

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Permainan melalui media digital seperti *game online* yang sekarang digandrungi oleh sebagian besar remaja, telah menggeser permainan tradisional yang dulunya merupakan sarana hiburan utama bagi remaja. Seiring berjalannya waktu, permainan tradisional nampaknya semakin dilupakan. Tidak dapat dipungkiri bahwa munculnya permainan-permainan multimedia baru telah menjadi permainan yang digemari saat ini, tidak hanya bagi anak-anak tetapi juga orang dewasa. Sebagai hiburan, banyak orang dewasa justru enggan melewatkan kesempatan untuk menikmatinya.

Perkembangan teknologi begitu pesat sehingga banyak perusahaan berlomba-lomba mengembangkan permainan yang nyaman bagi anak-anak dan memberikan manfaat yang maksimal. Misalnya, *PlayStation* dan *Nintendo* sering disebut sebagai permainan video. Permainan video adalah permainan elektronik yang melibatkan interaksi dengan antarmuka pengguna untuk menghasilkan umpan balik visual pada perangkat video, demikian juga dengan permainan *game* di komputer yang juga semakin digandrungi.

Dalam era digital yang semakin maju, *game online* telah menjadi salah satu aktivitas yang sangat digemari oleh berbagai kalangan, terutama di usia muda seperti mahasiswa. Fenomena ini didukung oleh data yang menunjukkan peningkatan jumlah pengguna *game online* secara global, termasuk di Indonesia.

*Game online* adalah jenis permainan yang di akses oleh banyak pemain yang dihubungkan dengan jaringan internet. Permainan ini sangat populer sejak tahun 2012 dengan jumlah pemain lebih dari satu milyar orang (Kuss, 2013). Seiring meningkatnya penggunaan internet, pengguna *game online* di Indonesia juga meningkat.

Dari seluruh pengguna internet di Indonesia yang memanfaatkan dibidang gaya hidup, berdasarkan survey Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2024, sebanyak 79,50% memanfaatkan internet di negara Indonesia yaitu mencapai sekitar 221.563.497 jiwa dari total populasi penduduk di Indonesia tahun 2023. *Game online* menjadi urutan ketiga dalam konten hiburan yang paling sering dikunjungi oleh masyarakat Indonesia yaitu sekitar 18,40%.

Berdasarkan data laporan *We Are Social Indonesian Digital Report* pada Januari 2024 mencatat terdapat 66,2% pengguna internet dari total populasi penduduk di dunia. Indonesia menjadi negara dengan jumlah pengguna internet sebanyak 66,5% dari populasi penduduk Indonesia. Laporan tersebut juga mencatat sebanyak 96,5% pengguna internet berusia 16-64 tahun yang memainkan video *game*. Selain itu, sebanyak 52% pengguna memainkan game *shooter, roblox, free fire, candy crus saga, subway surfer, mobile legends bang-bang, minecraft, ludo king, geometry dash, stumbel guy, dan EA Sport fcteam mobile 24 soccer*, menjadi 10 terbesar yang sering dimainkan per bulan Januari 2024.

Menurut beberapa penelitian, *game online* mampu memberikan manfaat

seperti meningkatkan kemampuan berpikir strategis, kerja sama tim, dan hiburan. Namun, tidak dapat disangkal bahwa *game online* juga memiliki sisi negatif, terutama ketika pengguna mulai kehilangan kontrol atas waktu dan intensitas bermainnya. Kondisi ini sering dikenal sebagai kecanduan *game online*.

Menurut Lance Dodes dalam bukunya yang berjudul “*The heart of Addiction*” (dalam Yee, 2002) ada dua jenis kecanduan yaitu *physical addiction*, adalah jenis kecanduan yang berhubungan dengan alkohol atau kokain, dan *non-physical addiction*, adalah jenis kecanduan yang tidak melibatkan dua hal diatas. Kecanduan terhadap internet *game online* termasuk pada jenis *non-physical addiction*.

Kecanduan dalam penggunaan *game* telah menjadi fokus utama dalam studi kesehatan mental karena potensi dampak yang signifikan pada remaja dan dewasa muda (Purwaningsih & Nurmala, 2021). Fenomena ini menimbulkan keprihatinan karena adanya kecenderungan perilaku yang mengarah pada ketergantungan yang merugikan. Dampaknya pada kesehatan mental mencakup berbagai aspek, mulai dari gangguan tidur, penurunan kinerja sekolah atau pekerjaan, hingga masalah psikologis seperti kecemasan, depresi, dan kurangnya kemampuan untuk mengatasi stres secara efektif. Permainan video yang menarik dengan karakter interaktifnya dapat secara langsung memengaruhi fungsi kognitif dan emosional, serta memicu perubahan perilaku yang berpotensi merugikan bagi kesehatan mental penggunanya (Putri et al., 2023).

Kecanduan *game online* yang dapat menyebabkan berbagai gangguan

kesehatan mental, termasuk depresi, kecemasan, dan gangguan tidur. Remaja yang menghabiskan waktu berjam-jam bermain *game* cenderung mengalami peningkatan risiko terhadap masalah-masalah tersebut. Sekitar 10,15% remaja di Indonesia terindikasi mengalami gangguan kecanduan *game online*. (Jap et al. 2013).

Terdapat beberapa penelitian yang telah dilakukan pada topik *game online*, diantaranya penelitian yang dilakukan oleh Rahmi Febriana Soares (2019) berjudul “*Dampak Game Online Mobile Legend Terhadap Siswa di SDN 113 Banjarsari Bandung*”. Penelitian ini merupakan penelitian yang menggunakan metode deskriptif kuantitatif dan bertujuan untuk mendapatkan gambaran tentang dampak *game online* terhadap siswa di SDN 113 Banjarsari Bandung yang mencakup aspek tingkat belajar dan tingkat emosi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *game online* sangat berpengaruh pada tingkat belajar siswa dan sedangkan pada aspek tingkat emosi tidak lebih berpengaruh pada tingkat emosi seseorang.

Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Rahmi Vina Lusiana (2023) dengan judul “*Pengaruh Kecanduan Game Online Terhadap Kesehatan Mental Siswa Smai Nfbs Lembang*”. Penelitian ini merupakan penelitian yang menggunakan metode deskriptif kuantitatif dan bertujuan untuk mengetahui pengaruh kecanduan *game online* terhadap kesehatan mental siswa SMAI NFBS Lembang. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan *game online* berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental siswa SMAI NFBS Lembang, menyebabkan kecemasan, depresi, isolasi sosial, dan berkurangnya kepedulian serta sikap saling

membantu. Penelitian yang dilakukan oleh Rahmi Zaka Hadikusuma Ramadhan (2021) dengan judul “Dampak *Game Online Free Fire* terhadap Hasil Belajar Siswa Sekolah Dasar”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas bermain *Free Fire*, semakin besar dampaknya pada hasil belajar siswa kelas V SDN 0703 Hutaraja Tinggi. Secara kognitif, *game* melatih berpikir strategis, namun dari aspek afektif menurunkan minat belajar dan interaksi sosial. Secara psikomotorik, terlalu lama menatap layar berisiko merusak mata dan menurunkan aktivitas fisik, berdampak pada kesehatan fisik dan mental.

Selain itu, sebuah penelitian di IAIN Padangsidimpuan pada tahun 2020 menunjukkan bahwa penggunaan *game online* mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa sebesar 35%, dengan 65% dipengaruhi oleh faktor lain. Semakin sering menghabiskan waktu untuk bermain *game*, akan semakin membuat seseorang terisolasi. Akibatnya, rentan mengalami berbagai kelainan dan gangguan mental, salah satunya adalah depresi (Mahmud, 2020). Sebagai contoh *game Pubg, Mobile Legend, dan Free Fire* mempengaruhi terjadinya miskomunikasi terhadap lingkungan dikarenakan keasyikan bermain *game* seolah-olah dia membuat dunia barunya sendiri sehingga menimbulkan sifat *introvert* (tertutup), cuek terhadap lingkungan (sosial) (Lusiana, 2023).

Pengakuan dari salah satu orang tua, bahwa anaknya bermain *game* sampai tertidur, tangannya bergerak layaknya orang yang main *game* dan terkadang juga mengigau tentang *game* yang dia mainkan (Purnomosidi, dkk. 2021). *Game online* sangat berpengaruh juga terhadap psikis seseorang terutamanya

emosionalnya (WHO, 2018). Berdasarkan data tersebut, banyak sekali dampak yang ditimbulkan oleh kecanduan *game online* ini, mulai dari dampak sosial, psikologis, maupun kesehatan. Hal ini juga berlaku bagi mahasiswa dimana mereka seharusnya berada dalam tahap pengembangan diri, akademik, serta keterampilan sosial.

Banyak mahasiswa yang menghabiskan berjam-jam bermain *game* hingga mengabaikan tugas akademik dan interaksi sosial di dunia nyata. Fenomena ini tidak hanya berdampak pada individu yang bermain, tetapi juga pada lingkungan sekitar, termasuk hubungan dengan teman, keluarga, dan dosen. Jika kecanduan ini dibiarkan tanpa intervensi, maka akan berakibat pada penurunan prestasi akademik akibat kurangnya fokus dan disiplin dalam belajar. Selain itu, mereka juga dapat mengalami isolasi sosial, kesulitan dalam membangun hubungan interpersonal, serta peningkatan risiko gangguan mental seperti kecemasan dan depresi. Dari segi kesehatan, pola tidur yang terganggu, gaya hidup sedentari atau gaya hidup yang cenderung malas bergerak atau beraktivitas, serta risiko obesitas atau gangguan mata dapat menjadi ancaman jangka panjang (Putri et al., 2023).

Fenomena kecanduan *game online* pada mahasiswa juga muncul di salah satu perguruan tinggi di kota Bandung yang memiliki lokasi strategis dengan mahasiswa yang berasal dari seluruh pelosok Indonesia yaitu kampus Politeknik Kesejahteraan Sosial Bandung. Kecanduan *game* tersebut dapat disebabkan oleh tekanan akademik, tuntutan sosial, dan kebutuhan akan hiburan sehingga sering kali membuat mahasiswa terjebak dalam kebiasaan bermain *game online* secara

berlebihan. Mereka bermain *game* cukup lama dengan durasi yang digunakan rata-rata selama pembelajaran kosong setiap hari. Hal ini dikarenakan permainan ini berkelanjutan sehingga mengharuskan pemainnya ingin bermain terus menerus hingga kecanduan. Selain itu, kondisi jauh dari orang tua atau keluarga yang menyebabkan kurangnya *support* dan pengawasan.

Di lingkungan Politeknik Kesejahteraan Sosial Bandung, mahasiswa yang mengalami kecanduan *game online* dapat berisiko menghambat prestasi akademik, mengganggu interaksi sosial dan pengembangan diri mereka, khususnya dampak pada kesehatan mental. Kesehatan mental mahasiswa yang kecanduan *game* dapat terganggu akibat pola hidup yang tidak seimbang, seperti kurang tidur, tekanan akademik yang diabaikan, serta isolasi sosial. Selain itu, perasaan bersalah dan penurunan motivasi belajar semakin memperburuk kondisi psikologis mereka.

Berdasarkan fenomena mahasiswa tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian tentang Kecanduan *Game Online* dan Gangguan Kesehatan Mental pada Mahasiswa Politeknik Kesejahteraan Sosial Bandung. Penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya dimana terdapat kebaruan dan perbedaan pada lokasi, waktu, dan sasaran penelitiannya. Selain itu, penelitian ini menggunakan konsep kecanduan menurut WHO (*World Health Organization*) dalam ICD-11 (*International Classification of Diseases 11th Revision*) dimana terdapat perbedaan kategori yang diteliti.

Penelitian ini bertujuan untuk untuk memperoleh gambaran secara empiris

mengenai Kecanduan *Game Online* dan Kesehatan Mental pada Mahasiswa. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti lebih dalam bagaimana kecanduan *game online* memengaruhi kehidupan mahasiswa di Poltekesos, terutama dalam aspek kesehatan mental. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat ditemukan pemahaman yang lebih mendalam mengenai kecanduan *game online* dan kesehatan mental mahasiswa serta bagaimana cara mengatasinya agar mahasiswa tetap bisa menikmati *game* secara seimbang tanpa mengorbankan kesejahteraan mereka.

## 1.2 Rumusan Masalah

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran empiris dan melakukan analisis tentang “Bagaimana Kecanduan *Game Online* dan Gangguan Kesehatan Mental pada Mahasiswa Politeknik Kesejahteraan Sosial Bandung?” dengan dijabarkan dalam sub-sub problematik sebagai berikut :

1. Bagaimana karakteristik mahasiswa Politeknik Kesejahteraan Sosial Bandung?
2. Bagaimana intensitas bermain *game online* pada mahasiswa Poltekesos Bandung?
3. Bagaimana prioritas terhadap *game online* pada mahasiswa mahasiswa Politeknik Kesejahteraan Sosial Bandung?
4. Apakah faktor pendukung dan penghambat terjadinya kecanduan *game online* pada mahasiswa Politeknik Kesejahteraan Sosial Bandung?

### **1.3 Tujuan Masalah**

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Kecanduan *Game Online* dan Gangguan Kesehatan Mental pada Mahasiswa Politeknik Kesejahteraan Sosial Bandung, untuk mengetahui :

1. Mengetahui karakteristik mahasiswa Politeknik Kesejahteraan Sosial Bandung
2. Mengetahui intensitas kecanduan *game online* pada mahasiswa Politeknik Kesejahteraan Sosial Bandung
3. Mengetahui prioritas bermain *game online* pada mahasiswa Politeknik Kesejahteraan Sosial Bandung
4. Mengetahui faktor pendukung dan penghambat terjadinya kecanduan *game online* pada mahasiswa Politeknik Kesejahteraan Sosial Bandung.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan secara teoritis dapat menambah wawasan dan literatur mengenai hubungan antara kecanduan *game online* dan gangguan kesehatan mental, khususnya pada mahasiswa. Memberikan kontribusi akademik dalam bidang psikologi, kesehatan mental, dan pendidikan.

#### **1.4.2 Manfaat Praktis**

Hasil penelitian ini diharapkan secara praktis dapat memberikan informasi kepada mahasiswa, dosen, dan pihak kampus mengenai kecanduan *game online* dan gangguan kesehatan mental dan dapat menjadi dasar bagi kampus untuk

menyusun program atau kebijakan yang mendukung kesehatan mental mahasiswa.

### **1.5 Sistematika Penelitian**

**BAB I PENDAHULUAN**, memuat tentang latar belakang masalah, perumusan masalah dan tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.

**BAB II KAJIAN TEORITIS**, memuat tentang tinjauan penelitian tentang kecanduan *game online* dan gangguan kesehatan mental pada Mahasiswa Politeknik Kesejahteraan Sosial Bandung

**BAB III METODE PENELITIAN**, memuat desain penelitian, memuat penjelasan istilah, memuat sumber data, memuat penentuan informan, memuat teknik pengumpulan data, memuat pemeriksaan keabsahan data, memuat teknik analisis data, memuat jadwal dan langkah-langkah penelitian.

**BAB IV HASIL PENELITIAN**, memuat gambaran lokasi praktikum, deskripsi hasil penelitian, dan langkah-langkah penelitian.

**BAB V USULAN DAN PROGRAM**, memuat dasar pemikiran, nama program, tujuan, sasaran, pelaksanaan program, rencana anggaran biaya, analisis kelayakan, dan indikator keberhasilan.

**BAB VI KESIMPULAN**, memuat simpulan dan saran.

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN**