

## Kesehatan Mental Pada Remaja di Era Gempuran Game Online

Lathifah Aisha Nurwanti<sup>1\*</sup>, Lanny Regina Susanti<sup>2</sup>, Oxana Julian Tohir<sup>3</sup>, Delia Putri Rachmadania<sup>4</sup>,  
Putri<sup>5</sup>, Ariffinto Frasatya<sup>6</sup>, Sri Lestari<sup>7</sup>

<sup>1-7</sup>STIE Mahardhika Surabaya

email: <sup>1)</sup> [lathifahnurwanti@gmail.com](mailto:lathifahnurwanti@gmail.com), <sup>2)</sup> [lannyrs20@gmail.com](mailto:lannyrs20@gmail.com), <sup>3)</sup> [oxanajuliantohir@gmail.com](mailto:oxanajuliantohir@gmail.com), <sup>4)</sup> [deliap212001@gmail.com](mailto:deliap212001@gmail.com),  
<sup>5)</sup> [putriucup66@gmail.com](mailto:putriucup66@gmail.com), <sup>6)</sup> [affafrasatya@gmail.com](mailto:affafrasatya@gmail.com), <sup>7)</sup> [sri.lestari@stiemahardhika.ac.id](mailto:sri.lestari@stiemahardhika.ac.id)

### Article Info

#### Article history:

Received : 28 - 03, 2023

Revised : 07 - 04, 2023

Accepted : 27 - 04, 2023

#### Keywords:

Mental Health;

Teens;

Online Games.

### ABSTRACT

*In this era of technological development, engineering ideas can originate from small beginnings and grow into companies that have a profound impact on millions of people. It is not surprising, then, that many companies utilize technology as a means and infrastructure to implement their products. Online games, often played in a casual context for entertainment purposes, have features that constantly evolve alongside the virtual world. Consequently, online gaming has become a prominent aspect of teenagers' lifestyles, making it important to consider its potential effects on their mental health. Simultaneously, young people face increasing demands in academic and social domains. Adverse mental health in adolescents can significantly impact all aspects of their lives, including academics, social interactions, and physical well-being. Such mental health issues can have long-term consequences, such as depression, anxiety, eating disorders, and behavioral disorders.*

*This is an open access article under the [CC BY](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) license.*



### Corresponding Author:

Lathifah Aisha Nurwanti

STIE Mahardhika Surabaya

Email: [lathifahnurwanti@gmail.com](mailto:lathifahnurwanti@gmail.com)

## 1. PENDAHULUAN

Pada era perkembangan teknologi ini, ide rekayasa atau engineering dapat dimulai dari tempat yang kecil lalu berkembang menjadi lebih besar dan menjadi perusahaan yang memberikan dampak pada jutaan orang di sekitarnya. Tidak heran banyak sekali munculnya perusahaan yang menggunakan teknologi sebagai sarana dan prasarana dalam pelaksanaan produknya (Fu et al., 2010).

Salah satu bidang yang memiliki minat sangat besar adalah game online (King et al., 2010). Game online merupakan jenis permainan perangkat keras (handphone, komputer dan laptop) yang memanfaatkan jaringan komputer. Jaringan yang biasanya digunakan adalah jaringan internet dan sejenisnya seperti modem dan koneksi kabel. Banyak kita temui berbagai macam jenis Game Online (Twenge et al., 2018; Van Rooij et al., 2014). Mulai dari Game Online yang bertemakan perang, balapan, olahraga, fashion dll. Game online biasanya dimainkan dalam konteks tidak serius atau dengan tujuan refreshing. Fitur game online yang diberikan oleh perusahaan biasanya selalu mengikuti perkembangan dunia maya (Gentile et al., 2011; Rehbein et al., 2015). Hal tersebut membuat game online menjadi salah satu gaya hidup di kalangan remaja. Sehingga game online dapat mempengaruhi kesehatan mental remaja.

Kesehatan mental remaja merupakan isu yang sangat berarti serta relevan di era perkembangan teknologi (Tirayoh & Dja'far, 2021). Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang membutuhkan penyesuaian sosial dan emosional yang baik. Oleh sebab itu, remaja kerap kali hadapi tekanan serta tekanan pikiran yang besar (Organization, 2018). Pada dikala yang sama, kaum muda juga

mempunyai tuntutan yang terus menjadi besar di bidang akademik serta sosial (Luthar et al., 2018; Przybylski et al., 2012). Seluruh aspek ini bisa mempengaruhi kesehatan mental mereka.

Kesehatan mental yang buruk pada remaja bisa mempengaruhi segala aspek kehidupan mereka, tercantum akademik, sosial, dan fisik. Masalah kesehatan mental pada anak muda dapat memiliki konsekuensi jangka panjang yang signifikan, seperti depresi, kecemasan, gangguan makan, dan gangguan perilaku. Hal ini dapat memengaruhi kemampuan mereka untuk belajar dan berkembang secara akademis dan sosial, serta memengaruhi hubungan mereka dengan keluarga, teman, dan masyarakat (Fu et al., 2010).

Terdapat banyak faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan mental remaja, antara lain faktor biologis, psikologis, sosial dan lingkungan (Harrington et al., 1998). Faktor biologis yang mempengaruhi kesehatan mental remaja antara lain perubahan hormon dan struktur otak yang terjadi pada masa pubertas. Faktor psikologis meliputi tekanan akademik, kecemasan penampilan tubuh dan perasaan tidak sanggup untuk menuntaskan tugas ataupun memenuhi harapan orang tua. Faktor sosial tercantum minimnya sokongan sosial dari keluarga ataupun sahabat sebaya, tekanan teman sebaya untuk terlibat dalam perilaku berisiko dan stigma yang terkait dengan masalah kesehatan mental. Pada saat yang sama, faktor lingkungan seperti kekerasan, penelantaran, atau trauma bisa mempengaruhi kesehatan mental anak muda secara negatif. (Kuss et al., 2017; Twenge et al., 2018; Van Rooij et al., 2014) Itulah mengapa sangat penting untuk menjaga kesehatan mental anak muda dan memastikan mereka memiliki sumber daya dan dukungan yang mereka butuhkan. Beberapa strategi yang dapat membantu meningkatkan kesehatan mental remaja antara lain mendorong interaksi sosial yang positif, menjaga pola tidur yang teratur, mengonsumsi makanan yang sehat dan seimbang, serta membantu remaja mengatasi stres dan tekanan.

Dalam artikel ini, kami membahas lebih lanjut tentang kesehatan mental remaja, termasuk masalah kesehatan mental remaja yang paling umum, faktor yang mempengaruhi kesehatan mental remaja, dan strategi yang dapat membantu mencegah atau menangani masalah kesehatan mental remaja. Artikel ini menggabungkan data dan penelitian terbaru dari berbagai disiplin ilmu, termasuk psikologi, psikiatri, dan ilmu kesehatan lainnya, untuk memberikan gambaran menyeluruh tentang topik tersebut.

## **2. TINJAUAN PUSTAKA**

### **2.1. Kesehatan**

Kesehatan adalah kondisi atau status seseorang berdasarkan tingkat kesadaran yang disandangnya. Hal tersebut dapat dilihat dari kondisi tubuh seseorang dan dapat dirasakan oleh masing-masing individu. Kesehatan terbagi menjadi dua, yakni Kesehatan fisik maupun nonfisik. Kesehatan fisik merupakan Kesehatan yang berhubungan langsung dengan tubuh, sedangkan nonfisik berupa mental.

### **2.2. Mental**

Mental sendiri bisa disebut juga dengan jiwa yakni hal-hal yang berkaitan dengan batin dan watak manusia. Dengan kata lain yaitu suatu kondisi Ketika batin dan watak manusia dalam keadaan normal, tenang, tentram, sehingga dapat menjalankan aktivitas dan menikmati kehidupan masing-masing.

### **2.3. Remaja**

Remaja adalah masa dimana anak-anak beranjak ke masa dewasa. Remaja adalah masa dari anak-anak ke dewasa, dalam masa ini banyak sekali perubahan yang terjadi pada anak, contohnya perubahan fisik dan nonfisik (Kuss & Griffiths, 2012). Perubahan fisik meliputi perubahan tinggi badan, hormon serta penampilan pada remaja. Sedangkan perubahan nonfisik berupa emosional.

### **2.4. Game Online**

Game online adalah jenis permainan perangkat keras (handphone, komputer dan laptop) yang memanfaatkan jaringan komputer. Jaringan yang biasanya digunakan adalah jaringan internet dan sejenisnya seperti modem dan koneksi kabel

## **3. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dan penelitian kepustakaan. Menggunakan jurnal dan buku-buku yang relevan dengan penelitian ini. Teknik pengumpulan data penelitian ini dilakukan dengan mengumpulkan informasi dari keduanya artikel, majalah atau buku. Serta sumber lain yang terkait dengan penelitian ini. Studi literatur yang relevan adalah dokumen yang terdiri dari sumber data bahan tertulis berupa buku, jurnal ilmiah, surat kabar, majalah dan sebagainya.

## 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 4.1. Apa itu game online?

Game online adalah media elektronik yang menyuguhkan permainan berupa tampilan gerak, warna, suara yang memiliki aturan main dan terdapat level tertentu, yang bersifat menghibur dan bersifat adiktif. Secara operasional game online adalah permainan yang memiliki konsep permainan menarik, memiliki gambar tiga dimensi dan efek-efek yang luar biasa. Game online disebutkan mengacu pada sejenis video games yang dimainkan melalui jaringan komputer (*computer network*), umumnya dimainkan lewat jaringan internet. Biasanya game online dimainkan oleh banyak pemain dalam waktu yang bersamaan dimana satu sama lain bisa saling tidak mengenal. Jadi, yang dimaksud dengan game online adalah sebuah permainan yang dimainkan dengan sambungan internet melalui jaringan komputer (*computer network*), bisa menggunakan PC (*personal computer*), atau konsol game biasa.

Remaja tumbuh dengan teknologi, internet, dan media sosial, yang terkadang menyebabkan mereka mendapatkan stereotip sebagai pecandu teknologi, anti-sosial, atau pejuang keadilan sosial. Konteks itu telah menghasilkan generasi hiper kognitif yang sangat nyaman dengan mengumpulkan banyak referensi sumber informasi serta mengintegrasikan pengalaman virtual dan offline (Purnomo et al., 2019).

### 4.2. Dampak Game Online terhadap Kesehatan Mental Remaja

Pada dasarnya game online tidak memberikan dampak negatif secara langsung ketika seseorang mengonsumsi game online, dalam pengamatan sehari-hari. Beberapa pekerja mengonsumsi game online, tetapi sama sekali mereka tidak merasakan adanya dampak negatif dalam kesehatan mental mereka, mereka mengonsumsi game online hanya sebagai penghilang rasa bosan setelah seharian bekerja.

Berbeda dengan beberapa pelajar yang bisa dikatakan masih di bawah umur, dampak negatif lebih terlihat dari para pekerja. Pelajar lebih ketergantungan terhadap game online. Game online menjadi suatu kewajiban bagi mereka, mirisnya tak jarang anak ketika mengonsumsi game online mengakibatkan hubungan sosial mereka menjadi sangat buruk, yang biasanya anak banyak berbicara dalam game lain di kehidupannya mereka lebih pendiam. Ada pula yang biasanya rajin mengerjakan pekerjaan rumah seketika mereka lebih suka menunda pekerjaan. Dan lebih parahnya mereka lebih kurang bisa mengontrol emosi diri baik ke orang tua, teman maupun orang sekitar mereka.

Kesehatan mental remaja dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk penggunaan game online. Era game online telah memperluas akses remaja terhadap game dan interaksi sosial dalam game. Meskipun ada manfaat dari game online seperti meningkatkan keterampilan sosial dan kognitif, namun terlalu banyak bermain game online dapat mempengaruhi kesehatan mental remaja.

Berikut adalah beberapa masalah kesehatan mental yang terkait dengan game online pada remaja:

1. Kecanduan: Remaja dapat mengalami kecanduan game online yang dapat mempengaruhi kesehatan mental dan fisik mereka.
2. Gangguan tidur: Remaja dapat mengalami gangguan tidur jika mereka terlalu banyak bermain game online, yang dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka.
3. Isolasi sosial: Remaja yang terlalu sering bermain game online dapat mengalami isolasi sosial karena mereka lebih memilih bermain game online daripada berinteraksi dengan teman dan keluarga di dunia nyata.
4. Perilaku agresif: Beberapa game online mendorong perilaku agresif pada remaja, yang dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka.
5. Stres: Remaja yang terlalu sering bermain game online dapat mengalami stres karena tekanan untuk menjadi lebih baik dalam game atau karena interaksi negatif dengan pemain lain dalam game.

Untuk mencegah masalah kesehatan mental remaja terkait game online, penting untuk membatasi waktu yang dihabiskan untuk bermain game online dan mendorong remaja untuk terlibat dalam aktivitas sosial di dunia nyata. Selain itu, penting untuk memantau perilaku remaja saat bermain game online dan memastikan bahwa mereka terlibat dalam game yang sesuai untuk usia dan matang dalam menghadapi konsekuensi dari bermain game.

## 5. KESIMPULAN

Dari ulasan yang diinformasikan bisa disimpulkan bahwa penggunaan game online yang berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan mental remaja, seperti kecanduan, gangguan kecemasan dan depresi. Oleh sebab itu, seseorang harus menyadari dan berusaha mencegah efek negatif ini. Dampak negatif penggunaan game online dapat dicegah dan diatasi dengan beberapa cara seperti: menetapkan batas waktu penggunaan, mendorong kegiatan positif lainnya dan mempererat hubungan sosial. Orang tua dan pendidik

harus berpartisipasi aktif dalam mendidik generasi muda tentang penggunaan game online yang sehat dan bertanggung jawab.

Sebagai saran, seharusnya para orang tua dan pendidik harus lebih memperhatikan perilaku remaja terkait penggunaan game online. Diharapkan kepada para orang tua dan pendidik dapat memberikan dukungan dan bimbingan yang tepat. Selain itu, diperlukan edukasi dan sosialisasi agar remaja dapat menggunakan game online secara sehat dan bertanggung jawab.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Fu, K., Chan, W. S. C., Wong, P. W. C., & Yip, P. S. F. (2010). Internet addiction: prevalence, discriminant validity and correlates among adolescents in Hong Kong. *The British Journal of Psychiatry*, *196*(6), 486–492.
- Gentile, D. A., Choo, H., Liau, A., Sim, T., Li, D., Fung, D., & Khoo, A. (2011). Pathological video game use among youths: A two-year longitudinal study. *Pediatrics*, *127*(2), e319–e329.
- Harrington, R., Whittaker, J., Shoebridge, P., & Campbell, F. (1998). Systematic review of efficacy of cognitive behaviour therapies in childhood and adolescent depressive disorder. *Bmj*, *316*(7144), 1559–1563.
- King, D., Delfabbro, P., & Griffiths, M. (2010). Video game structural characteristics: A new psychological taxonomy. *International journal of mental health and addiction*, *8*, 90–106.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Online gaming addiction in children and adolescents: A review of empirical research. *Journal of behavioral addictions*, *1*(1), 3–22.
- Kuss, D. J., Griffiths, M. D., & Pontes, H. M. (2017). Chaos and confusion in DSM-5 diagnosis of Internet Gaming Disorder: Issues, concerns, and recommendations for clarity in the field. *Journal of behavioral addictions*, *6*(2), 103–109.
- Luthar, S. S., Small, P. J., & Ciciolla, L. (2018). Adolescents from upper middle class communities: Substance misuse and addiction across early adulthood. *Development and psychopathology*, *30*(1), 315–335.
- Organization, W. H. (2018). *International classification of diseases for mortality and morbidity statistics (11th Revision)*.
- Przybylski, A. K., Weinstein, N., Murayama, K., Lynch, M. F., & Ryan, R. M. (2012). The ideal self at play: The appeal of video games that let you be all you can be. *Psychological science*, *23*(1), 69–76.
- Purnomo, A., Asitah, N., Rosyidah, E., Septianto, A., Daryanti, M. D., & Firdaus, M. (2019). *Generasi Z sebagai Generasi Wirausaha*.
- Rehbein, F., Kliem, S., Baier, D., Mößle, T., & Petry, N. M. (2015). Prevalence of internet gaming disorder in German adolescents: Diagnostic contribution of the nine DSM-5 criteria in a state-wide representative sample. *Addiction*, *110*(5), 842–851.
- Tirayoh, N. C., & Dja'far, V. H. (2021). Increased Myopia Prevalence in Youngsters As a Result of Online Learning. *Transformational Language, Literature, and Technology Overview in Learning (TRANSTOOL)*, *1*(1), 39–46.
- Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2018). Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among US adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. *Clinical Psychological Science*, *6*(1), 3–17.
- Van Rooij, A. J., Kuss, D. J., Griffiths, M. D., Shorter, G. W., Schoenmakers, T. M., & Van de Mheen, D. (2014). The (co-) occurrence of problematic video gaming, substance use, and psychosocial problems in adolescents. *Journal of behavioral addictions*, *3*(3), 157–165.