



ANALISIS KESEHATAN MENTAL PADA KELOMPOK REMAJA DENGAN KECANDUAN GAME ONLINE DI DESA WILAYAH KUTABARO

Cut Nyak Dian¹, Khatab², Rizkidawati³

^{1,2,3}Program Studi Kedokteran Umum, Fakultas Kedokteran, Universitas Abulyatama.

Jl. Blangbintang Lama, Aceh Besar, Indonesia

* Email korespondensi: khatab_fk@abulyatama.ac.id

Diterima 7 Januari 2023; Disetujui 16 April 2023; Dipublikasi 29 April 2023

Abstract: *In this era of sophisticated globalization, online gaming addiction has become a very worrying problem, especially among teenagers. This behavior not only affects their social and academic lives, but also has the potential to cause serious mental health problems. This article discusses the analysis of mental health in a group of adolescents with online game addiction in a Kutabaro area village. The research informants totaled 100 people who were teenagers in the Kutabaro area. This data collection technique uses library study and field study methods. online game addiction has an impact on mental changes. It can be seen in addiction, depression, behavioral problems, sleep disorders. Apparently, online game addiction is not only troubling parents and teachers in urban communities. The anxiety has also begun to be felt by people in the Kutabaro Region. The addiction is manifested in the long duration used to play online games, while the impact is felt on mental health.*

Keywords: *Online Gaming, Mental Health, Adolescents*

Abstrak: Era globalisasi yang serba canggih ini, kecanduan game online menjadi masalah yang sangat mengkhawatirkan, terutama di kalangan remaja. Perilaku ini tidak hanya berengaruh pada kehidupan sosial dan akademik mereka, tetapi juga berpotensi menimbulkan masalah kesehatan mental yang serius. Artikel ini membahas analisis kesehatan mental pada kelompok remaja dengan kecanduan game online di desa wilayah Kutabaro. Informa penelitian berjumlah 100 orang yang merupakan remaja di wilayah Kutabaro. Tehnik pengumpulan data ini menggunakan metode studi keperpustakaan dan studi lapangan. kecanduan game online berdampak pada perubahan mental. Hal itu terlihat pada kecanduan, depresi, masalah perilaku, gangguan tidur. Ternyata, kecanduan game online bukan hanya meresahkan para orang tua dan guru di masyarakat perkotaan. Keresahan tersebut juga sudah mulai dirasakan masyarakat di Wilayah Kutabaro. Kecanduan tersebut berwujud lamanya durasi yang digunakan untuk bermain game online, sementara dampaknya terasa pada kesehatan mental.

Kata Kunci: *Game Online, Kesehatan Mental, Remaja*

PENDAHULUAN

Era globalisasi telah membawa perubahan besar dalam cara kita berinteraksi, mengakses informasi, dan menjalani kehidupan sehari-hari. Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yang pesat telah melahirkan platform digital yang saling terhubung, menciptakan ruang virtual untuk berbagi informasi, berkomunikasi, dan berkolaborasi.

Platform digital seperti Ruang Guru, Zenius, Facebook, X, e-commerce Lazada, Tokopedia, Shopee, Fintech, dan layanan pinjaman online telah menjadi bagian integral dari kehidupan kita.¹

Permainan digital yang dapat diakses melalui internet, atau yang kita kenal sebagai game online, semakin populer di berbagai kalangan, mulai dari orang dewasa hingga anak-anak. Daya tarik visual yang semakin memikat dan kemudahan akses internet telah menjadikan game online sebagai hiburan yang digemari.

Di tengah perkembangan teknologi yang menghubungkan orang-orang dari berbagai penjuru dunia, game online juga berfungsi sebagai sarana komunikasi antar pengguna. Terutama di masa pandemi COVID-19, game online menjadi pelarian yang efektif untuk menghilangkan rasa lelah dan jenuh. Popularitas game online di Indonesia telah merajalela selama beberapa tahun terakhir.²

Game online adalah game yang bisa digunakan oleh banyak pemain, dimana mesin yang digunakan pemain terhubung melalui internet" (Wulan, 2016)

Game online, seperti yang tergambar dari berbagai definisi, adalah permainan digital yang memanfaatkan jaringan internet untuk menghubungkan para pemainnya. Aksesibilitasnya yang luas melalui komputer, laptop, ponsel pintar, dan tablet memungkinkan

banyak orang untuk bermain bersama.

Cerita dan tantangan yang menarik dalam game online mampu memikat para pemain, melibatkan emosi mereka, dan mendorong mereka untuk terlibat secara aktif. Hal ini, pada gilirannya, dapat memicu efek adiktif.³

Kecanduan game online telah menjadi topik yang serius dalam dunia kesehatan mental. Banyak jurnal ilmiah dan rumah sakit telah mencatat dampak negatif dari penggunaan game online yang berlebihan. Di Amerika Serikat, pada tahun 2013, para profesional kesehatan mental mulai menggunakan kriteria yang tercantum dalam DSM-5 (Manual Diagnostik dan Statistik Gangguan Mental) untuk mendiagnosis gangguan permainan internet.

DSM-5 mencantumkan gejala-gejala yang menunjukkan kecanduan game online, antara lain:

1. Keasyikan Berlebihan: Individu menunjukkan minat yang sangat kuat dan berlebihan terhadap game online.
2. Gejala Penarikan: Ketika jauh dari game online, individu mengalami perasaan sedih, cemas, dan mudah marah.
3. Ketidakmampuan Mengendalikan: Upaya untuk mengurangi atau berhenti bermain game online gagal.
4. Pengabaian Aktivitas Lain: Individu mengabaikan kegiatan lain yang penting dalam hidupnya, seperti pekerjaan, sekolah, atau hubungan sosial, demi bermain game online.
5. Bermain Terus Meski Bermasalah: Individu terus bermain game online meskipun hal itu menimbulkan masalah dalam hidupnya, seperti masalah keuangan, hubungan, atau kesehatan.⁴

Kesehatan mental yang baik adalah kondisi di mana kita merasa tenang dan damai,

sehingga kita dapat menikmati kehidupan sehari-hari dan menghargai orang-orang di sekitar kita.

Ketika kesehatan mental terganggu, seseorang mungkin mengalami perubahan suasana hati, kesulitan berpikir jernih, dan kesulitan mengendalikan emosi. Hal ini dapat menyebabkan perilaku yang tidak sehat. Beberapa masalah kesehatan mental yang umum meliputi stres, gangguan kecemasan, dan depresi.

Kesehatan mental yang baik memungkinkan kita untuk menjalani hidup dengan penuh makna, menyeimbangkan aktivitas, tanggung jawab, dan upaya untuk mencapai kebahagiaan. Sebaliknya, gangguan kesehatan mental dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan menurunkan kualitas hidup.⁵

Fenomena game online dan dampaknya terhadap kesehatan mental remaja saat ini menjadi perhatian serius. Perkembangan teknologi yang pesat, khususnya dalam dunia game online, telah membawa perubahan signifikan dalam kehidupan remaja.

Penelitian ini berfokus menganalisis kesehatan mental remaja yang kecanduan game online di Desa Kutabaro. Mayoritas pemain game online di desa ini adalah remaja laki-laki. Mereka menghabiskan waktu yang cukup lama untuk bermain game, terutama selama waktu luang di sekolah. Sifat permainan yang berkelanjutan membuat mereka terus ingin bermain, sehingga menunjukkan tanda-tanda kecanduan.

Kecanduan game online memiliki dampak yang luas, mulai dari aspek sosial, psikologis, hingga kesehatan fisik.⁶

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini menggunakan metode studi keperustakaan dan studi lapangan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini

dengan menggunakan 3 tahapan, yaitu:

1) Penelitian Pendahuluan.

Pada awal penelitian menggunakan studi keperpusatakaan dan studi lapangan, dengan membaca maka akan membuat dasar penelitian sangat kuat karena bisa mengetahui masalah yang terjadi sekarang ini dan membuat penelitian kita menjadi terbaharukan, jurnal dan buku menjadi dasar penelitian ini, dan studi lapangan dengan melihat langsung orang-orang yang mengalami kecanduan dalam game online (Dhamayanthie, 2020).

2) Data.

Hal yang dilakukan selanjutnya adalah dengan mengumpulkan data dari perpustakaan dan lapangan, adapun hal yang dilakukan dalam penelitian ini bisa dilihat di bawah ini:

A. Sumber data

Beberapa sumber di cari untuk mendapatkan data dalam penelitian ini, data yang didapat dalam penelitian ini adalah data primer dan data sekunder, penjelasannya bisa dilihat di bawah ini:

a. Data primer

Data yang didapat dari studi lapangan dengan melihat dan bertanya langsung di tempat yang akan diteliti, data ini menghasilkan data lapangan dan data wawancara. Data lapangan (observasi) didapat dari melakukan pengamatan secara langsung terhadap siswa pemain game. Data wawancara didapat dari hasil wawancara siswa pemain game dan psikolog.

b. Data sekunder

Pada data ini sumbernya tidak langsung atau dengan kata lain sumber data didapat dari hasil pengolahan data yang sudah dilakukan sebelumnya, data sekunder pada penelitian ini bersumber dari jurnal dan game. Jurnal yang berkaitan dengan masalah kesehatan dari pengaruh game. menuliskan

bahwa sebanyak 71 responden atau 83,5% dari seluruh responden yang memiliki kebiasaan bermain video game memiliki penurunan ketajaman penglihatan baik pada satu atau dua mata. Game yang paling banyak dimainkan. Mayoritas jenis video game yang sering dimainkan adalah game online (51,1%), playstation (45,6%) dan penggemar game gadget (3,3%).

B. Mengolah data

Setelah data didapat, data langsung diolah untuk keperluan penelitian, dan data diolah sesuai dengan metode yang dirancang dari awal.

C. Analisis data

Setelah data diolah dan menghasilkan suatu hasil maka hasil yang dihasilkan di analisa demi menemukan informasi yang dicari dalam penelitian ini, penelitian ini menghasilkan informasi untuk kepentingan bersama. Analisa yang dilakukan mencakup:

- a. Analisis banyak waktu yang digunakan dilakukan untuk mengukur dan mengelompokan siswa pemain game berdasarkan lama waktu yang dihabiskan.
- b. Analisis perangkat yang digunakan untuk bermain game juga berpengaruh bagi dampak yang dihasilkan untuk pemain.
- c. Analisis game yang dimainkan dilakukan untuk mengetahui tingkat pengaruh dari game terhadap perilaku pemain.
- d. Akhir dari tahapan penelitian menghasilkan sesuatu informasi yang akan bisa menjadi landasan yang menjadikan pengambilan keputusan.

3) Hasil.

Pada bagian ini merupakan tahapan dari hasil dari sebuah penelitian dan bisa dibuktikan dalam usulan dari sebuah penelitian, usulan yang dihasilkan dalam penelitian ini akan diserahkan

ke pihak yang terkait dalam upaya membantu menyelesaikan masalah yang ada.

HASIL PENELITIAN

Banyak yang dapat diambil dalam sebuah permainan terutama game online (Setiawan, 2018), bisa hal negatif atau hal positif. Hal negatif yang diangkat dalam penelitian ini, banyak yang sudah terjadi dalam perkembangan game online seperti kecanduan dan sakit dalam hal kejiwaan seperti melupakan hal-hal penting seperti makan, kurang tidur, depresi dan gangguan perilaku.

A. Distribusi Jenis kelamin responden penelitian ini terdapat pada tabel 1, sebagai berikut:

Tabel 1. Jenis kelamin

NO.	USIA	F	%
1.	Laki-laki	85	85%
2.	perempuan	15	15%

Dari tabel 1 di atas dapat diketahui jumlah partisipan terbanyak adalah pria, dengan presentase 85%.

B. Distribusi Berdasarkan mudah tersinggung ketika tidak bisa main terdapat pada tabel 2, sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi mudah tersinggung jika tidak bisa bermain

Kategori	n	%
Mudah marah	75	75%
Tidak	25	25%
Jumlah	100	100%

Persentase mudah tersinggung jika tidak bermain lebih banyak 75%, menunjukkan tingkat depresi dan emosi yang tidak bisa di kontrol oleh responden.

C. Distribusi waktu bermain responden pada tabel 3 sebagai berikut :

Tabel 3, Lama waktu bermain

Waktu	n	%
3-10 jam	10	10%
12-20 jam	15	15%

22-30 jam	27	27%
>33 jam	48	48%
Jumlah	100	100%

Waktu bermain >33 jam adalah mempunyai nilai tertinggi dalam seminggu yang artinya sudah mulai kecanduan game online.

Penelitian ini mengangkat masalah kesehatan mental yang kecanduan game online, dengan mengangkat masalah tersebut maka peneliti ingin mengetahui apakah dampak terburuk dari kecanduan game online.

Berdasarkan data-data diatas dapat disimpulkan bahwa kecanduan game online sangat berpengaruh pada kesehatan mental remaja.

PEMBAHASAN

Suatu ketergantungan dengan sesuatu, jika seseorang sudah mengalami kecanduan maka akan sangat bergantung sekali dengan hal yang dicandukan, jika seseorang sudah kecanduan maka banyak hal negatif yang akan didapat, terlebih lagi dari game online, dampak psikologis adalah dampak terburuk dari hal negatif karena mempengaruhi jiwa seseorang, game online dimainkan dari usia anak hingga orang tua dan banyak sudah kecanduan dengan game online, bahkan game online sudah masuk kedalam cabang olahraga yang pertandingan di event nasional di dan internasional, dan Indonesia merupakan juara di event internasional, game online seperti mobile legend dan PUBG adalah permainan yang dimainkan di event internasional dan Indonesia adalah salah satu juara pada event tersebut, semua hal terdapat dua sisi yang bisa dijadikan hal positif, tetapi sisi negatif juga dilihat dalam game online tersebut, banyak yang menjadi candu dalam game online.

Kecanduan game online dapat memberikan dampak negatif atau bahaya bagi remaja yang mengalaminya. Dampak yang akan muncul

akibat kecanduan game online meliputi lima aspek, antara lain aspek kesehatan, aspek psikologis, aspek akademik, aspek sosial, dan aspek keuangan (King & Delfabbro, 2018; (King & Delfabbro, 2018: Sandy & Hidayat, 2019).

Aspek kesehatan. Kecanduan game online mengakibatkan kesehatan remaja menurun. Remaja yang kecanduan game online memiliki daya tahan tubuh yang lemah akibat kurangnya aktivitas fisik, kurang waktu tidur, dan sering terlambat makan.

Aspek psikologis. Banyaknya adegan game online yang memperlihatkan tindakan kriminal dan kekerasan, seperti: perkelahian, perusakan, dan pembunuhan secara tidak langsung telah memengaruhi alam bawah sadar remaja bahwa kehidupan nyata ini adalah layaknya sama seperti di dalam game online tersebut. Ciri-ciri remaja yang mengalami gangguan mental akibat pengaruh game online, yakni mudah marah, emosional, dan mudah mengucapkan kata-kata kotor.

Aspek akademik. Usia remaja berada pada usia sekolah yang memiliki peran sebagai siswa di sekolah. Kecanduan game online dapat membuat performa akademiknya menurun (Lee, Yu, & Lin, 2007). Waktu luang yang seharusnya sangat ideal untuk mempelajari pelajaran di sekolah justru lebih sering digunakan untuk menyelesaikan misi dalam game online. Daya konsentrasi remaja pada umumnya terganggu sehingga kemampuan dalam menyerap pelajaran yang disampaikan guru tidak maksimal.

Aspek sosial. Beberapa gamer merasa menemukan jati dirinya ketika bermain game online melalui keterikatan emosional dalam pembentukan avatar, yang menyebabkan tenggelam dalam dunia fantasi yang diciptakannya sendiri. Hal ini dapat membuat kehilangan kontak dengan dunia nyata sehingga

dapat menyebabkan berkurangnya interaksi (Marcovitz, 2012). Meskipun ditemukan bahwa terjadi peningkatan sosialisasi secara online namun di saat yang sama juga ditemukan penurunan sosialisasi di kehidupan nyata (Williams, 2006; Smyth, 2007; Hussain & Griffiths, 2009). Remaja yang terbiasa hidup di dunia maya, umumnya kesulitan ketika harus bersosialisasi di dunia nyata. Sikap antisosial, tidak memiliki keinginan untuk berbaaur dengan masyarakat, keluarga dan juga teman-teman adalah ciri-ciri yang ditunjukkan remaja yang kecanduan game online (Sandy & Hidayat, 2019).

Aspek keuangan. Bermain game online terkadang membutuhkan biaya, untuk membeli voucher saja supaya tetap bisa memainkan salah satu jenis game online dibutuhkan biaya yang tidak sedikit. Remaja yang belum memiliki penghasilan sendiri dapat melakukan kebohongan (kepada orang tuanya) serta melakukan berbagai cara termasuk pencurian agar dapat memainkan game online. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Chen et al. (2005) yang menemukan bahwa mayoritas kejahatan game online ialah pencurian (73,7%) dan penipuan (20,2%). Penelitian ini juga menemukan bahwa usia pelaku kejahatan akibat game online adalah remaja usia sekolah.⁷

Ketergantungan pada game online dan depresi memiliki hubungan yang kompleks. Depresi dapat mendorong seseorang untuk mencari pelarian dalam game, yang pada akhirnya dapat menyebabkan kecanduan. Di sisi lain, kecanduan game dapat menyebabkan isolasi sosial dan perasaan terpuruk, yang dapat memperburuk depresi.

Orang yang depresi mungkin merasa bahwa bermain game adalah cara untuk menghindari masalah dan beban hidup. Namun,

ketergantungan pada game dapat menyebabkan mereka semakin terisolasi dari keluarga dan teman, memperparah perasaan depresi dan meningkatkan risiko gangguan mental lainnya.⁸

KESIMPULAN

Remaja dengan kecanduan game online berisiko tinggi mengalami masalah kesehatan mental. Ketergantungan pada game dapat menyebabkan isolasi sosial, gangguan tidur, dan masalah akademik, yang pada gilirannya dapat memicu atau memperburuk depresi, kecemasan, dan gangguan perilaku lainnya.

Perasaan kesepian, kekecewaan, dan ketidakmampuan untuk mencapai tujuan di dunia nyata, semakin diperparah oleh kegagalan dalam game. Mereka mungkin merasa frustrasi, marah, dan sulit mengendalikan emosi.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrioza S, Padilah S, & Mursiah. Pengaruh Penyuluhan Platform Judi Online Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada*. 2024; 15 (2): 424-432. <https://ejournal.stikku.ac.id/index.php/stikku>.
- Zaid H, Sudiana S, & Satria WR. 2021. Teori Komunikasi Dalam Praktik. Jawa Tengah: Zahira Media Publisier.
- Hadisaputra, Asywid NA, & Sulfiana. Fenomena Kecanduan Game Online di Kalangan Remaja Pendesaan (Studi Kasus Dua Desa di Sulawesi Selatan) *Jurnal Ilmiah Kependidikan*. 2022; 2(2): 391-402. <https://jurnal.itscience.org/index.php/educendikia/article/view/1690>
- Kumala ND & Syah AP. Perkembangan Gamification dan Dampak Game Online terhadap Jiwa Kota Pintar DKI Jakarta.

Jurnal Informatika Universitas Pamulang.

2020. 5(3): 314-320.

Yuliana R, Gusrianti, E & Dwi AI. 2024. Buku
Pemeliharaan Kesehatan Mental pada
Remaja. Jawa Tengah: PT Media Pustaka.

Lusiana V. Pengaruh Kecanduan Game Online
Terhadap Kesehatan Mental Siswa SMAI
NFBS Lembang. Jurnal Inovasi Riset
Ilmu Kesehatan. 2023. 2(1): 29-41.
[https://doi.org/10.51878/healthy.v2i1.210](https://doi.org/10.51878/healthy.v2i1.2107)

7

Novrialdy E. Kecanduan Game Online pada
Remaja: Dampak dan Pencegahannya.
Jurnal Buletin Psikologi. 2019. 27(2): 148-
158.

<https://jurnal.ugm.ac.id/buletinpsikologi>

Andan Pw & Ananta L. Hubungan Antara
Kecanduan Online Game dengan depresi.
Jurnal Mutiara Medika. 2009. 9(1): 50-
56.

[https://doi.org/10.18196/mmjkk.v9i1.159](https://doi.org/10.18196/mmjkk.v9i1.1592)

2