

Dampak Game Online terhadap Kesehatan Mental Generasi Z

Muhamad Gofar

Jurusan Tasawuf Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin,
UIN Sunan Gunung Djati Bandung
sasmanbandung@gmail.com

Abstract

This study aims to discuss the impact of online games on the mental health of the generation Z. This study uses a qualitative approach by applying descriptive analytical methods. The results and discussion in this study indicate that the negative effects of online games mostly occur in adolescence. This study concludes that the negative impact of online game addiction occurs in 5 aspects such as health aspects, psychological aspects, academic aspects, social aspects and financial aspects. Therefore, it is necessary to handle how to portion online game play so that someone avoids online game addiction which causes damage to mental health.

Keywords: Generation Z; Mental health; Online game; Youth

Abstrak

Penelitian ini bertujuan membahas dampak *game online* terhadap kesehatan mental generasi Z. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan menerapkan metode deskriptif analitis. Hasil dan pembahasan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa dampak negatif dari *game online* kebanyakan terjadi pada masa remaja. Penelitian ini menyimpulkan bahwa dampak negatif dari kecanduan *game online* terjadi pada 5 aspek seperti, aspek kesehatan, aspek psikologis, aspek akademik, aspek sosial dan aspek keuangan. Maka dari itu perlu adanya penanganan cara mempersi bermain *game online* agar seseorang terhindar dari kecanduan *game online* yang menyebabkan rusaknya kesehatan mental.

Keywords: Game online; Generasi Z; Kesehatan mental; Remaja



Pendahuluan

Salah satu jenis permainan yang dimainkan secara online atau sering disebut juga *game online* dan salah satu kelebihan *game online* diantaranya dapat dinikmati Bersama orang lain. *Game online* idealnya menjadi salah satu alat untuk hiburan bagi setiap individu. *Game online* merupakan salah satu solusi penghilang stress dan penat dikala kesibukan, menjadi alat hiburan. (Brebes, 2022).

Namun hal ini mulai terabaikan oleh kaum Generasi Z, kini *game* sudah bukan hanya sekedar untuk hiburan tapi berubah menjadi kebutuhan sehingga mengakibatkan kecanduan terhadap *game online* yang mengakibatkan rusaknya kesehatan mental pada manusia

Oleh karena itu, pentingnya kesadaran tentang bahaya dampak kecanduan *game* pada generasi Z harus ditingkatkan melalui pembelajaran kesehatan mental pada manusia, sehingga kerusakan mental akibat dampak *game online* dapat diminimalisir dan diharapkan melahirkan generasi-generasi yang lebih baik, sehat secara fisik maupun mental.

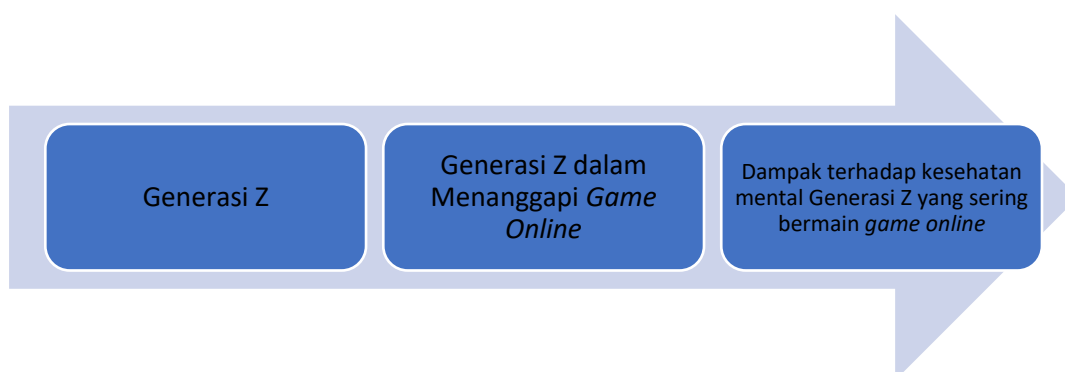
Artikel yang ditulis Ruth Anugrah Olivia dan David Eko Setiawan (2022), "*Pastor Center Solution: Model Konseling Pastoral Bagi Warga Jemaat Generasi Z dan Alpha Yang Kecanduan Game Online*" yang diterbitkan di Poimen: Jurnal *Pastoral Konseling*. Metode penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif. Artikel ini bertujuan meneliti bentuk pendampingan *konseling* metode *Pastor Center Solution* yang dapat diterapkan pada Generasi Z dan Alpha yang kecanduan bermain *game online* yaitu Gembala yang berperan sebagai pusat penyelesaian masalah *Konseling Pastoral*, orang tua asuh menjadi perpanjangan tangan yang bisa melihat anak-anaknya dari dekat. Secara langsung, lakukan tindak lanjut terkait perkembangan anak yang kecanduan *game online* (Olivia & Setiawan, 2022).

Artikel yang ditulis estari, R. (2016). "Pengaruh *game online* terhadap motivasi belajar siswa pada mata pelajaran kearsipan kelas XI AP SMK Swasta Budisatrya Medan tahun pembelajaran 2015/2016" yang diterbitkan di Jurnal Ilmiah Kesehatan Jiwa. Metode yang digunakan dalam penelitian dengan cara mengumpulkan data dengan kuesioner mengenai durasi bermain *game online* dan kuesioner observasi mengenai kesehatan mental. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskripsi korelasi dengan metode *cross sectional*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan durasi bermain *game online* dengan kesehatan mental pada remaja pria di SMK Baramuli Airmadidi. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 102 siswa pria dengan jumlah sampel adalah 102 responden. Pemilihan sampel menggunakan teknik total sampling. Pengumpulan data menggunakan kuesioner tentang durasi bermain *game online* dan kuesioner

observasi tentang kesehatan mental. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskripsi korelasi dengan metode *cross sectional*. Hasil analisa data menggunakan uji Gamma diperoleh p value 0,010. Hal ini berarti nilai $p < \alpha$ (0,05) sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga disimpulkan, ada hubungan durasi bermain game online dengan kesehatan mental pada remaja pria di SMK Baramuli Airmadidi (Erik, S., & Syenshie, 2020).

Persamaan penelitian terdahulu dengan tulisan peneliti adalah membahas tentang dampak *game online* terhadap kesehatan mental, sedangkan perbedaannya adalah dari segi metode penelitiannya. Artikel yang peneliti tulis menggunakan metode kualitatif sedangkan artikel terdahulu yang peneliti kutip menggunakan metode dekskriptif kualitatif dan kuantitatif dekskripsi.

Bagian 1. Kerangka Bepikir



Tapscott berpendapat dalam Islami (2016), anak-anak yang lahir pada tahun 1998 sampai 2009 adalah mereka yang disebut dengan generasi Z. Generasi Z adalah generasi teknologi. Mereka telah mengenal internet dan web semenjak mereka masih dalam buaian orang tua mereka. Generasi Z adalah generasi yang lahir saat teknologi sudah mempengaruhi seluruh penjuru dunia, generasi ini sering disebut juga dengan sebutan *the silent generation*, generasi senyap dan generasi internet. generasi Z, disebut juga *iGeneration* atau generasi *internet* (Fitriyani, 2018).

Penggunaan *smarthphone* pada beberapa generasi Z mampu menggunakannya sebagai bentuk pemanfaatan diri mereka selain untuk hiburan, namun faktanya kebanyakan generasi Z memiliki pemahaman literasi digital yang amat rendah yang menyebabkan pada umumnya mereka menggunakannya hanya untuk hiburan saja, dalam satu hari generasi Z mampu menghabiskan waktu bermesraan dengan *smarthphone* nya lebih dari 9 jam sehingga membuat mereka ketergantungan terhadap *smarthphone*. Penelitian yang dilakukan oleh Lembaga Riset The Harris Poll (2018) di New York pada Generasi Z dan Generasi Y sebanyak 2587

responden representatif menunjukkan penggunaan *online* rata-rata dalam seminggu yang dilakukan oleh Generasi Z dan Generasi Y. Umumnya mereka mengunjungi situs web yang berbagi video, menonton video online dan bermain game online (Hastini et al., 2020).

Kesehatan mental yang menurun akibat keseringan bermain *game online* sehingga berpengaruh pada hasil nilai sekolah yang kurang memuaskan. Dampak ini akan berpengaruh juga terhadap mental individu tersebut karena merasa tertekan dengan hasil yang dicapainya dan menurun tingkat konsentrasi dalam belajar (Rohman, 2022).

Permasalahan utama pada tulisan yang peneliti tulis adalah dampak *game online* terhadap kesehatan mental generasi Z. Sejalan dengan permasalahan utama, rumusan masalah penelitian ini adalah terdapat dampak *game online* terhadap kesehatan mental generasi Z, lalu bagaimana dampak *game online* terhadap kesehatan mental pada generasi Z, manfaat dari penelitian ini adalah secara teoritis, diharapkan penelitian ini dapat menjadi gambaran dampak *game online* terhadap kesehatan mental generasi Z. Secara praktis, diharapkan penelitian ini dapat menjadi refleksi diri bagi pembaca sehingga dapat menjaga kesehatan mentalnya.

Metode Penelitian

Penelitian ini termasuk pada jenis penelitian kualitatif dengan menerapkan metode deskriptif. Sumber data penelitian ini meliputi sumber primer dan sumber sekunder. Sumber data primer dari penelitian ini yaitu hasil wawancara tidak terstruktur terhadap 3 orang dengan kategorisasi generasi Z (lahir antara tahun 1996-2010) dan dari hasil observasi terhadap dampak game online pada diri mereka. Sedangkan sumber data sekunder merupakan literatur yang terkait dengan topik penelitian ini diantaranya dari artikel jurnal, buku, dan lain-lain. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara tidak terstruktur.

Hasil dan Pembahasan

1. Apa itu Game Online

Kegiatan atau alat yang digunakan untuk bersenang-senang yang memiliki aturan sehingga ada yang menang dan ada yang kalah atau sering kali kita sebut dengan *game*. Selain itu, *game* membawa arti sebuah kontes, fisik atau mental, menurut aturan tertentu, untuk hiburan, rekreasi, atau untuk menang taruhan. *Game online*, kata yang sering digunakan untuk merepresentasikan sebuah permainan digital yang sedang marak di zaman yang modern ini. *Game online* ini banyak dijumpai di kehidupan sehari-hari. Walaupun beberapa orang berpikir bahwa *game online* identik dengan komputer, *game* tidak hanya beroperasi di komputer. *Game* dapat berupa



konsol, handled, bahkan *game* juga ada di telepon genggam. *Game online* berguna untuk menghilangkan rasa jenuh si pemain baik itu dari kegiatan sehari-hari (kerja, belajar, dan faktor lainnya) maupun sekadar mengisi waktu luang (Erik, S., & Syenshie, 2020).

Perkembangan *game online* tidak bisa dipisahkan dengan perkembangan teknologi komputer dan jaringan komputer tersebut. Berkembangnya *game online* merupakan bukti dari pesatnya jaringan komputer yang dahulunya berskala kecil (*small local network*) sampai menjadi internet dan terus berkembang hingga kini. *Game online* saat ini tidaklah sama seperti ketika *game online* diperkenalkan untuk pertama kalinya. Pada saat muncul pertama kalinya tahun 1960, komputer hanya bisa dipakai untuk 2 orang saja untuk bermain *game*. Lalu muncullah *computer* dengan kemampuan *time-sharing* sehingga pemain yang bisa memainkan *game* tersebut bisa lebih banyak dan tidak harus berada di suatu ruangan yang sama (*Multiplayer Games*) (Erik, S., & Syenshie, 2020).

Game online adalah jenis *game* yang memanfaatkan jaringan komputer (LAN atau internet), sebagai medianya. Biasanya permainan *game online* disediakan sebagai tambahan layanan perusahaan penyedia jasa *online*, atau dapat diakses langsung melalui sistem yang disediakan dari perusahaan yang menyediakan permainan tersebut (Adiningtiyas, 2017).

Definisi *game* mencakup hampir keseluruhan *game* akan tetapi tidak cukup tepat permainan seperti permainan perang dan olah raga, dimana seringkali permainan tidak dilakukan untuk hiburan akan tetapi untuk meningkatkan keterampilan. Biasanya *game online* melibatkan kompetisi diantara dua atau lebih pemain. *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.

2. Generasi Z

Berdasarkan tahun kelahiran generasi Z adalah mereka yang lahir antara 1995-2010, selain perbedaan tahun kelahiran terdapat banyak



perbedaan karakter antara generasi Z dengan generasi-generasi sebelumnya.

Dari segi sudut pandang dalam melihat segala sesuatu, Generasi Z cenderung tidak memiliki rasa komitmen, bahagia dengan apa yang ia miliki saat ini dan hidup untuk saat ini. Berbeda dengan Generasi Baby Boomer yang cenderung berpikir secara terpadu dan komunal, Generasi X yang cenderung memiliki cara pandang berpusat pada diri sendiri dan untuk kepentingan jangka menengah, sedangkan Generasi Y atau milenial cenderung lebih egoistic dan untuk kepentingan jangka pendek (Hastini et al., 2020).

Dari segi penggunaan IT, Generasi Z menggunakannya secara intuitif karena mereka memang dari lahir terbiasa dengan IT. Sementara itu Generasi Baby Boomer adalah generasi yang sangat tergantung pada instruksi dirinya dan dalam menggunakan teknologi tidak secara lengkap artinya hanya teknologi atau bagian tertentu saja yang digunakan itupun pada saat-saat tertentu saja. Sebagian besar mereka justru sulit menginstruksikan dirinya untuk berinteraksi dengan penggunaan IT, sebagian lain masih bersedia mencoba namun tetap kurang mampu memahami secara lengkap. Dibandingkan generasi *Baby Boomer*, generasi X lebih percaya diri dalam penggunaan IT, sedangkan generasi Y telah menggunakan IT dalam kehidupan sehari-harinya (Hastini et al., 2020).

Generasi Z 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).

3. Dampak Game Online terhadap Kesehatan Mental Generasi Z

Pada dasarnya tidak ada dampak negatif secara langsung yang terjadi ketika seseorang mengkonsumsi *game online*, dalam penelitian yang telah peneliti lakukan, melakukan wawancara kepada generasi Z yang mengkonsumsi *game online*, 2 dari 3 orang yang mengkonsumsi *game online* sama sekali tidak merasakan adanya dampak negatif dalam kesehatan mental mereka, mereka mengkonsumsi *game online* hanya sebagai sarana untuk menghilangkan rasa bosan setelah seharian bekerja.

Berbeda dengan kasus 1 dari 3 orang yang umurnya masih sekolah, dampak negatif dari keseringan mengkonsumsi *game online* mengakibatkan anak ketergantungan terhadap *game online*. *Game online* menjadi suatu kewajiban bagi keseharian mereka, ironisnya tak jarang anak ketika mengkonsumsi *game online* mengakibatkan hubungan sosial mereka menjadi buruk, sang anak bisa banyak bicara di dalam *game* tapi kehidupan



bersosialnya sangat buruk, banyak sekali kasus orang tua ketika meminta tolong pada anak, akan tetapi anak menolak lantaran sedang bermain *game online*,

Kecanduan *game online* dapat memberikan dampak negatif atau bahaya bagi remaja yang mengalaminya. Dampak yang akan muncul akibat kecanduan *game online* meliputi lima aspek, antara lain aspek kesehatan, aspek psikologis, aspek akademik, aspek sosial, dan aspek keuangan (Novrialdy, 2019).

Aspek kesehatan, kecanduan *game online* pada remaja mengakibatkan kesehatan remaja menurun, mereka yang kecanduan *game online* sering kali melupakan waktu makan, waktu tidur dan tidak suka berolahraga mengakibatkan daya tahan tubuh mereka lemah (Novrialdy, 2019).

Aspek Psikologis, Banyaknya adegan *game online* yang menunjukkan tindakan kriminal dan kekerasan, seperti: perkelahian, perusakan, dan pembunuhan secara tidak langsung telah memengaruhi alam bawah sadar remaja bahwa kehidupan nyata ini adalah layaknya sama seperti di dalam *game online* yang mereka mainkan. Ciri-ciri remaja yang mengalami gangguan mental akibat pengaruh *game online*, yakni mudah marah, emosional, dan mudah mengucapkan kata-kata kotor (Novrialdy, 2019).

Aspek akademik, usia remaja berada pada usia sekolah yang mengharuskan mereka berperan menjadi seorang siswa yang giat belajar, namun dampak dari kecanduan *game online* mengakibatkan performa akademiknya menurun, dikarenakan setelah remaja bermain *game online* mereka sering lupa waktu dan malas untuk belajar tak jarang remaja tidak mengerjakan pr sekolah, justru mengerjakannya di sekolah dengan cara mencontek ketemennya (Rahmatullah & Diana, 2022).

Aspek sosial, beberapa *game online* memiliki fitur pembentukan avatar atau karakter yang diinginkan pengguna *game online*, mengakibatkan beberapa *gamer* kehilangan jati dirinya sebagai manusia lantaran mereka menemukan sosok yang di inginkannya dalam *game online* tersebut (Novrialdy, 2019).

Aspek keuangan, *game online* berbeda dengan *game offline*, lantaran *game online* tak hanya memerlukan *device* atau perangkat untuk bermain akan tetapi memerlukan kuota atau akses *internet* agar bisa memainkan *game online* tersebut. Tak jarang seorang remaja menghabiskan puluhan juta perbulannya dalam bermain *game online* untuk membeli kuota, voucher game, karakter yang ada dalam *game online* tersebut (Novrialdy, 2019).

Kesimpulan

Sebuah *game* yang memanfaatkan jaringan computer (LAN atau Internet) adalah jenis game yang sering kali kita sebut dengan *game online*



tujuan utama dari lahirnya *game online* adalah sebagai penghilang stress dan penat dikala kesibukan sebagai medianya. Biasanya permainan *game online* disediakan sebagai tambahan layanan perusahaan penyedia jasa *online*, atau dapat diakses langsung melalui sistem yang disediakan dari perusahaan yang menyediakan permainan tersebut.

Dampak negatif akibat kecanduan *game online* terjadi dikalangan remaja yang umumnya masih sekolah, penggunaan yang berlebihan dalam mengkonsumsi *game online* dapat menyebabkan berbagai dampak negatif atau bahaya bagi remaja yang mengalaminya. Beberapa dampak yang akan terjadi akibat penggunaan yang berlebihan dalam mengkonsumsi *game online* meliputi lima aspek, antara lain aspek kesehatan, aspek psikologis, aspek akademik, aspek sosial, dan aspek keuangan.

Penelitian ini memiliki keterbatasan dalam analisis data yang tidak terlalu mendalam, sehingga direkomendasikan adanya penelitian lanjutan dengan topik yang sama namun dengan analisis yang lebih mendalam dan metode yang lebih tepat. Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat secara teoritis dalam bidang keilmuan yang berkaitan dengan isu kesehatan mental serta dapat menjadi tolak ukur secara praktis bagaimana gambaran kesehatan mental generasi Z yang banyak dipengaruhi *game online* saat ini.

Daftar Pustaka

- Adiningtiyas, S. W. (2017). Peran Guru dalam Mengatasi Kecanduan Game Online. *KOPASTA: Jurnal Program Studi Bimbingan Konseling*, 4(1), 28–40. <https://doi.org/https://doi.org/10.33373/kop.v4i1.1121>
- Erik, S., & Syenshie, W. V. (2020). Hubungan Durasi Bermain Game Online dengan Kesehatan Mental pada Remaja Pria. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Jiwa*, 2(2), 69–75.
- Fitriyani, P. (2018). Pendidikan Karakter bagi Generasi Z. *Prosiding Konferensi Nasional Ke-7 Asosiasi Program Pascasarjana Perguruan Tinggi Muhammadiyah Aisyiyah (APPPTMA)*, 23–25.
- Hastini, L. Y., Fahmi, R., & Lukito, H. (2020). Apakah Pembelajaran Menggunakan Teknologi dapat Meningkatkan Literasi Manusia pada Generasi Z di Indonesia? *Jurnal Manajemen Informatika (JAMIKA)*, 10(1), 12–28. <https://doi.org/https://doi.org/10.34010>



- Novrialdy, E. (2019). Kecanduan Game Online pada Remaja: Dampak dan Pencegahannya. *Buletin Psikologi*, 27(2), 148. <https://doi.org/https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.47402>
- Olivia, R. A., & Setiawan, D. E. (2022). Pastor Center Solution: Model Konseling Pastoral bagi Warga Jemaat Generasi Z dan Alpha yang Kecanduan Game Online. *Jurnal Pastoral Konseling*, 3(1), 1-15.
- Purnomo, A., Asitah, N., Rosyidah, E., Septianto, A., Daryanti, M. D., & Firdaus, M. (2019). Generasi Z sebagai Generasi Wirausaha. *Academia*.
- Rahmatullah, A. S. R., & Diana, W. (2022). Positif Negatif Game Online pada Anak-anak dan Tindakan Pencegahannya. *TRIDARMA: Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 5(1), 164-179.
- Rohman, R. N. Z. (2022). *Pengaruh Konsep Diri terhadap Kesehatan Mental pada Siswa yang Bermain Game Online di MAN 2 Brebes*. UIN Prof. Kh Saifuddin Zuhri.