

KESEHATAN MENTAL PADA PECANDU GAME ONLINE DI DESA KWANGEN GEMOLONG

Adinda Alfia Mutiarasari¹, Faqih Purnomosidi²
 Progam Studi Psikologi Universitas Sahid Surakarta
 Mutiaradinda05@gmail.com¹, Faqihpsychoum26@gmail.com²

Abstract

In the current era, there are many cases and problems that occur in society because they are influenced by gadgets, especially online games, which are now in high demand. These factors certainly have an impact on the mental health of the community. But people are not aware of their mental health. Online games themselves are very addictive to fans, so not a few addicts lose track of time and forget everything when playing online games. This study aims to understand the mental health of online game addicts using a qualitative approach. The focus of this research is to understand the mental health of online game addicts. In this qualitative research, the model used by the researcher is a case study model. Subjects in this study amounted to 7 people. Subjects in the study are those who are very addicted or commonly called gamers. Games for them are something that is fun, but without them realizing it, games also have their own psychological, physical and even social impacts. Most of those who play games until late at night or even until the morning generally their faces and eyes are glazed look less fresh. This is because their rest time is less awake and less regular eating patterns, they also rarely or never exercise. Games also make them lose track of time and make their emotions rise so they get angry easily.

Keywords: *Mental Health, Online Games*

Abstrak

Di era saat ini banyak kasus-kasus dan masalah yang terjadi pada masyarakat karena dipengaruhi oleh gadget khususnya game online yang sekarang banyak peminatnya. Dari faktor tersebut tentunya berdampak terhadap kesehatan mental pada masyarakat. Tetapi masyarakat tidak menyadari akan kesehatan mental mereka. Game online sendiri sangat membuat candu pada peminatnya, sehingga tidak sedikit para pecandu menjadi lupa waktu dan lupa segalanya kalau sudah main game online. Penelitian ini bertujuan untuk memahami kesehatan mental pada pecandu game online dengan menggunakan pendekatan kualitatif. Fokus dalam penelitian ini yaitu untuk memahami kesehatan mental pada pecandu game online. Pada penelitian kualitatif ini model yang digunakan peneliti ialah model studi kasus. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 7 orang. Subjek pada penelitian adalah mereka yang sangat candu atau biasa disebut dengan gamers. Game bagi mereka adalah sesuatu yang menyenangkan tetapi tanpa mereka sadari justru game juga mempunyai dampak tersendiri bagi psikis, fisik bahkan sosial. Kebanyakan dari mereka yang bermain game hingga larut malam atau bahkan sampai pagi umumnya wajah dan mata mereka sayu tampak kurang segar. Hal itu karena waktu istirahat mereka yang kurang terjaga dan pola makan yang kurang teratur, mereka juga jarang sekali atau bahkan tidak pernah berolah raga. Game juga membuat mereka lupa waktu dan membuat emosi meningkat sehingga mudah marah.

Kata kunci: *Kesehatan Mental, Game Online*

PENDAHULUAN

Sehat (Health) secara umum dapat dipahami sebagai kesejahteraan secara penuh (keadaan yang sempurna) baik secara fisik, mental, maupun sosial, tidak hanya terbebas dari penyakit atau keadaan lemah. Sedangkan di Indonesia, UU Kesehatan No. 23/ 1992 menyatakan bahwa sehat adalah suatu keadaan sehat secara fisik, mental, dan sosial dimana memungkinkan setiap manusia untuk hidup produktif baik secara sosial maupun ekonomis. World Health Organization (WHO, 2001), menyatakan bahwa kesehatan mental merupakan kondisi dari kesejahteraan yang disadari individu, yang di dalamnya terdapat kemampuan-kemampuan untuk mengelola stres kehidupan yang wajar, untuk bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta berperan serta di komunitasnya.

Pribadi yang normal atau bermental sehat adalah pribadi yang menampilkan tingkah laku yang kuat dan bisa diterima masyarakat pada umumnya, sikap hidupnya sesuai norma dan pola kelompok masyarakat, sehingga ada relasi interpersonal dan intersosial yang memuaskan (Kartono, 1989). Sedangkan menurut (Karl Menninger, 1992) individu yang sehat mentalnya adalah mereka yang memiliki kemampuan untuk

menahan diri, menunjukkan kecerdasan, berperilaku dengan menenggang perasaan orang lain, serta memiliki sikap hidup yang bahagia. Saat ini, individu yang sehat mental dapat dapat didefinisikan dalam dua sisi, secara negatif dengan absennya gangguan mental dan secara positif yaitu ketika hadirnya karakteristik individu sehat mental. Adapun karakteristik individu sehat mental mengacu pada kondisi atau sifat-sifat positif, seperti: kesejahteraan psikologis yang positif, karakter yang kuat serta sifat-sifat baik atau kebajikan (Lowenthal, 2006).

Pemahaman akan mental yang sehat tak dapat lepas dari pemahaman mengenai sehat dan sakit secara fisik. Berbagai penelitian telah mengungkapkan adanya hubungan antara kesehatan fisik dan mental individu, dimana pada individu dengan keluhan medis menunjukkan adanya masalah psikis hingga taraf gangguan mental. Sebaliknya, individu dengan gangguan mental juga menunjukkan adanya gangguan fungsi fisiknya. Sehat dan sakit merupakan kondisi biopsikososial yang menyatu dalam kehidupan manusia. Pengenalan konsep sehat dan sakit, baik secara fisik maupun psikis merupakan bagian dari pengenalan manusia terhadap kondisi dirinya dan bagaimana penyesuaiannya dengan lingkungan

sekitar. Gerakan Kesehatan Mental di masa lalu, mencoba memahami gangguan mental dan melakukan intervensi dalam berbagai bidang ilmu untuk mengatasinya. Seringkali tampil kurang manusiawi karena lebih mengedepankan pada aspek penyembuhan dan isolasi dari lingkungan yang dirasa lebih sehat. Saat ini, telah terjadi pergeseran paradigma dalam Gerakan Kesehatan Mental yang lebih mengedepankan pada aspek pencegahan gangguan mental serta bagaimana peran komunitas dalam membantu optimalisasi fungsi mental individu. Selama ini masih banyak mitos dan konsepsi yang diyakini masyarakat Indonesia mengenai Kesehatan Mental yang keliru, antara lain: gangguan mental adalah hereditas atau diturunkan, gangguan mental tidak dapat disembuhkan, gangguan mental muncul secara tiba-tiba, gangguan mental merupakan aib atau noda bagi lingkungannya, gangguan mental merupakan peristiwa tunggal, seks merupakan penyebab munculnya gangguan mental, kesehatan mental cukup dipahami dan ditangani oleh satu disiplin ilmu saja, kesehatan mental dipandang sama dengan “ketenangan batin”, yang dimaknai sebagai tidak ada konflik, tidak ada masalah, hidup tanpa ambisi, pasrah. Kesehatan mental dapat berdampak positif dan negatif, salah satu

dampak negatif kesehatan mental yaitu bermain game.

Di era saat ini banyak kasus-kasus dan masalah yang terjadi pada masyarakat karena dipengaruhi oleh gadget khususnya game online yang sekarang banyak peminatnya. Dari faktor tersebut tentunya berdampak terhadap kesehatan mental pada masyarakat. Tetapi masyarakat tidak menyadari akan kesehatan mental mereka. Game online sendiri sangat membuat candu pada peminatnya, sehingga tidak sedikit para pecandu menjadi lupa waktu dan lupa segalanya kalau sudah main game online. Mereka yang sudah kecanduan berat bisa saja hampir 24 jam memainkan game online. Kecanduan *game* juga memicu tindakan kriminal. Pernah dilaporkan ada kasus tujuh remaja yang mencuri uang, rokok, dan tabung gas di toko untuk membayar sewa alat *game online* dan dua remaja merampok penjual nasi goreng untuk mendapatkan uang yang dipakai main *game online*. Tindakan kriminal ini tidak hanya dilakukan oleh remaja, tapi juga oleh orang dewasa di Indonesia (TribunJateng 2018). Perilaku seperti ini mirip dengan perilaku pecandu narkoba yang seringkali mencuri uang keluarganya untuk membiayai kebiasaannya menggunakan narkoba. Karena itu, dapat dipahami bahwa Badan Kesehatan Dunia *World Health Organisation*

(WHO) memasukkan kecanduan *game* ke dalam daftar penyakit dalam laporan *International Classification of Diseases* edisi 11 (ICD-11). Dengan demikian, kecanduan *game* resmi masuk sebagai gangguan kesehatan jiwa.

Di desa Kwangen Gemolong yang merupakan salah satu desa di Kabupaten Sragen banyak sekali yang kecanduan *game* online atau yang biasa disebut dengan gamers. Dampak yang ditimbulkannya pun tentunya sangat besar mulai dari mereka yang lupa waktu, kurangnya istirahat sampai terbelakainya tugas sekolah hanya gara-gara *game*. Mereka tidak menyadari bahwa bermain *game* dapat mengganggu mental pada diri mereka. Bahkan tidak sedikit dari mereka yang mengalami peningkatan emosi sehingga menyebabkan mereka menjadi temprament, tidak hanya itu mereka juga terkadang melampiaskan atau meluapkan emosinya akibat kalah bermain *game* dengan tidak benar, dan an kebanyakan dari mereka yang merupakan pecandu *game* secara fisik mereka seperti kelelahan, letih, lesu dan kurang adanya semangat, tidak hanya laki-laki perempuan pun juga ada yang pecandu *game*. Kasus kecanduan *game* ini banyak ditemui di desa ini. Kebanyakan dari mereka tidak sadar apa dampak dari bermain *game*, yang mereka tahu adalah

hanya kesenangan saat pertandingan *game* yang mereka mainkan menang, tentu saja hal itu akan memicu si pecandu memainkan *game* terus menerus tanpa memperdulikan waktu untuk istirahat. Ternyata kecanduan *game* tidak hanya berdampak pada psikis tetapi juga pada fisik.

Berdasarkan hasil penelitian pertama pada tanggal 27 Oktober 2020 salah satu responden dengan inisial N yang dilakukan dengan tehnik observasi dan interview ternyata banyak sekali dampak negatif dari bermain *game* online. Responden mengaku bahwa dia sulit berkonsentrasi ketika belajar di pikirannya hanya bagaimana cara memenangkan *game* dan naik ke tingkat level selanjutnya dan terkadang dia juga mengeluhkan sakit kepala atau pusing, leher terasa kaku serta pegal-pegal di badan khususnya di tulang belakang sesudah bermain *game* online. Dampak yang ditimbulkannya pun juga berpengaruh terhadap fisiknya seperti mata yang memerah, sering mengantuk, badan terlihat lesu dan kurang adanya semangat, Jika sehari saja dia tidak memainkan *game* online dia akan dilanda kegelisahan dan kepanikan, Akibat yang ditimbulkannya dari bermain *game* online ternyata banyak sekali dan juga berpengaruh pada kognitif individu tersebut seperti lambatnya dalam

menangkap respon dan rangsangan terkadang game online juga bisa membuat orang menjadi lupa ataupun penurunan dalam ingatannya.

METODE

Penelitian ini bertujuan untuk memahami kesehatan mental pada pecandu game online dengan menggunakan pendekatan kualitatif. Metode Penelitian kualitatif adalah penelitian yang digunakan untuk meneliti pada kondisi objek alamiah, dimana peneliti merupakan instrumen kunci (Sugiyono, 2005).

Fokus dalam penelitian ini yaitu untuk memahami kesehatan mental pada pecandu game online. Pada penelitian kualitatif ini model yang digunakan peneliti ialah model studi kasus. Studi kasus merupakan fokus studi kasus terletak pada penentuan dinamika mengenai pertanyaan lebih lanjut mengapa seseorang berpikir, melakukan sesuatu, atau bahkan mengembangkan diri (Pollit dan Hungler, 1990).

Subjek dalam penelitian ini berjumlah tujuh orang. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode observasi, wawancara dan dokumentasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 7 orang, subjek I (HSP) berusia 21 tahun, menyukai game sejak SMP, subjek II (EL) berusia 24 tahun menyukai game sejak dia bersekolah, subjek III (BAAP) 15 tahun bermain game untuk mengatasi kejenuhan,

Tabel 1

Pedoman Wawancara Subjek

No	Aspek Kesehatan mental	Bentuk pertanyaan
1	Mempunyai kemampuan untuk bertindak efisien	<i>Building raport</i> dengan subjek penelitian: pertanyaan tentang kenapa subjek bisa sangat fokus terhadap <i>game</i>
2	Punya konsep diri yang sehat	Pertanyaan mengenai dampak <i>game</i> terhadap fisik dan psikis
3	Batinnya selalu tenang	Pertanyaan mengenai rasa cemas dan panik ketika subjek tidak bermain <i>game</i>
4	Terciptanya penyesuaian diri	Pertanyaan mengenai penyesuaian diri terhadap lingkungan dan dampak <i>game</i> terhadap sosial
5	Bertujuan untuk mencapai kehidupan yang bermakna dan bahagia	Pertanyaan mengenai tujuan utama subjek bermain <i>game</i>

subjek IV (LS) 21 tahun menyukai game karena untuk mengatasi kebosanan, subjek V (AP) 20 tahun menyukai game sejak SMP dan hobi bermain game, subjek VI (AS) 19 tahun merasa tertantang dengan game, subjek VII (NRS) 20 tahun menyukai game karena menurutnya game itu bisa mengisi waktu luang.

Ketujuh subjek memiliki alasan yang berbeda-beda dalam bermain game, tetapi sebagian dari mereka bermain game untuk mengisi waktu luang. Subjek I (HSP) dia menyukai game saat dia masih duduk dibangku SMP, awalnya dia menyukai game offline setelah dia mengenal game online dia menjadi menyukai game online dari pada offline, game online yang dia mainkan yaitu mobile legend dan amoung US, tetapi subjek ini cenderung lebih menyukai mobile legend, karena menurut subjek game ini sangat membuat penasaran apalagi cara bermain dan strategi dalam game nya sangat membuat candu ditambah lagi karena pandemi ini subjek jadi pengangguran jadi subjek bisa menghabiskan rata-rata 10 jam untuk bermain game dan subjek sangat maniak sekali pada game, walaupun subjek menyadari bermain dapat berdampak pada kesehatannya sampai mata subjek menjadi minus tetapi dia tidak kapok karena menurut dia bermain game itu

Jurnal Talenta Psikologi Volume XVI Nomor 2, Agustus 2021

adalah sesuatu yang paling menyenangkan. Subjek II (EL) alasan dia menyukai game karena bagi dia game dapat mengatasi rasa lelah sehabis subjek bekerja, subjek lebih suka memainkan game ketika malam hari dan game yang dimainkan oleh subjek adalah PUBG. Subjek mengaku sangat menyukai game tersebut, menurut subjek semakin game yang dia mainkan menang semakin bersemangat dia bermain game bahkan menurutnya, dia akan berhenti main game ketika game tersebut kalah, ketika dia berhenti bermain game dia akan memikirkan kenapa dia bisa kalah di game tersebut dan mencari tahu sebab akibat dari kekalahannya tersebut terkadang memikirkan hal itu berdampak pada konsentrasi subjek ketika bekerja, sehingga berakibat pada kerjanya karena konsentrasinya yang terganggu akibat game, selain itu subjek juga merasakan keluhan-keluhan pada fisiknya terutama mata, subjek sebenarnya juga sudah menyadari dampak-dampaknya tersebut tetapi subjek tidak kapok bermain game. Subjek III (BAAP), subjek merupakan seorang pelajar SMK dia menyukai game COC, subjek menyukai game online karena dapat mengisi waktu luang dan dapat mengatasi kebosanan ketika dia belajar apalagi sekarang daring, menurutnya game bisa mengatasi kejenuhan ketika daring, subjek juga

merasakan keluhan-keluhan ketika bermain game subjek mengatasi keluhan tersebut dengan beristirahat. Subjek IV (LS) subjek merupakan seorang perempuan, dia juga sangat menyukai game online, game yang dia mainkan yaitu Bus ID, menurutnya game tersebut sangatlah menyenangkan apalagi kalau dia main bareng atau yang biasa disebut mabar, menurutnya game dapat mengatasi rasa bosan atau jenuh, disamping itu subjek juga merasakan keluhan-keluhan difisik tetapi subjek tidak memperdulikannya karena menurut subjek itu sudah biasa dan yang namanya kalau sudah mau apapun resikonya tidak akan diperdulikan. Subjek V (AP) subjek sangat gemar sekali bermain game, game yang dimainkan oleh subjek yaitu Fair Fire, bahkan ketika subjek istirahat saat kerja dia menyempatkan waktunya untuk bermain game begitu pula ketika sudah selesai kerja dia lanjut untuk memainkan game nya, ketika subjek libur kerja dia mengaku dia bisa seharian penuh bermain game sampai lupa waktu, menurut subjek dia berhenti memainkan game ketika baterai handphone nya sudah habis kalau baterai handphone nya sudah terisi full dia kembali bermain game, alasan utama subjek bermain game yaitu karena merasa tertantang pada game tersebut bahkan subjek juga suka membeli diamond untuk bisa

mengembangkan level di game tersebut selain itu game juga bisa untuk meluapkan emosi subjek atau mengatasi ke stressan pada subjek. Subjek VI (AS) menyukai game karena baginya game adalah sesuatu yang tidak membosankan tetapi malah bisa mengatasi rasa bosan dan dapat dengan mudah membuat orang jadi candu. Subjek sangat game sepak bola online, menurutnya dia lebih memilih untuk bermain game daripada keluar main sama teman-temannya, dan menurutnya bermain game jauh lebih asyik daripada nongkrong sama temen, subjek juga mengaku sering bermain game hingga pagi sehingga menyebabkan subjek mengantuk saat bekerja, mengetahui hal tersebut juga tidak membuat kapok subjek malah membuatnya semakin candu. Subjek VII (NRS) alasannya menyukai game yaitu untuk karena sudah hobi dari dulu semenjak dia sekolah duduk dibangku SMP, dia sangat menyukai game PUBG, dia merasa tertarik pada game tersebut karena strategi permainannya yang membuat penasaran, apalagi kalau setiap level dia memenangkan pertandingan tersebut semakin semangat dia dalam bermain game, dia juga mengaku pernah dijauhi oleh teman-temannya karena game, karena dia lebih mementingkan game daripada teman, melihat hal seperti itu subjek lebih memilih tidak memperdulikannya dan

lebih bersikap bodo amat, subjek juga mengaku ketika dia sedang nongkrong atau bermain bermasa temanya perhatian fokusnya tetap kepada game sulit untuknya memeralihkan perhatiannya atau fokusnya terhadap game.

Ketujuh subjek mempunyai alasan yang berbeda-beda dalam bermain game, walaupun mereka menyadari akan keluhan-keluhan terutama pada fisik saat bermain game tetapi mereka lebih tidak memperdulikannya karena bagi pecandu game online game sesuatu yang bisa membuat mereka menjadi senang tanpa beban. Seseorang yang mengalami kecanduan biasa menggunakan waktu 2-10 jam per minggu (Kusumadewi, 2009) bahkan 39 jam dalam seminggu (Young, 1999) atau rata-rata 20-25 jam dalam seminggu (Chou, 2005).

KESIMPULAN

Subjek pada penelitian adalah mereka yang sangat candu atau biasa disebut dengan gamers. Game bagi mereka adalah sesuatu yang menyenangkan tetapi tanpa mereka sadari justru game juga mempunyai dampak tersendiri bagi psikis, fisik bahkan sosial.

Dampak yang terjadi pada fisik bisa mereka rasakan dan dampak dari psikis sebagian bahkan dampak pada

sosialpun juga sebagian dari mereka merasakan tetapi hal tersebut tidak mengurangi malah justru menambah tingkat kecanduan mereka terhadap game online. Kebanyakan dari mereka yang bermain game hingga larut malam atau bahkan sampai pagi umumnya wajah dan mata mereka sayu tampak kurang segar. Hal itu karena waktu istirahat mereka yang kurang terjaga dan pola makan yang kurang teratur, mereka juga jarang sekali atau bahkan tidak pernah berolah raga. Game juga membuat mereka lupa waktu sehingga kesulitan dalam pengontrolan waktu dan membuat emosi meningkat sehingga mudah marah.

Kesehatan mental mereka cukup terganggu karena game, menurut pengakuan dari salah satu orang tua subjek, seringkali subjek bermain game sampai dia tertidur tetapi tanganya bergerak layaknya orang yang main game dan terkadang subjek juga mengigau tentang game yang dia mainkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Albi Anggito, Johan Setiawan, S.Pd
2018. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Jawa Barat: CV Jejak
- Diana Vidya Fakhriyani. (2019). *Kesehatan Mental*. Kadur Pamekasan: Duta Media

- Andri Arief Kustiawan, S.Pd.,M.Or,
Adhi
Widya Bayu Utamo, S.Pd.,M.Or
2019. *Jangan Suka Main Game
Online Pengaruh Game Online
Dan
Tindakan Pencegahan.* Jawa
Timur:
CV AE Media Grafika
- Perilaku Gangguan Kecanduan Game
Online pada Peserta Didik Kelas X
di Madrasah Aliyah Al Furqon
Prabumulih Tahun Pelajaran
2015/2016”. Dalam *Jurnal
Bimbingan dan Konseling.*
2012Lampung: IAIN Raden Intan
Lampung
- Novrialdy, Erizal. 2019.” Kecanduan
Game Online pada Remaja:
Dampak dan Pencegahannya”
dalam *Jurnal Buletin Psikologi*
Vol 27 No 2. Yogyakarta
- Retno Dwi Mulyani. 2018 “*Hubungan
Antara Depresi Dan Kecanduan
Online Game Pada Mahasiswa
Di Yogyakarta*”. Yogyakarta
- Dewi Sari Kartika. 2012. *Kesehatan
Mental.* Semarang: CV Leastari
Media Creative
- Kholifa Istiqamah. 2016. “*Dampak Game
Pada Kepribadian Sosial Anak.*
Semarang. Universitas Islam
negeri Walisongo semarang