

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pesatnya teknologi digital yang berkembang dalam dua dekade terakhir memberikan dampak besar pada berbagai aspek kehidupan, termasuk dunia pendidikan dan interaksi sosial. Salah satu fenomena yang semakin menonjol adalah semakin populernya *game online* di kalangan remaja. Lebih dari 196 juta orang menggunakan internet dan sebagian besarnya adalah remaja yang aktif menggunakan internet untuk bermain *game online*, hal ini sesuai dengan data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2020.² Fenomena ini menandakan bahwa *game online* bukan lagi sekedar bentuk hiburan semata termasuk bagi siswa kelas VIII SMPN 3 Tulungagung.

Dalam konteks pendidikan, perkembangan teknologi digital dan maraknya *game online* membawa dampak yang kompleks. Di satu sisi, *game online* dapat memberikan manfaat seperti meningkatkan kemampuan kognitif, koordinasi mata-tangan, dan keterampilan *problem solving*. Sementara itu, kekhawatiran mengenai dampak negatif *game online* yang intens terhadap kesehatan mental siswa terus meningkat. Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam perkembangan remaja, dimana mereka berada pada masa transisi menuju masa dewasa yang penuh dengan tantangan psikologis dan sosial. Remaja yang menghabiskan terlalu banyak waktu bermain *game online* berisiko mengalami masalah kesehatan mental, seperti kecemasan, depresi, isolasi sosial, dan kecanduan.

² Maryatul Kibtyah and others, 'Dampak Kecanduan Game Online Terhadap Kesehatan Mental Remaja Dan Penanganannya Dalam Konseling Islam', *Counseling As Syamil*, 03.1 (2023), 25–38.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan adanya dampak negatif bermain *game online* dengan gangguan kesehatan mental. Misalnya penelitian Maryatul Kibtyah dkk pada tahun 2023 yang mengkaji dampak kecanduan *game online* terhadap kesehatan mental remaja dan penanganannya dalam konseling Islam. Penelitian menunjukkan bahwa kesehatan mental serius pada remaja disebabkan oleh kecanduan *game online*. Untuk mengatasinya, konseling Islam dapat menjadi salah satu metode pengobatan yang efektif.

Konseling Islam sebagai salah satu metode penanganan kecanduan *game online* dalam Islam sangat bermanfaat dan mudah diterapkan. Selain mengarahkan ke jalan yang positif, pendekatan ini juga membantu mendekatkan diri kepada Allah dan meningkatkan sebagai seorang hamba.³ Penelitian lain juga dilakukan oleh tim dari Politeknik Kesehatan Denpasar pada tahun 2023. Mereka meneliti pengaruh pengguna *game online* terhadap kesehatan mental siswa. Hasilnya menunjukkan bahwa pengguna *game online* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental siswa, dengan 35% dalam kategori "Sangat Rendah".⁴ Namun, meski banyak penelitian menunjukkan dampak negatif *game online*, belum ada kesepakatan yang jelas mengenai seberapa besar intensitas dan tipe *game online* memengaruhi kesehatan mental remaja.

Dalam teori psikologi perkembangan, remaja berada pada fase krusial dimana mereka rentan terhadap berbagai pengaruh luar, termasuk penggunaan teknologi digital. Teori ini menyatakan

³ Kibtyah and others. 'Dampak Kecanduan Game Online Terhadap Kesehatan Mental Remaja Dan Penanganannya Dalam Konseling Islam', *Counseling As Syamil*, 03.1 (2023), 25–38.

⁴ VINA LUSIANA, 'Pengaruh Kecanduan Game Online Terhadap Kesehatan Mental Siswa Smai Nfbs Lembang', *HEALTHY: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 2.1 (2023), 29–41.

bahwa bermain *game online* dengan intensitas tinggi seharusnya meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental. Kecenderungan penurunan interaksi sosial secara langsung dipicu oleh kecanduan *game online* dialami oleh remaja ditandai kurangnya waktu istirahat, dan terpapar konten *game* yang agresif atau kompetitif, yang semuanya dapat berdampak negatif pada kesehatan mentalnya.

Namun fakta di lapangan seringkali menunjukkan hal berbeda. Dalam beberapa kasus, remaja dengan intensitas bermain *game online* yang tinggi tidak selalu menunjukkan gejala gangguan kesehatan mental yang signifikan. Di sisi lain, sebagian remaja justru merasa lebih rileks dan dapat menyeimbangkan kehidupan akademis dan sosialnya setelah bermain *game online*. Beberapa siswa bahkan mengklaim bahwa *game online* membantu mereka mengatasi stres dan tekanan akademis. Keadaan ini menunjukkan adanya perbedaan antara teori yang ada dengan kenyataan di lapangan, sehingga menimbulkan pertanyaan apakah intensitas bermain *game online* selalu berdampak buruk terhadap kesehatan mental.

Selain itu, *gap research* lainnya terletak pada kurangnya penelitian yang mengeksplorasi pengaruh tipe *game online* terhadap kesehatan mental. Kebanyakan penelitian terdahulu hanya berfokus pada dampak negatif *game online* secara umum, tanpa membedakan jenis *game* yang dimainkan. Faktanya, jenis permainan yang berbeda mungkin memiliki dampak yang berbeda pula terhadap kondisi mental pemainnya. Misalnya, *game* kompetitif seperti Multiplayer Online Battle Arena (MOBA) mungkin memiliki dampak yang berbeda dibandingkan *game* simulasi yang lebih santai. Oleh karena itu, penelitian ini perlu dilakukan untuk menganalisis lebih mendalam pengaruh intensitas dan tipe *game online* terhadap kesehatan mental khususnya pada siswa kelas VIII di SMPN 3 Tulungagung.

Penelitian ini menawarkan kebaruan yang terletak pada beberapa aspek penting. *Pertama*, penelitian ini tidak hanya meneliti intensitas bermain *game online*, tetapi juga mempertimbangkan jenis permainan yang dimainkan. Pendekatan ini memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang dampak *game online* terhadap kesehatan mental, dengan mempertimbangkan perbedaan pengalaman bermain di berbagai kategori permainan. Sebagian besar penelitian sebelumnya masih berfokus pada dampak umum dari *game online*, tanpa memperhitungkan variasi tipe *game* yang mungkin memiliki pengaruh yang berbeda terhadap pemainnya. *Kedua*, penelitian ini berfokus pada populasi siswa kelas VIII di SMPN 3 Tulungagung, sebuah kelompok yang berada pada masa perkembangan yang sangat rentan terhadap pengaruh teknologi digital. Dengan meneliti kelompok siswa ini, penelitian ini dapat menyajikan gambaran yang lebih jelas tentang dampak *game online* pada remaja di Indonesia. Di Indonesia, pengaruh budaya, sistem pendidikan, serta akses terhadap teknologi mungkin memberikan faktor tambahan yang mempengaruhi bagaimana remaja terlibat dalam *game online* dan bagaimana dampaknya terhadap kesehatan mental mereka. *Ketiga*, penelitian ini menerapkan metode survei untuk memperoleh data langsung dari siswa, sehingga hasilnya lebih mencerminkan kondisi sebenarnya di lapangan. Metode ini memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi pola-pola penggunaan *game online* di kalangan siswa dan mengaitkannya dengan kondisi kesehatan mental mereka. Survei ini akan memberikan data empiris yang dapat digunakan sebagai dasar untuk intervensi yang lebih efektif dalam upaya menjaga keseimbangan kesehatan mental siswa di era digital.

Penelitian tentang pengaruh *game online* terhadap kesehatan mental remaja menjadi semakin penting mengingat semakin tingginya intensitas penggunaan teknologi di kalangan siswa. Data Kementerian Komunikasi dan Informatika Indonesia

menunjukkan penggunaan internet, termasuk *game online*, terus meningkat setiap tahun. Remaja, sebagai pengguna internet paling aktif, rentan terhadap dampak negative penggunaan teknologi yang tidak terkendali.⁵ Oleh karena itu, penting untuk memahami pengaruh intensitas dan tipe *game online* terhadap kesehatan mental mereka sehingga intervensi yang tepat dapat dilakukan.

Diharapkan penelitian ini berkontribusi dalam bidang pendidikan dan kesehatan mental, khususnya di lingkungan sekolah. Hasil penelitian ini dapat digunakan oleh guru, konselor, dan orang tua untuk memahami dampak *game online* terhadap siswa dan membantu dalam pemantauan dan pengelolaan penggunaannya di kalangan siswa. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi acuan bagi para pembuat kebijakan dalam merancang regulasi terkait penggunaan teknologi di kalangan remaja, khususnya yang terkait dengan kesehatan mental.

Dalam jangka panjang, penelitian ini dapat menjadi landasan bagi studi-studi lanjutan yang lebih mendalam mengenai pengaruh teknologi digital terhadap kesehatan mental remaja. Melalui data empiris dari penelitian ini, diharapkan dapat mengidentifikasi pola yang lebih jelas terkait hubungan antara intensitas bermain *game online*, tipe *game* yang dimainkan, dan dampaknya terhadap kesehatan mental. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat memberikan rekomendasi yang lebih spesifik terkait strategi yang efektif untuk meminimalkan dampak negatif *game online* sekaligus mengoptimalkan manfaat penggunaan teknologi digital.

⁵ Astuti Dian Lestari and Supra Wimbarti, 'Hubungan Antara Kecenderungan Adiksi Game Online Dan Kesehatan Mental Siswa Dengan Kualitas Pertemanan Sebagai Variabel Moderator', *Jurnal Psikologi Insight*, 5.1 (2021), 46–62.

Dengan adanya gap antara teori psikologi perkembangan dan fakta di lapangan terkait pengaruh *game online* terhadap kesehatan mental, serta kebaruan dari pendekatan penelitian yang digunakan, kajian ini menjadi sangat relevan dan layak dilakukan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan untuk memahami dampak intensitas bermain dan tipe *game online* terhadap kesehatan mental siswa kelas VIII SMPN 3 Tulungagung. Selain itu, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi dasar bagi upaya intervensi yang lebih efektif dalam menjaga keseimbangan kesehatan mental siswa di era digital, serta memperkaya literatur ilmiah di bidang pendidikan, psikologi, dan kesehatan mental.

B. Identifikasi Masalah dan Batasan Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang, permasalahan utama dalam penelitian ini difokuskan pada dampak intensitas dan tipe *game online* terhadap kesehatan mental remaja, khususnya siswa kelas VIII di SMPN 3 Tulungagung. Permasalahan ini muncul dari beberapa fenomena yang saling berkaitan, yaitu semakin maraknya penggunaan *game online* di kalangan remaja, seiring dengan pesatnya perkembangan teknologi digital. Kerentanan remaja terhadap gangguan kesehatan mental, mengingat masa remaja merupakan fase perkembangan psikologis yang penuh tantangan. Dampak ambivalen dari *game online*, dimana secara teori *game online* dengan intensitas tinggi dikaitkan dengan gangguan kesehatan mental, namun fakta di lapangan menunjukkan bahwa ada pelajar yang tetap sehat mentalnya meskipun bermain *game* dalam waktu lama. Kurangnya penelitian yang membedakan dampak berdasarkan tipe *game online*, karena kebanyakan penelitian sebelumnya hanya melihat dampak secara umum tanpa memperhitungkan apakah *game* yang dimainkan bersifat kompetitif (seperti *MOBA*) atau kasual (seperti simulasi). Permasalahan ini penting untuk diteliti karena menyangkut keseimbangan antara kemajuan teknologi dengan kesehatan

psikologis remaja. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pendekatan konseling yang lebih tepat dan personal di lingkungan sekolah.

Agar penelitian ini lebih terarah dan sesuai dengan kapasitas peneliti, maka ditetapkan beberapa batasan masalah, yaitu penelitian dibatasi pada siswa kelas VIII SMPN 3 Tulungagung. Pemilihan ini didasarkan pada usia remaja awal yang sangat rentan terhadap pengaruh dari luar, antara lain teknologi digital dan *game online*. Tipe *game online* yang dimaksud hanya terbatas pada *game-game* yang banyak dimainkan oleh pelajar di daerah tersebut, terutama *game mobile* seperti *Mobile Legends* dan *Free Fire* yang merupakan *game* paling diminati oleh pelajar SMP. Pengumpulan data dilakukan melalui metode survei dengan kuesioner, bukan melalui observasi langsung atau wawancara mendalam, untuk mengakomodir keterbatasan waktu, tenaga, dan sumber daya peneliti. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif, karena dinilai lebih efektif dalam mengumpulkan data dalam jumlah besar dan melihat pola hubungan antar variabel secara statistik.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan oleh peneliti, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh antara intensitas bermain dan tipe *game online* terhadap kesehatan mental siswa kelas VIII di SMPN 3 Tulungagung?”

D. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh antara intensitas bermain dan tipe *game online* terhadap kesehatan mental siswa kelas VIII di SMPN 3 Tulungagung.

E. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini, sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan mengenai literatur dan teori terkait pengaruh *game online* terhadap kesehatan mental, khususnya dalam konteks remaja, serta menjadi dasar pengembangan teori baru.

Penelitian ini memberikan kontribusi bagi pengembangan bidang bimbingan dan konseling, khususnya dalam memahami dampak perilaku *game online* terhadap kesehatan mental dan sosial siswa. Hal ini dapat menjadi acuan bagi konselor dan akademisi dalam mengembangkan intervensi atau layanan yang tepat.

Penelitian ini memberikan kontribusi bagi pemahaman yang lebih mendalam mengenai kesejahteraan emosional dan sosial remaja dalam konteks penggunaan teknologi digital, khususnya *game online*. Pengetahuan ini dapat digunakan untuk mengembangkan model intervensi berbasis psikologi perkembangan remaja.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran siswa terhadap dampak positif dan negatif dari intensitas dan tipe *game online* yang mereka mainkan. Dengan hasil penelitian tersebut, siswa dapat lebih bijak dalam mengatur waktu bermainnya dan memilih jenis permainan yang tidak merugikan kesehatan mental dan kesejahteraan sosialnya.

b. Bagi Guru dan Pihak Sekolah

Hasil penelitian ini dapat digunakan oleh guru dan sekolah untuk merancang program konseling yang lebih efektif, terutama dalam menangani masalah terkait penggunaan *game online* di kalangan siswa. Informasi ini juga dapat membantu sekolah merancang kebijakan atau

kegiatan ekstrakurikuler yang dapat mengalihkan perhatian siswa ke kegiatan yang lebih produktif.

c. Bagi Orang Tua

Studi ini menawarkan panduan praktis bagi para orang tua dalam memantau dan mengelola penggunaan *game online* oleh anak-anak mereka. Dengan pemahaman yang lebih mendalam tentang dampak *game online*, orang tua dapat memberikan bimbingan dan menetapkan batasan yang tepat pada penggunaan teknologi oleh anak-anak mereka.

F. Penegasan Variabel

1. Secara Konseptual

a. Intensitas Bermain *Game Online*

Intensitas bermain *game online* didefinisikan sebagai frekuensi dan durasi waktu yang dihabiskan seseorang untuk bermain permainan berbasis internet dalam jangka waktu tertentu. Menurut Santrock 2007, intensitas aktivitas dipengaruhi oleh lamanya keterlibatan individu dalam suatu aktivitas yang menyita waktu dan perhatian.

b. Tipe *Game Online*

Menurut Yee 2006 tipe *game online* merujuk pada jenis atau kategori permainan berbasis internet yang dimainkan oleh individu, diklasifikasikan berdasarkan mekanisme permainan, tujuan permainan, dan karakteristik interaksi.

c. Kesehatan Mental

Menurut WHO 2001 kesehatan mental adalah keadaan kesejahteraan psikologis di mana individu mampu mengenali potensi mereka, mengelola stres, bekerja secara produktif, dan berkontribusi pada lingkungan mereka.

2. Secara Operasional

a. Intensitas Bermain *Game Online*

Dalam penelitian ini, intensitas bermain *game online* diukur berdasarkan frekuensi bermain (berapa kali dalam sehari/minggu), durasi waktu bermain (berapa jam per sesi atau per hari), waktu bermain (pagi, siang, malam, atau hingga larut malam). Respon siswa akan dikategorikan ke dalam skala rendah, sedang, dan tinggi berdasarkan hasil skor dari kuesioner intensitas bermain.

b. Tipe *Game Online*

Dalam penelitian ini, tipe *game online* yang dimaksud dibatasi pada permainan kompetitif seperti *Mobile Legends* dan *Free Fire* yang berbasis pada kompetisi antar pemain. Game simulasi seperti *game Minecraf*t. Responden diminta menyebutkan *game* yang paling sering dimainkan, lalu dikategorikan berdasarkan jenis *game* tersebut ke dalam kompetitif atau simulasi.

c. Kesehatan Mental

Kesehatan mental siswa dalam penelitian ini diukur melalui kuesioner yang berisi beberapa indikator. Setiap indikator akan dinilai melalui skala likert dalam kuisisioner.

G. Sistematika Penulisan

1. Bagian awal

Pada bagian awal berisi halaman sampul depan, halaman judul, lembar persetujuan, lembar pengesahan, pernyataan keaslian, motto, persembahan, kata pengantar, daftar isi, daftar tabel, daftar gambar, daftar lampiran, transliterasi, abstrak.

2. Bagian inti

Pada bagian inti terdiri dari:

Bab I Pendahuluan, meliputi (A) Latar Belakang Masalah, (B) Identifikasi Masalah dan Batasan Masalah, (C) Rumusan Masalah, (D) Tujuan Penelitian, (E) Manfaat

Penelitian, (F) Penegasan Variabel, (G) Sistematika Penelitian.

Bab II Landasan Teori, meliputi (A) Teori-teori yang membahas variable/sub variable, (B) Penelitian Terdahulu, (C) Kerangka Teori, (D) Hipotesis Penelitian.

Bab III Metode Penelitian, meliputi (A) Pendekatan dan Jenis Penelitian, (B) Lokasi Penelitian, (C) Prosedur Penelitian, (D) Populasi dan Sampel, (E) Identifikasi Variable Penelitian, (F) Definisi Operasional, (G) Teknik Pengumpulan Data Penelitian, (H) Uji Instrumen, (I) Teknik Analisis Data.

Bab VI Hasil Penelitian dan Pembahasan, meliputi (A) Gambaran Umum Pelaksanaan Penelitian, (B) Statistik Deskriptif, (C) Hasil Uji Asumsi Klasik, (D) Hasil Uji Hipotesis.

Bab V Pembahasan, meliputi (A) Pembahasan Hasil Penelitian.

Bab VI Penutup, meliputi (A) Simpulan dan (B) Saran
Daftar Pustaka
Lampiran

