

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan periode transisi dari zaman kanak-kanak ke fase dewasa, dimana remaja berusia dalam rentang 10-18 tahun (Kemenkes RI, 2023). Menurut WHO (2020), periode kehidupan yang berada di antara masa kanak-kanak dan dewasa yang disebut masa remaja, mencakup usia 10 hingga 19 tahun. Selama fase perkembangan remaja, terjadi pertumbuhan pesat dalam aspek fisik, kognitif, dan psikologis yang memengaruhi emosi, pola pikir, keputusan, serta cara mereka berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Remaja mempunyai keinginan meniru sesuatu hal yang dilihat, kepada keadaan, serta lingkungan disekitarnya (Rosyida, 2020). Jika tidak memiliki tujuan hidup yang jelas, remaja berpotensi lebih rentan terhadap gangguan kesehatan mental

Individu dengan kesehatan mental yang baik umumnya mampu berfungsi secara normal dalam kehidupannya, terhindar dari gangguan seperti kecemasan, stres, depresi, dan gangguan suasana hati, serta dapat menyesuaikan diri ketika menghadapi berbagai tantangan hidup (Tribakti, 2023). Menurut *World Health Organization* (2025) kesehatan mental merupakan komponen yang esensial dalam konteks kesehatan secara keseluruhan, kesehatan tidak hanya diartikan sebagai ketiadaan penyakit, tetapi sebagai kondisi kesejahteraan yang mencakup aspek fisik, mental, dan sosial.

Berdasarkan data *World Health Organization* (2025), satu dari tujuh remaja berusia 10-19 tahun mengalami gangguan mental, diperkirakan 4,1%

remaja berusia 10–14 tahun dan 5,3% remaja berusia 15–19 tahun mengalami gangguan kecemasan. Depresi diperkirakan terjadi pada 1,3% remaja berusia 10–14 tahun, dan 3,4% remaja berusia 15–19 tahun. Menurut survei nasional yang dilakukan oleh *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) pada tahun 2022 mengungkapkan bahwa 1 dari 3 remaja (34,9% atau 15,5 juta remaja) di Indonesia mengalami masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir. Selain itu, 1 dari 20 remaja (5,5% atau 2,45 juta remaja) mengalami gangguan mental dalam periode yang sama.

Hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi depresi di Indonesia mencapai 1,4% secara nasional, dengan 2% paling sering terjadi pada remaja berusia 15 hingga 24 tahun. Ini berarti bahwa 2 dari 100 remaja Indonesia mengalami depresi. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Sumbar (2024), mencatat sekitar 12% remaja menunjukkan gejala kecemasan atau depresi. Sementara itu, data dari Dinas Kesehatan Kota Padang ditemukan gangguan perkembangan pada anak sebanyak 376 kasus, gangguan perkembangan anak remaja sebanyak 199 orang, gangguan ansietas 6 orang, gangguan depresi sebanyak 5 orang, dan retardasi mental sebanyak 12 orang (Dinas Kesehatan Kota Padang, 2024).

Menurut Kemenkes (2024), beberapa faktor yang dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental dan kejiwaan, yaitu faktor genetik, faktor ekonomi, faktor fisik, faktor sosial, paparan *game online* secara berlebihan dimana dapat menyebabkan kecanduan yang dapat berdampak pada kesehatan mental mencakup berbagai aspek mulai dari gangguan pola tidur, pekerjaan atau

penurunan kinerja akademik. Serta masalah psikologis seperti kecemasan, depresi, dan kurangnya kemampuan dalam mengatasi stress.

Game online menurut Wardani (2018) adalah *game* atau permainan dimana banyak orang yang dapat bermain pada waktu yang sama dengan melalui jaringan komunikasi *online*. Berdasarkan laporan terbaru *We are Social*, pada tahun 2024 disebutkan bahwa warganet Indonesia menghabiskan waktu hingga 7 jam 38 menit per hari untuk menggunakan internet. APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia) yang berjudul survey penetrasi & perilaku internet 2024, menurut laporan tersebut dari kelompok konsumen *game online* tersebut, mayoritas atau 42,23% menghabiskan waktu bermain lebih dari 4 jam perhari. Kemudian yang bermain *game online* dengan durasi 3-4 jam sehari ada 27,46%, yang main 2-3 jam perhari ada 11,94% dan yang main 1-2 jam ada 11,10%.

Fenomena *game online* mengandung unsur kekerasan yang membuat tingkat agresif meningkat dan durasi bermain game bisa menyebabkan pengguna game bisa sampai ketahap kecanduan. Secara psikis, emosional seseorang dengan kecanduan game online juga terganggu. Misalnya remaja menjadi agresif dengan tiba-tiba dia mendorong temannya, memukul dan hal tersebut sudah menjadi bukti kecanduan game online berpengaruh terhadap emosi remaja (Erik & Syenshie, 2020).

Dampak gangguan kesehatan mental, yaitu sulit untuk menjaga konsentrasi saat belajar, menutup diri, emosionalitas yang tidak stabil, mudah lelah, semangat untuk belajar rendah (Ahmad Dani Faisal, 2023). Dampak

negatif game online menurut (Prasetyo, 2023) yaitu: menimbulkan adiksi (kecanduan), mendorong melakukan hal – hal negatif, menimbulkan perilaku agresif, terbengkalainya kegiatan didunia nyata, perubahan pola makan dan istirahat, pemborosan biaya untuk membeli kuota internet, serta mengganggu kesehatan mental

Menurut Khobir (2023) faktor lingkungan dan spiritualitas yang rendah turut mempengaruhi kesehatan mental remaja yang bermain *game online*. Penelitian yang dilakukan (Candranita et al., 2020) terkait emosional para pengguna *game online* paling banyak di antara respondennya mengalami emosi *negatif* dimana emosi *negatif* yang dapat mempengaruhi kesehatan mental anak. Pada penelitian yang dilakukan (Alrahili et al., 2023) menyelidiki hubungan antara *game online* dengan kesehatan mental yaitu dimana bermain *game online* yang berlebihan berdampak negatif terhadap kesehatan mental anak di antaranya depresi dan kecemasan.

Dalam penelitian Lisdiarta et al (2023) menyatakan ada hubungan antara durasi dan frekuensi bermain *game online* dengan masalah mental emosional remaja SMP Negeri 1 Jatipuro Kabupaten Karanganyar ($p = 0,001$). Dalam penelitian Joy (2024) menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara permainan *online*, pengaturan emosi, dan impulsivitas.

Berdasarkan data yang didapat peneliti tanggal 30 Januari, data Dinas Pendidikan Kota Padang tahun ajaran 2024/2025 dengan jumlah SMP di kota Padang sebanyak 101 sekolah. SMP Negeri sebanyak 43 sekolah dan Swasta sebanyak 58 sekolah. Lokasi penelitian dipilih didasarkan pada jumlah siswa

terbanyak di tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP). Tiga sekolah dengan jumlah siswa terbanyak adalah SMP Negeri 18 Padang (1030 siswa), SMP Negeri 7 Padang (804 siswa), dan SMP Negeri 25 Padang (791 siswa) (Dinas Pendidikan Kota Padang). Peneliti memilih SMP Negeri 25 Padang sebagai lokasi penelitian. Pemilihan ini didasarkan temuan Ramadani, dkk (2025), bahwa SMP Negeri 25 Padang memiliki tingkat kecenderungan penggunaan *smartphone* lebih tinggi, hasil penelitian menunjukkan 44,4% siswa memiliki penggunaan *smartphone* yang tinggi.

Berdasarkan Survey awal yang peneliti lakukan pada tanggal 4 Februari 2026 di SMP Negeri 25 Padang, diketahui jumlah siswa berjumlah 525 orang (kelas VII dan VIII). Dari wawancara terbuka dengan 15 orang siswa (7 orang kelas VII dan 8 orang kelas VIII), diketahui bahwa semua siswa main game online seperti *free fire*, *Player Unknown's Battle grounds* (PUBG), *Roblox* dan *Mobil Legends* pada saat pulang sekolah. 5 dari 15 siswa mengatakan durasi bermain game online > 4 jam sehari. 3 dari 15 siswa mengatakan sering kehilangan minat pada kegiatan lain karena lebih memilih game online, 2 dari 15 siswa mengatakan tetap bermain meskipun mengetahui dampak buruk bagi kesehatan/ sekolah, 2 dari 15 siswa mengatakan sering berbohong pada orangtua/guru tentang lama waktu bermain dan sering bertengkar/ bermasalah dengan keluarga/ teman. 3 dari 15 siswa mengatakan akibat yang terjadi pada saat mereka kecanduan game online yaitu sering tersinggung atau marah, sulit berkonsentrasi karena rasa khawatir, sering merasa kewalahan menghadapi kegiatan rumah/ sekolah, serta sering merasa cemas tanpa alasan yang jelas.

Berkaitan dengan fenomena dari *game online* dan dampak yang terjadi saat ini dikalangan remaja, maka peneliti telah melakukan penelitian tentang Hubungan Bermain *Game Online* dengan Kesehatan Mental Remaja di SMP Negeri 25 Kota Padang Tahun 2026.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada Hubungan Bermain *Game Online* dengan Kesehatan Mental Remaja di SMP Negeri 25 Kota Padang Tahun 2026?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui Hubungan Bermain *Game Online* dengan Kesehatan Mental Remaja di SMP Negeri 25 Kota Padang Tahun 2026.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui Distribusi Frekuensi Kesehatan Mental Remaja di SMP Negeri 25 Kota Padang Tahun 2026.
- b. Diketahui Distribusi Frekuensi Bermain *Game Online* di SMP Negeri 25 Kota Padang Tahun 2026.
- c. Diketahui Hubungan Bermain *Game Online* dengan Kesehatan Mental Remaja di SMP Negeri 25 Kota Padang Tahun 2026

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

a. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan ilmu pengetahuan bagi peneliti tentang faktor yang mempengaruhi kesehatan mental pada remaja

b. Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas jumlah dan karakteristik responden serta mempertimbangkan berbagai faktor lain yang dapat memengaruhi kesehatan mental remaja, seperti kualitas tidur, dukungan keluarga, stres akademik, dan penggunaan media sosial..

2. Praktis

a. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat, memperluas wawasan dan sumbangan ilmiah dalam bidang keperawatan jiwa, khususnya tentang bermain *game online* dengan kejadian kesehatan mental.

b. Bagi Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperluas wawasan dan evaluasi bagi remaja dalam upaya meningkatkan kognitif, khususnya pada remaja yang bermain *game online*, agar tidak mengakibatkan

memburuknya kejadian kesehatan mental pada remaja dimasa mendatang.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini membahas Hubungan Bermain *Game Online* dengan Kesehatan Mental Remaja di SMP Negeri 25 Kota Padang Tahun 2026. Variabel independen adalah bermain *game online* sedangkan variabel dependen adalah kesehatan mental remaja. Jenis penelitian menggunakan *Deskriptif Analitik* dengan rancangan *Cross Sectional*. Penelitian ini telah dilakukan di SMP Negeri 25 Kota Padang dan pengumpulan data pada tanggal 17 Juni - 18 Juni 2026. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII dan VIII dengan jumlah 525 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Cluster sampling* yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan pengelompokan sampel berdasarkan wilayah atau lokasi populasi dengan sampel berjumlah 84 orang. Data di analisa menggunakan analisa univariat dan bivariat dengan menggunakan uji *Chi-Square* dengan $p\ value = 0.000$.