

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Dewasa ini, seiring berlalunya waktu terjadi juga perkembangan teknologi secara global yang sudah tidak dapat dipungkiri. Perkembangan teknologi membuat orang semakin dimudahkan untuk melakukan sesuatu, seperti adanya *online shop* dan jasa pengantar, orang tidak lagi berbelanja di luar. Adanya aplikasi ojek *online* yang bisa melayani pembelian makan, membuat orang-orang tidak perlu lagi keluar rumah untuk makan. Kemajuan teknologi membuat orang hanya duduk diam namun bisa mengerjakan banyak hal, membuat orang-orang semakin malas untuk bergerak.

Tidak hanya pekerjaan yang semakin dimudahkan, interaksi sosial antara seseorang dengan orang lain juga semakin tidak terbatas dengan adanya perkembangan teknologi. Orang-orang lebih memilih duduk berdiam diri di depan *gadget* atau komputer mereka untuk berinteraksi dengan orang secara langsung. Istilah dunia maya mulai populer di semua kalangan, dari anak-anak hingga orang dewasa.

Kepopuleran dunia maya membuat orang-orang seperti lupa akan pentingnya interaksi dan aktivitas fisik seseorang semakin lama semakin berkurang. Akibatnya, banyak orang semakin lama semakin

malas bergerak apalagi berolahraga. Muncul suatu *trend* atau *lifestyle* baru yang berkembang di masyarakat yaitu *sedentary life*.

*Sedentary life* adalah suatu gaya hidup dengan sedikit gerakan fisik. *Sedentary life* merupakan gaya hidup dengan menghabiskan waktu yang lama untuk duduk diam, baik di depan komputer maupun depan televisi. Hrustic (2017) membahas tentang 7 dampak buruk perilaku *sedentary*, yaitu perubahan mood secara cepat, resiko kanker meningkat pesat, mudah lupa, gula darah meningkat, kehidupan seks menurun, susah tidur, sakit pinggang. Gaya hidup *sedentary* ini menunjukkan perilaku sehat yang buruk.

*Sedentary life* ini tidak terlepas dari kemajuan teknologi. Mulai dari media sosial, dimana seseorang bisa berinteraksi dengan orang lain tanpa perlu bertemu, hingga *game online* yang membuat orang bisa bermain dengan orang lain, tanpa harus bertemu dan bergerak, membuat orang terbiasa hidup dengan sedikit gerakan.

*Game online* merupakan permainan yang digemari oleh anak muda di era globalisasi ini. Anak-anak, remaja, bahkan orang tua merasa senang ketika memainkan *game online*, baik di ponsel mereka maupun di perangkat komputer atau PC. *Game online* mengacu pada sejenis *games* yang dimainkan melalui jaringan komputer, umumnya dimainkan dalam jaringan internet. Biasanya internet *games* dimainkan oleh banyak pemain dalam waktu yang bersamaan dimana satu sama lain bisa tidak mengenal. *Game online* adalah bentuk teknologi yang hanya bisa diakses melalui jaringan komputer.

Kemudahan untuk mengakses, kesempatan berkenalan dengan orang baru dari seluruh penjuru dunia, keasyikan bermain yang dapat menghilangkan stress pada seseorang menjadi daya tarik yang kuat untuk memainkan game online ini. Seseorang rela menghabiskan waktu berjam-jam untuk duduk di depan perangkat mereka untuk bermain game. Seseorang juga rela mengeluarkan uang untuk membeli komputer khusus game, atau sekedar mengeluarkan uang untuk bermain di warung internet (warnet).

Di kota Purwodadi, Grobogan yang merupakan tempat lahir peneliti sendiri, warnet mengalami perkembangan yang cukup signifikan. Dalam kurun waktu 3 tahun, yang awalnya hanya 1 warnet untuk tempat main *game online* sekarang sudah ada 5 warnet untuk tempat bermain. Peningkatan pemain *game online* sendiri cukup signifikan sejak tahun 2015, terutama pemain *game* Dota 2 di suatu warnet di Purwodadi. Peneliti mewawancarai pemilik warnet untuk mendapatkan informasi mengenai jumlah pemain *game online*. Menurut pemilik warnet, terjadi peningkatan jumlah pemain yang bermain di warnetnya, yang awalnya hanya 5-10 orang per hari menjadi 25-30 orang per hari dan sebagian besar adalah remaja.

Seperti halnya obat-obatan yang bila dipakai secara berlebihan atau tidak sewajarnya, *game online* akan mengakibatkan kecanduan dan efek negatif lainnya apabila dimainkan secara berlebihan. Seperti dikutip dari portal berita online [tekno.kompas.com](http://tekno.kompas.com) pada tanggal 7 Februari 2012 (Wahyudi, 2012) dengan judul berita “Lagi, Gamer Ditemukan Meninggal di Depan

Komputer”, diberitakan seorang pria berusia 23 tahun ditemukan meninggal dunia dalam posisi bermain *game* di Taipei, diduga karena kegagalan organ tubuh akibat bermain *game* semalam suntuk. Berita lain dengan judul “Duh, Tewas Setelah Main "Game" 12 Jam Nonstop” (Wahono, 2011), memberitakan seorang *gamer* bernama Cris Stanifort (20) meninggal akibat bermain *game* 12 jam setiap harinya yang membuat dia mengalami DVT (*deep vein thrombosis*) yaitu penggumpalan darah dalam periode panjang, dan menjadi membunuh bila penggumpalan sampai ke paru-paru.

Kasus kecanduan *game online* sudah mulai merambah masuk ke Indonesia dan korbannya lagi-lagi adalah remaja. Dikutip dari portal berita online jogja.tribunnews.com pada tanggal 9 Agustus 2016 penulis Say (2016), editor Oda, dengan judul berita “Remaja Ini Meninggal Dunia Saat Asyik Bermain *Game*”, diberitakan seorang remaja (18 tahun) di Desa Gedeg, Mojokerto, Jawa Timur ditemukan meninggal dunia saat bermain *game*. Kecanduan *game* dapat menyerang siapa saja baik di luar negeri maupun di dalam negeri sendiri, dan yang lebih memprihatinkan, kecanduan acap kali terjadi pada remaja. Berita-berita tersebut mengindikasikan perilaku sehat yang buruk karena terlalu sering bermain *game online*.

Kasus kecanduan *game online* tidak selalu berakibat pada kematian. Seperti yang terjadi di Purwodadi, Grobogan, daerah asal penulis, pada tahun 2016, teman penulis harus dirawat di rumah sakit

selama beberapa hari. Korban didiagnosa terkena penyakit tifus, karena kurang istirahat dan makan makanan yang tidak *higienis*. Menurut pengakuan korban, korban sudah bermain di warnet selama 15 jam dalam 3 hari berturut-turut dan selalu makan mie instan yang dijual di dekat warnet.

Kasus lain juga terjadi pada warnet yang sama di Purwodadi, yang juga dialami teman penulis yang lainnya, yang bernama BO. Penulis melakukan wawancara singkat dengan BO pada tanggal 24 September 2017 tentang durasi *game online* dan kesehatan BO. BO memainkan *game online* sejak SMP hingga sekarang BO sudah memasuki bangku perkuliahan. Dari yang awalnya, memainkan *game online* hanya untuk hiburan, sekitar 2 jam sehari, sekarang BO memainkan *game online* secara rutin 8-10 jam sehari. BO waktu SMP dan SMA rajin berolahraga, futsal bersama teman-teman, namun sejak mulai memainkan *game online* secara rutin, BO sudah tidak lagi berolahraga, dan hanya ingin memainkan *game online*. Sekarang, BO mengaku sering sakit, meski hanya sakit ringan, seperti flu, batuk, pusing, BO merasa tubuhnya sudah tidak sebugar dulu, dan bahkan pernah begitu *drop* sehingga harus beristirahat total selama 4 hari.

Ketika seseorang kecanduan suatu hal, baik itu rokok, obat-obatan, film porno, maupun *game online*, orang itu akan kesulitan untuk berpikir jernih. Kemampuan untuk membedakan mana yang baik dan mana yang buruk menjadi hilang. Segala sesuatu yang menghalangi keinginannya untuk mendapatkan “alat pemuas”

candunya dianggap sebagai sesuatu yang buruk, meski itu untuk kebajikannya. Sebaliknya, segala sesuatu yang mendukung hasrat candunya dianggap baik meski itu semakin menjerumuskannya. Seperti, orang yang kecanduan merokok, diingatkan untuk tidak merokok oleh keluarganya, justru merasa tidak senang bahkan marah dengan keluarganya, menganggap anggota keluarganya sebagai orang jahat.

Kecanduan membuat orang merasa selalu benar atas pemikirannya. Selain itu, kecanduan membuat apabila seseorang tidak terpenuhi candunya membuat dia merasa tidak enak seluruh badannya, atau biasa disebut *sakaw*. Ada *sakaw* psikis maupun fisik, dan tentunya ini membuat kesehatan psikis maupun fisiknya menurun. Seperti hal lain yang membuat orang kecanduan, ketika seorang mahasiswa sudah kecanduan *game online* maka dia akan mengalami penurunan kesehatan psikis, maupun fisiknya.

Kecanduan *game online* seperti diamati penulis, sering membuat remaja lupa kuliah, lupa memperhatikan kebersihanmakan, lupa istirahat, membuat orang malas bergerak dan berolahraga. Hal ini tentu tidak sesuai dengan konsep Becker (dalam Notoatmodjo 2010) tentang perilaku sehat, dimana untuk menjaga kesehatan diperlukan makan makanan dengan menu yang seimbang, makan makanan *higienis*, kegiatan fisik secara teratur dan cukup, istirahat yang cukup. Seperti pada penelitian Kasnodihardjo dan Musadad (2009) tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat yang Terkait dengan Higiene Perorangan, Gaya Hidup dan Kondisi Sanitasi Lingkungan

di Kepulauan Seribu, DKI Jakarta bahwa kebersihan seseorang baik itu dari makanan maupun dari tangan untuk makan, penting untuk kesehatan maka dari itu penting diperhatikan kebersihannya.

Kecanduan *game online* dan gaya hidup *sedentary* ini menunjukkan perilaku sehat yang buruk. Ironisnya, gaya hidup dan kecanduan *game online* ini sering terjadi pada remaja seperti kasus-kasus yang disebutkan di atas. Menurut Masya dan Candra (2016) salah satu penyebab kecanduan *game online* adalah depresi. Seseorang yang depresi menunjukkan pengendalian stres yang buruk, sebagaimana diungkapkan Becker (dalam Notoatmodjo, 2010) salah satu cara meningkatkan perilaku sehat adalah dengan mengendalikan stres untuk menjaga kesehatan baik fisik dan juga mental.

Remaja, sebagai generasi penerus bangsa, tentunya diharapkan dapat mempersiapkan masa depannya dengan baik. Belajar dengan baik, menimba ilmu dengan lancar, dan nantinya menentukan bangsa Indonesia mau dibawa kearah mana oleh para generasi muda ini. Generasi muda tentunya harus sehat baik secara psikis maupun fisik untuk mempersiapkan itu semua.

Remaja harus dapat berperilaku sehat untuk dapat menjaga fisik maupun psikis tetap sehat. Perilaku sehat adalah segala sesuatu yang berhubungan dengan aktivitas manusia (berpikir, bertindak, bersikap) guna menjaga, memelihara kesehatan, maupun meningkatkan kesehatan (Notoatmodjo, 2010). Berperilaku sehat



berarti menjaga diri untuk tetap sehat dengan menghindari faktor resiko dan faktor penyebab penyakit.

Berperilaku sehat tidak hanya menjaga tubuh agar tidak sakit, namun juga untuk menambah kesehatan seseorang. Seseorang berolahraga agar bugar, seseorang menjaga pola makan agar sehat, seseorang menjaga kandungan gizi pada makanan agar tidak terkena macam-macam penyakit.

Berperilaku sehat juga tidak melulu hanya mengurus kesehatan fisik, namun juga kesehatan mental, seperti diungkapkan Becker (dalam Notoatmojo, 2010) sebelumnya, pengendalian stres yang baik untuk menjaga kesehatan fisik juga mental. Orang yang mementingkan kesehatan tentu dapat berpikir lebih baik untuk mengendalikan stres yang dimiliki, seperti berolahraga bersama teman, pergi berlibur bersama teman, dan tentunya juga menghindari kegiatan yang dapat mengganggu kesehatan, seperti terus bermain *game online* yang dapat membuat orang menjadi kecanduan.

Berangkat dari permasalahan di atas, peneliti ingin meneliti hubungan antara perilaku sehat dengan kecanduan *game online* pada remaja.

## **B. Tujuan Penelitian**

Untuk mengetahui hubungan antara perilaku sehat dengan kecanduan bermain *game online* pada remaja.



### C. Manfaat Penelitian

#### 1. Manfaat teoritis:

Untuk bidang ilmu psikologi kesehatan, sebagai tambahan referensi terkait perilaku sehat pada remaja

#### 2. Manfaat praktis:

Menambah referensi untuk remaja-remaja tentang kecanduan *game online* dan perilaku sehat.

