

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada zaman modern ini perkembangan teknologi informasi dan komunikasi sangatlah berkembang pesat terkhusus di negara kita Indonesia. Teknologi menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) yaitu sarana untuk menyediakan barang-barang yang diperlukan bagi kelangsungan dan kenyamanan manusia. Maka dari itu tidak dapat di pisahkan bahwasanya kehidupan manusia sekarang berdampingan bahkan bergantung dengan perkembangan teknologi informasi dan komunikasi tersebut.¹

Pesatnya perkembangan teknologi informasi dan komunikasi ini sangat berpengaruh bagi kehidupan seperti cepatnya memperoleh informasi dengan mudah, cepat dan sedikit biaya untuk dapat mengaksesnya. Hal tersebut bisa dilihat seperti adanya *smartphone* (ponsel cerdas) yang dengan mudahnya kita dapat mengakses banyak aspek kehidupan seperti pendidikan, hiburan, ekonomi, dan lain sebagainya..Internet memberikan dampak yang cukup signifikan terhadap keberlangsungan hidup manusia modern salah satunya yaitu hiburan, hiburan bersifat tidak terbatas oleh usia, ruang, dan waktu seperti bermain. Bermain merupakan hiburan dan salah satu kebutuhan yang harus dipenuhi.

¹ Ebta Setiawan, "Kamus Besar Bahasa Indonesia, Pusat Bahasa,Departemen Pendidikan Nasional," 2012, <https://kbbi.web.id/teknologi>.

Bermain juga menjadi alternative aktivitas yang mudah dilakukan seperti bermain *game* di *smartphone*.²

Dilansir dari laporan *We Are Social*, pada tahun 2020 dikatakan bahwasanya ada 175,4 juta pengguna internet di Negara Indonesia. Dibandingkan dengan tahun 2019 ada kenaikan sebesar 17% atau sebanyak 25 juta pengguna internet di negara kita ini. Berdasarkan populasi di Indonesia sebanyak 272,1 juta jiwa, maka itu artinya 64% penduduk negara kita telah merasakan akses internet.³ Indikasi lain membuktikan 60% populasi dunia telah menggunakan internet menurut laporan Digital 2020 : *Global Digital Overview* yang dirilis oleh Data Reportal, pada awal 2020, jumlah pengguna internet di dunia telah mencapai angka 4,5 miliar.⁴

Pengguna internet di umur 16-64 tahun, sebanyak 20% menonton *live-streaming* dari seseorang yang bermain *game*. Sementara satu dari tujuh orang menonton turnamen *sport*. Ini menunjukkan bahwa konten *game* dan *esports* semakin digemari. Sementara itu, sekitar 80% pengguna internet pada rentang umur 16-64 tahun bermain *game* setiap bulannya. Jadi, jumlah *gamer* di dunia mencapai 3,5 miliar orang. Sebagian besar pengguna internet 69% mengaku mereka bermain *game* di *Handphone*. Sementara 41% bermain *game* di laptop atau desktop dan 25% bermain *game* di konsol (Stik PS). Mengingat harga perangkat Smartphone yang relatif lebih terjangkau dari PC gaming atau Stik PS, tidak heran jika jumlah pemain *mobile game* lebih

² Asih Ria dkk, "Dampak *Game online* Mobile Legends terhadap Perilaku Mahasiswa di Kota Tanjungpinang" (Universitas Maritim Raja Ali Haji., 2019) .

³ Ono Shoky Eandra, "Social Interaction With Online *Game* Addicts Student of Unri in Sub-District Tuah Karya District of Tampan Pekanbaru City," *Jom Fisip* 6, no. 2 (2019).

⁴ Yohanis Bastian Lete, Fepyani T Feoh, dan Arman R Lete, "Hubungan Intensitas Bermain *Game* Online Dengan Interaksi Sosial Remaja di Desa busalangga Timur, Kecamatan Rote Barat Laut," *CHMK Applied Scientific Journal* 5, no. 1

banyak dari pemain PC dan konsol.⁵

Beberapa dampak dari bermain *game online* yang biasa muncul antara lain terjadinya diskomunikasi, asosial pada sesama individu. Selain itu *game online* juga memberikan dampak yang kurang baik seperti menunda-nunda pekerjaan. Perilaku menunda-nunda pekerjaan biasa disebut prokrastiani. Prokrastinasi merupakan kegiatan penundaan pekerjaan dengan sengaja meskipun mengetahui dampak buruk dari penundaan pekerjaan tersebut. Dijelaskan penundaan pekerjaan akan menimbulkan perilaku yang kurang baik dan memicu timbulnya emosi atau perbuatan yang kurang mengenakan selain itu juga dapat menimbulkan sifat kecanduan.⁶

World health organisation (WHO) mengemukakan dalam *International Classification of Diseases* (ICD) menetapkan Kecanduan *game* atau *Internet Game Disorder* sebagai penyakit gangguan mental. *Internet Gaming Disorder* merupakan salah satu bentuk penggunaan internet yang untuk bermain *game* berkelanjutan berhubungan dengan penggunaan internet yang bersifat patologis.⁷ Dijelaskan Semakin banyak waktu yang seseorang menghabiskan waktu untuk bermain, akan semakin banyak itu membuat seseorang terisolasi. Akibatnya, mereka mudah terserang berbagai penyakit dan gangguan kesehatan mental, salah satunya adalah depresi.⁸ Kesehatan mental adalah kemampuan seseorang untuk beradaptasi, menyesuaikan diri

⁵ Yohanis Bastian Lete, Fepyani T Feoh, dan Arman R Lette, "Hubungan Intensitas Bermain *Game Online* Dengan Interaksi Sosial Remaja di Desa busalangga Timur, Kecamatan Rote Barat Laut," *CHMK Applied Scientific Journal* 5, no. 1

⁶ Kurniawan, "Pengaruh Intensitas Bermain *Game online* Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseing Universitas PGRI Yogyakarta," *konseling*, 3 (2017), h. 98.

⁷ *Ibid*

⁸ VINA LUSIANA, "Pengaruh Kecanduan *Game online* Terhadap Kesehatan Mental Siswa Smai Nfbs Lembang," *HEALTHY : Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 2.1 (2023), 29–41.

dan kendalikan stres dan emosi dalam hidup sehingga individu dapat terus bekerja secara efektif produktif dan produktif dalam lingkungan sosialnya.⁹

Realita yang terjadi pada saat ini pengguna *game online* tidak hanya dari anak-anak saja, namun dari seluruh kalangan, tapi pada kesempatan ini peneliti lebih berfokus ke kalangan siswa SMA. Karna siswa termasuk dalam *Agen Of Change* atau bisa disebut agen perubahan dalam negara. *Game online* mendorong penggunanya untuk bermain secara terus menerus, menarik diri dari lingkungan sosial. Hal tersebut sangat berpengaruh terhadap kesehatan mental dari segi karakteristik kesehatan mental seperti psikis, sosial, fisik dan keagamaan. *Game online* dapat mempengaruhi kesehatan mental penggunanya. Dampaknya dapat terlihat dari psikis seseorang terutama sifat emosionalnya dari segi fisik juga akan lebih lemah karena begadang dan malas berolahraga.

Berdasarkan wawancara dengan guru BK dan observasi pada bulan Agustus 2022 ketika magang di SMA Negeri 1 Tulungagung peneliti mendapati adanya siswa yang tidak sedikit bermain *game online* ketika pergantian jam dan enggan berhenti bermain ketika *game* tersebut belum selesai, hal tersebut dibuktikan dengan beberapa laporan guru lain yang juga melapor ke guru BK. Dengan adanya fenomena tersebut di kalangan masyarakat terutama siswa sekolah sehingga menarik peneliti untuk mengetahui lebih lanjut tentang “Pengaruh *Game online* Terhadap Kesehatan mental SMA Negeri 1 Tulungagung”

⁹ Faisal Anwar; Putry Juliah, “Analisis Strategi Pembinaan Kesehatan Mental Oleh Guru Pengasuh Sekolah Berasrama Di Aceh Besar Pada Masa Pandemi,” *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling* 7, no. 1 (2021): 2021.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas dapat ditarik rumusan masalah yang meliputi :

1. Bagaimana tingkat kecanduan *game online* yang dimainkan siswa SMA Negeri 1 Tulungagung ?
2. Bagaimana tingkat kesehatan mental siswa di SMA Negeri 1 Tulungagung ?
3. Bagaimana pengaruh *game online* terhadap kesehatan mental siswa di SMA Negeri 1 tulungagung ?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan masalah berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan penelitian meliputi :

1. Untuk mengetahui tingkat kecanduan *game online* pada siswa SMAN 1 Tulungagung
2. Untuk mengetahui tingkat kesehatan mental pada siswa SMAN 1 Tulungagung
3. Untuk mengetahui pengaruh *game online* terhadap kesehatan mental siswa di SMAN 1 Tulungagung

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah peneliti, di mana rumusan masalah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan, dan belum dinyatakan berdasarkan fakta-fakta yang diperoleh dari pengumpulan data.¹⁰

¹⁰ Sugiyono, *Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif* (Bandung : Alfabeta, 2010).

Berdasarkan variable yang ada dalam penelitian ini, maka hipotesis yang dapat peneliti ajukan sebagai berikut

1. Ha: Ada pengaruh kecanduan *game online* terhadap siswa di SMAN 1 Tulungagung.
2. H₀: Tidak ada pengaruh kecanduan *game online* terhadap siswa di SMAN 1 Tulungagung.

E. Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini, penulis berharap ada manfaat yang ke depannya bisa dijadikan sebagai bahan refrensi serta renungan bagi siapapun. Adapun manfaat tersebut di antaranya sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Pengetahuan ini dapat menambah ilmu pengetahuan serta menjadikan referensi di bidang Bimbingan dan Konseling, khususnya mengenai Pengaruh *game online* terhadap kesehatan mental.

2. Manfaat Praktis

a. Pendidik

Melalui penelitian ini diharapkan guru selalu membimbing dan memotivasi siswa untuk lebih peduli tentang kesehatan mental saat proses pembelajaran, maupun dilingkungan sekolah.

b. Peserta Didik

Melalui penelitian ini dapat menjadikan wawasan tambahan terhadap pentingnya kesehatan mental.

c. Peneliti

Melalui penelitian ini peneliti mendapatkan wawasan dan pengalaman

baru khususnya mengenai pengaruh *game online* terhadap kesehatan mental.

F. Asumsi dan Batasan Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti berasumsi bahwa penggunaan *game online* dapat mempengaruhi kesehatan mental siswa SMA Negeri 1 Tulungagung dan dapat diukur dengan instrument yang telah disusun peneliti. Adapun batasan yang ada pada penelitian ini berfokus pada siswa SMA Negeri 1 Tulungagung yang bermain *game online*.

G. Definisi Operasional

1. *Game Online*

Game Online adalah sebuah permainan yang harus terhubung dengan jaringan internet agar dapat terhubung dan bermain bersama. Untuk mengembangkan instrumen mengenai *game online*, peneliti akan memaparkan 4 aspek bermain *game online*. Aspek tersebut yaitu : a) *Komplusif* atau dorongan untuk melakukan secara terus menerus merupakan suatu dorongan atau tekanan kuat yang berasal dari dalam diri sendiri untuk melakukan suatu hal secara terus menerus, di mana dalam hal ini merupakan dorongan dari dalam diri untuk terus-menerus bermain *game online*. b) *Withdrawl* atau penarikan diri merupakan suatu upaya untuk menarik diri atau menjauhkan diri dari satu hal. Yang dimaksud penarikan diri adalah seseorang yg tidak bisa menarik dirinya untuk melakukan hal lain kecuali *game online*. c) *Tolerance* atau toleransi diartikan sebagai sikap menerima keadaan diri kita ketika melakukan suatu hal. Biasanya toleransi ini berkenaan dengan jumlah

waktu yang digunakan atau dihabiskan untuk melakukan sesuatu yang dalam hal ini adalah bermain *game* nline. Dan kebanyakan pemain *game* online tidak akan berhenti bermain hingga merasa puas. d) Hubungan interpersonal dan kesehatan merupakan persoalan-persoalan yang berkaitan dengan interaksi kita dengan orang lain dan juga masalah kesehatan. Pecandu *game* online cenderung untuk tidak menghiraukan bagaimana hubungan interpersonal yang mereka miliki karena mereka hanya terfokus pada *game* online saja. Begitu pula dengan masalah kesehatan, para pecandu *game* online kurang memperhatikan masalah kesehatan mereka seperti waktu tidur yang kurang, tidak menjaga kebersihan badan dan pola makan yang teratur.

Instrumen penelitian ini siswa yang bermain bermain *game online* yang diukur menggunakan hasil angket. Angket ini menggunakan skala *Likert* dengan 4 pilihan jawaban yang terdiri dari tidak setuju (TS), kurang setuju (KS), setuju (S) dan sangat setuju (ST).

2. Kesehatan Mental

Kesehatan mental adalah ketika kondisi jiwa dan fisik yang baik mampu menyelesaikan masalah yang dihadapi sehari-hari sehingga mampu menyesuaikan diri kepada lingkungannya. Untuk mengembangkan instrumen kepercayaan diri, peneliti akan memaparkan 4 aspek kesehatan mental. Aspek tersebut yaitu : a) aspek fisik artinya remaja memiliki kondisi tubuh yang prima dalam menjalankan aktifitasnya. a) aspek psikis atau emosi artinya remaja memiliki kemampuan dalam mengendalikan suasana hati dan pikirannya. c) aspek sosial artinya

remaja memiliki rasa peduli terhadap hal yang menimpa sekitarnya. d) aspek religius artinya remaja meyakini dan berpegang teguh pada kepercayaan yang dianutnya.

Instrumen penelitian ini tentang kesehatan mental siswa yang diukur menggunakan hasil angket. Angket ini menggunakan skala *Likert* dengan 4 pilihan jawaban yang terdiri dari tidak setuju (TS), kurang setuju (KS), setuju (S) dan sangat setuju (ST).

3. Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) merupakan individu yang memasuki masa remaja akhir dengan usia 16 - 18 tahun. Masa remaja adalah sebuah periode dalam perkembangan yang dialami seseorang sejak berakhirnya anak-anak sampai awal masa dewasa.