

BAB I

PENDAHULUAN

A. Konteks Penelitian

Kemajuan teknologi di era global sangatlah cepat, perkembangan teknologi yang pesat secara tidak langsung memberikan pengaruh besar bagi kehidupan umat manusia dalam banyak aspek. Teknologi yang terus berevolusi merupakan suatu hal yang tidak bisa dihindari karena perkembangan teknologi akan terus berjalan seiring dengan kemajuan ilmu pengetahuan.

Salah satu ciri khas dari peradaban ini adalah teknologi internet. Internet memberi banyak hal dalam peradaban manusia. Kewajiban yang sebelumnya terpacu pada kekuatan fisik kini dapat dilaksanakan dengan lebih produktif dan kreatif. Kendala jangkauan dan waktu bukan menjadi masalah utama. Nyaris setiap bagian kehidupan manusia berhubungan dengan perkembangan yang diberikan oleh kemajuan teknologi. Dalam beberapa wawancara, remaja mengakui bahwa Internet memiliki dampak yang penting terhadap kehidupannya.

Seperti halnya kemajuan apa pun, perubahan dan kemajuan teknologi ini selalu disertai dengan keuntungan dan kerugian. Salah satu kerugiannya disebabkan oleh penggunaan kemajuan yang tidak tepat. Salah satunya adalah game online. Game online adalah permainan yang menggunakan media internet untuk memungkinkan pengguna di lokasi yang berbeda untuk bermain bersama atau memainkan permainan yang sama pada waktu yang sama. Fenomena tersebut dimulai pada tahun 2000-an dan masih booming hingga saat ini. Pecandu game online menyentuh banyak kalangan, tidak hanya anak-anak, tetapi juga orang dewasa. Dengan adanya dalil itu tidak bisa mengartikan bahwa game online selalu berdampak negatif, tetapi pemakaian yang melebihi batas, terutama oleh

anak-anak dengan tingkat kedewasaan tertentu, dapat menimbulkan konsekuensi yang berbahaya.¹

Penggunaan game online terus meningkat setiap tahunnya, ini bisa dilihat dari banyaknya remaja yang memainkannya, channel atau konten game yang terus bermunculan. Remaja sering kali bermain game bersama di cafe-cafe yang dirasa nyaman, namun ketika bermain remaja sering menggunakan kata-kata kotor atau tindakan yang tidak selayaknya ditampakkan di tempat umum.

Remaja yang kecanduan game online mengalami beberapa gejala seperti memikirkan game online dalam waktu yang lama, meningkatkan waktu bermain game, menghindari masalah dengan bermain game, merasa cemas jikalau tidak bermain game online, konflik dengan sesama teman karena banyak bermain game, dan menghiraukan aktivitas lain sehingga menimbulkan berbagai masalah lainnya. Ketujuh tanda kecanduan game online ini merupakan ukuran kecanduan atau tidaknya seorang gamer online. Seseorang yang memenuhi 4 dari beberapa kriteria tersebut merupakan indikasi kecanduan game online.²

Mahardika (2016) menyatakan bahwa bermain game online dapat memberikan efek sosial, psikologis dan fisik yang negatif. Di masa remaja bermain game online secara sosial telah mengurangi hubungan dengan keluarga dan teman. Secara psikologis, remaja yang kecanduan terus memikirkan game yang sering dimainkannya, tidak bisa berkonsentrasi pada studi atau pekerjaannya, dan melakukan apa saja untuk bisa memainkan game tersebut. Terpapar radiasi komputer yang terus menerus dapat menyebabkan kerusakan fisik pada saraf optik dan otak.³

¹ Jenab dan Adeng Hudaya, *Pengaruh Adiktif Game Online Terhadap Prestasi Belajar siswa Kelas X SMAN 1 Cileungsi*, Reseach and Development Journal Of Education, Vol. 2 No. 1, 2015

² Maria Agustina dkk., *Perilaku Kecanduan Game Online Ditinjau dari Kesepian dan Kebutuhan Berafiliasi pada Remaja*, Journal of Health and Behavioral Science, Vol. 2, No, 2, Semptember 2020.

³ Mahardika, A., *Hubungan Kecanduan Game Online dengan Kontrol Diri dan Implikasinya Bagi Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Skripsi Universitas Pendidikan Indonesia: Bandung 2016)

Sering kali para remaja pecandu game bisa menghabiskan waktu yang lama dalam sehari untuk memainkannya. Disisi lain, banyak game online juga menawarkan konten yang kurang mendidik, pornografi, dan konten berbahaya lainnya untuk remaja yang belum dewasa secara fisik dan mental. Akibatnya, remaja pecandu game online diyakini mengalami depresi emosional dan mental.

Kesehatan mental adalah kondisi mental yang baik dan memiliki keinginan untuk melakukan kehidupan yang berarti dan berkualitas, baik dari segi kehidupan pribadi, keluarga, lingkungan, dan kehidupan lainnya. Seperti halnya kesehatan fisik, kesehatan mental juga merupakan faktor yang tak kalah penting dalam kehidupan semua orang. Zakiah Derajat mengartikan bahwa kesehatan mental adalah pemahaman dan perilaku yang ditujukan untuk mengembangkan dan memaksimalkan kemampuan, bakat dan karakter seseorang. Sehingga individu berbahagia dan terbebas dari berbagai gangguan dan penyakit jiwa.⁴

Menurut World Health Organization (WHO), kesehatan mental adalah kemampuan individu untuk mengelola stres secara tepat, bekerja secara produktif, dan mengenali kemampuannya untuk memberikan dampak positif bagi masyarakat di sekitarnya.⁵ Menurut definisi ini, individu yang sehat secara mental memiliki aspek deskripsi perilaku yang produktif dan kemampuan untuk mengintervensi masyarakat untuk membangun hubungan komunitas yang positif. Orang yang sehat secara mental dapat dengan mudah beradaptasi dengan situasi apa pun.⁶

Selain itu imam Al-Ghazali menjelaskan mengenai kesehatan mental yaitu kesehatan jiwa dilihat sebagai model yang terdiri dari kekokohan aqidah, terbebasnya diri dari penyakit hati, berkembangnya akhlak yang mulia, terbinanya adab yang baik, dan

⁴ Zakiah Darajat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta:Gunung Agung, 2016), 12.

⁵ Kartika Sari Dewi, *Kesehatan Mental*, (Semarang: UPT UNDIP Press Semarang, 2012), 11.

⁶ M. Wildan Yuliansyah, *Kesehatan Masyarakat Kesehatan Mental*, (Surakarta: PT. Borobudur Inspirasi Nusantara, 2016), 22.

tercapainya kebahagiaan dunia dan akhirat. Menurut imam Al-Ghazali, kesehatan jiwa seharusnya dibina sejak kecil. Manusia lahir dalam keadaan fitrah, pertumbuhan dan perkembangan manusia berjalan dengan baik tanpa gangguan kesehatan jiwa.⁷

Selain kesehatan fisik, kesehatan mental juga memegang peranan penting. Karena itu, orang harus memperhatikan kesehatan mental mereka. Namun selama ini masyarakat Indonesia masih minim kesadaran akan kesehatan mental. Kurangnya kesadaran ini dapat berdampak negatif pada individu yang menderita ketidak seimbangan mental. Artinya, itu adalah kecaman negatif terhadap individu dengan gangguan mental.⁸

Bersamaan kehidupan yang terus berkembang begitu pesat, proses kehidupan manusia senantiasa terbentur dengan masalah ketidak seimbangan mental. Penyebabnya adalah keinginan individu itu sendiri yang tidak terbendung. Kebutuhan manusia yang tidak ada habisnya bertabrakan dengan realitas kehidupan dan masyarakat yang menimbulkan tekanan. Gejala yang ditimbulkan oleh stres meliputi berbagai masalah sosial, termasuk kebingungan, kenakalan, dan kegelisahan. Akibat ketidakseimbangan mental tersebut, banyak kasus kejiwaan yang terjadi di masyarakat.⁹

Dalam hubungannya dengan pendekatan agama, usaha terapi dapat dilaksanakan melalui konseling Islami yang ditujukan untuk proses penyembuhan dan membangunkan komitmen individu terhadap agama sebagai makhluk Tuhan yang bertanggung jawab untuk meningkatkan kesejahteraan hidup, baik jasmani maupun rohani. Konseling Islami adalah proses menyadarkan individu untuk kembali kepada agamanya. Kehadiran aspek-aspek

⁷ Aliah B. Purwakania Hasan, *Terapan Konsep Kesehatan Jiwa Imam Al-Ghazali dalam Bimbingan dan Konseling Islam*, Jurnal Universitas al-Azhar Indonesia, Vol. 2, No. 1, 2017, 12.

⁸ Tri Apriyani, *Kesadaran Masyarakat Terhadap Kesehatan Mental di Indonesia*, (<https://yoursay.suara.com/news/2020/11/28/140346/kesadaranmasyarakat-terhadap-kesehatan-mental-di-indonesia>, di akses pada 7 Januari 2021)

⁹ Julianto Simanjuntak, *Membangun Kesehatan Mental Keluarga dan Masa Depan Anak*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2012), 18.

religius dapat memberikan efek yang baik terhadap sifat, cara berpikir, dan pengambilan keputusan, sehingga menjaga kesehatan mental tetap optimal.¹⁰

Dalam menangani kesehatan mental yang sakit agama mampu memberikan kontribusi yang besar dalam penanganannya. Keimanan yang kuat dalam diri individu dapat memberikan ketenangan jiwa sebagaimana yang telah dijanjikan dan pasti diberikan oleh Tuhan Yang Maha Esa. Dengan begitu ketika keyakinan tersebut tertanam, perasaan takut atau cemas serta penyakit lainnya bisa dikelola dengan baik. Dengan ungkapan lain, seseorang yang akan memperoleh kesehatan mental merupakan individu yang mampu menginternalisasikan nilai-nilai agama yang dianut. Hal ini juga diatur dalam ajaran Islam yang salah satunya sebagaimana tertuang dalam firman Allah SWT dalam Al-Qur'an, yaitu: "*orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram.*" (QS. Al Ra'd:28)¹¹

Dalam hubungannya antara game online dan kesehatan mental, game online mempunyai pengaruh yang begitu besar terhadap kesehatan mental bagi individu yang bermain game tersebut secara berlebihan. Dari latar belakang yang sudah dipaparkan diatas, maka penulis ingin melakukan penelitian yang berjudul "KESEHATAN MENTAL REMAJA PECANDU GAME ONLINE (Studi Kasus di Area Cafe Desa Semen Kecamatan Semen Kabupaten Kediri)"

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan uraian konteks penelitian yang telah dipaparkan, maka penelitian ini hanya berfokus dengan rumusan masalah sebagai berikut :

¹⁰ *Ibid*, 214.

¹¹ Kharisma Nasihatul magfiroh, *Religius dan kesehatan Mental Pada Remaja*, (Skripsi Universitas Muhammadiyah Malang 2020), 6.

1. Bagaimana Kesehatan Mental Remaja Pecandu Game Online Perspektif Al-Ghazali?
2. Faktor - faktor apa saja yang mempengaruhi Kesehatan Mental Remaja Pecandu Game Online Perspektif Al-Ghazali?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dalam penelitian ini yang diharapkan akan dicapai sebagai berikut :

1. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Kesehatan Mental Remaja Pecandu Game Online Perspektif Al-Ghazali di Area Cafe Desa Semen Kecamatan Semen Kabupaten Kediri.
2. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor – faktor yang mempengaruhi Kesehatan Mental Remaja Pecandu Game Online Perspektif Al-Ghazali di Area Cafe Desa Semen Kecamatan Semen Kabupaten Kediri.

D. Kegunaan Penelitian

Manfaat yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah mampu memberikan manfaat baik secara teoritis maupun manfaat praktis, yaitu :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi khazanah kepustakaan dibidang Tasawuf dan Psikoterapi. Khususnya berkaitan dengan kesehatan mental remaja pecandu game online.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi IAIN Kediri

Penelitian ini diharapkan mampu menambah karya ilmiah IAIN Kediri dan dapat memberikan wacana tambahan mengenai kesehatan mental remaja pecandu game online.

b. Bagi remaja

Memberikan informasi dan kesadaran kepada remaja untuk terhindar dari kecanduan game online yang akan berakibat pada kesehatan mental.

c. Bagi orang tua

Menambah pengetahuan kepada orang tua efek bermain game yang berlebihan terhadap kesehatan remaja. Sehingga orang tua dapat memantau anak agar tidak bermain game secara terus menerus.

d. Bagi penelitian selanjutnya

Penelitian ini diharapkan mampu membekali penelitian selanjutnya dalam penulisan karya ilmiah, serta bisa berkontribusi dalam dunia pendidikan.

E. Telaah Pustaka

Dari penelitian ini peneliti menganalisis beberapa skripsi dan jurnal yang berkaitan dengan penulisan penelitian ini. Adapun skripsi atau jurnal yang telah ada sebelumnya memberikan gambaran umum yang peneliti sajikan dalam skripsi ini, selain itu juga untuk menghindari kesamaan pembahasan dengan sebelumnya. Skripsi atau jurnal yang peneliti ambil yaitu:

1. Skripsi yang berjudul "*Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Perilaku Agresif Pada Remaja*" IAIN Bengkulu 2019 oleh Merita Ayu Lestari. Hasil penelitian ini menjelaskan faktor yang membuat remaja gemar bermain game online yaitu kecanduan fitur game yang menarik dan untuk menambah teman. Bentuk perilaku agresif yang muncul yaitu perilaku agresif fisik yang ditunjukkan ketika bermain game seperti menendang, memukul. Perilaku

verbal ditunjukkan seperti berkata kasar. Persamaan dan perbedaan penelitian ini dengan skripsi yang akan penulis teliti terletak pada subjek remaja pecandu game. Skripsi ini berfokus pada pengaruh game terhadap karakter remaja yang semakin agresif dalam bertindak dan berbicara. Sedangkan skripsi yang penulis teliti mengarah pada kondisi kesehatan mental remaja pecandu game online perspektif imam Al-Ghazali.

2. Jurnal yang berjudul *“Pengaruh Penggunaan Game Online Terhadap Perilaku Remaja dalam Pelaksanaan Ibadah Shalat di Lingkungan Permata Kopo Kabupaten Bandung”* UIN Bandung 2021 oleh Nadhief Muammad Fauzan, Bambang Syaiful Ma’arif. Hasil penelitian ini terdapat pengaruh negatif antara penggunaan game online terhadap ketepatan waktu dalam pelaksanaan ibadah shalat, membuat remaja malas untuk melaksanakan ibadah shalat dan tidak memiliki kesadaran diri untuk melaksanakan shalat, dan membuat remaja merasa gelisah ketika shalat karena memikirkan game online yang belum selesai. Persamaan dan perbedaan penelitian ini dengan skripsi yang akan diteliti terletak pada subjek penelitian dan juga sama-sama membahas pengaruh game online. Jurnal ini berfokus pada pengaruh game terhadap ketepatan waktu sholat remaja, kesadaran remaja dalam beribadah, dan kaifiat dalam sholat. Sedangkan skripsi yang penulis teliti mengarah pada perilaku dan kondisi mental remaja pecandu game online.
3. Jurnal yang berjudul *“Pengaruh Game Online Terhadap Remaja”* Universitas Quality 2017 oleh Krista Surbakti. Hasil penelitian ini menjelaskan game online mempunyai dampak positif dan negatif bagi remaja. Bagi yang dapat menggunakan dengan bijak dan benar maka dampak positif lah yang dirasakan, namun bagi yang tidak bisa menggunakannya dengan benar akan ada banyak negatif yang dirasakan. Seperti dari segi uang, waktu, semangat belajar, psikologi, kesehatan, dan sosial. Persamaan dan perbedaan

penelitian ini dengan skripsi yang akan diteliti terletak pada subjek penelitian dan juga sama-sama membahas pengaruh game online. Jurnal diatas berfokus pada dampak dan penyebab remaja bermain game, sedangkan pada penelitian yang penulis lakukan berfokus pada kondisi kesehatan mental remaja dan faktor yang mempengaruhi kesehatan mental remaja pecandu game online.

4. Skripsi yang berjudul "*Hubungan Antara Kecanduan Game Online Dan Kesehatan Mental Pada Remaja (Usia 12-18Tahun) Di Desa Sukajadi Kecamatan Sungai Rotan Kabupaten Murai Enim*" UIN Raden Fatah Palembang 2022 oleh Rilita Martiani. Hasil penelitian ini ada hubungan yang signifikan secara statistik antara kecanduan game online dan kesehatan mental, penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kecanduan game online maka akan semakin rendah kesehatan mental remaja. Persamaan skripsi ini terletak pada pengaruh game online terhadap kesehatan mental remaja. Yang membedakan penelitian ini dengan penelitian penulis berfokus pada peran orang tua dalam mengantisipasi remaja kecanduan game online, sedangkan penulis lebih fokus pada karakter remaja pecandu game online.

5. Jurnal yang berjudul "*Kesehatan Mental Pada Pecandu Game Online Di Desa Kwangen Gemolong*" Universitas sahid Surakarta 2021 oleh Adinda Alfia Mutiara Sari, Faqih Purnomosidi. Hasil penelitian ini game online mempunyai dampak tersendiri bagi psikis, fisik bahkan sosial. Dampak yang terjadi pada fisik bisa mereka rasakan dan dampak dari psikis sebagian dampak dari sosialpun juga mereka rasakan. Kesehatan mental mereka cukup terganggu karena game, menurut pengakuan orang tua pecandu game, seringkali bermain game sampai tertidur tetapi tangannya bergerak layaknya orang yang bermain game dan terkadang juga mengigau tentang game yang dimainkan. Persamaan penelitian

ini dengan penelitian yang akan penulis lakukan terletak pada subjek remaja dan dampak game online terhadap kesehatan mental. Sedangkan perbedaan dengan penelitian ini, penulis menambahkan dari sudut pandang keagamaan dan juga kehidupan yang bermakna baik di dunia maupun kelak di akhirat.