

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Kecanduan *Game Online*

##### 1. Pengertian Kecanduan *Game Online*

Kecanduan internet, televisi, dan/atau pekerjaan, misalnya, semua dapat muncul ketika seseorang memiliki sentimen yang begitu kuat tentang sesuatu sehingga dia akan berusaha keras untuk mencapainya. Kecanduan internet, juga dikenal sebagai Internet Addictive Disorder, adalah jenis kecanduan yang disebabkan oleh teknologi internet. Kecanduan game online adalah salah satu contohnya. Kecanduan game komputer adalah salah satu dari banyak cara kecanduan internet memanifestasikan dirinya (terlalu banyak bermain game komputer). Bermain game online adalah hobi umum yang dapat menyebabkan kecanduan serius.<sup>1</sup>

Setiap game yang dimainkan di komputer yang terhubung ke internet disebut sebagai game online. Game online dapat dimainkan di komputer, laptop, atau perangkat lain yang terhubung ke internet, sehingga tidak ada batasan jenis perangkat yang dapat digunakan.<sup>2</sup> Menggunakan internet, sejumlah besar pemain dapat memainkan game komputer ini secara bersamaan. Dari perspektif ini, dapat dikatakan bahwa game online telah berkembang dengan sangat pesat. Kota besar dan kota kecil sama-sama memiliki populasi yang meningkat bermain game online, dapat dikatakan.

Media dan Dinamika Demokrasi oleh Anang Sujoko menyebutkan berbagai aspek media digital baru dalam membangun media, antara lain sebagai

---

<sup>1</sup>Mimi Ulfa, *Pengaruh Kecanduan Game Online Terhadap Perilaku Remaja Di Mabes Game Center Jalan Hr.Subrantas Kecamatan Tampan Pekanbaru*, Jurnal JOM. FISIF, Vol. 4 No. 1 (2017), Hlm 4

<sup>2</sup>Aji Chandra Zebeh, *Berburu Rupiah Lewat Game Online*, Yogyakarta, Bounabooks, 2012, Hlm 2

berikut:

- a. *Manipulabel*, Dalam berbagai format, termasuk transportasi, penyimpanan, dan konsumsi, informasi mudah diubah dan disesuaikan dengan keadaan baru.
- b. *Networrkabel*, Sejumlah besar orang dapat terus berbagi dan bertukar informasi digital karena tersedia secara online.
- c. *Dense*, Informasi Terlepas dari kenyataan bahwa informasi digital besar dapat disimpan dalam jumlah ruang penyimpanan yang minimal (misalnya *Flashdisk, USB dan HP*).
- d. *Componsebbel*, Ketika informasi dikumpulkan dari jaringan mana pun, dimungkinkan untuk meminimalkan ukuran informasi yang diperoleh dengan menggunakan proses kompres.
- e. *Imfortial*, Informasi yang didistribusikan melalui jaringan dalam bentuk digital adalah informasi yang sama yang telah direpresentasikan dan dimanfaatkan oleh pemiliknya dalam bentuk fisik.<sup>3</sup>

## **2. Aspek-Aspek Kecanduan *Game Online***

Menurut King & Delfabbro yang dikutip oleh Ismi Zakiah dalam buku (*Kecanduan *Game Online* pada Remaja dan Penangannya*), ada lima aspek, antara lain:

- 1) Aspek kesehatan yaitu, mengakibatkan penurunan kesehatan remaja.
- 2) Aspek psikologis yaitu, Bermain game online yang menggambarkan tindakan melanggar hukum dan kekerasan seperti kekerasan dan pembunuhan dapat membuat anak muda percaya bahwa game online sama seperti bermain di kehidupan nyata.

---

<sup>3</sup>Anang Sujoko, *Media Dan Dinamika Demokrasi, Edisi Pertama*, Jakarta, KENCANA, 2020, Hlm 64

- 3) Aspek akademik yaitu, Remaja adalah usia sekolah dan mempunyai kewajiban terhadap sekolahnya masing-masing sebagai murid. Bermain video game online telah terbukti memiliki pengaruh yang merugikan pada prestasi akademik pada remaja.
- 4) Aspek sosial yaitu, dengan adanya *game online* membuat kehilangan teman di dunia nyata atau lingkungan sekitarnya sehingga dapat menyebabkan kurangnya interaksi dengan lingkungan sekitar.
- 5) Aspek keuangan yaitu, Bermain game online membutuhkan uang, dan Anda memerlukan kuota internet untuk melakukannya, sehingga Anda harus membayar uang terlebih dahulu untuk mendapatkan kuota internet.<sup>4</sup>

Berdasarkan data yang disajikan di sini, dapat dikatakan bahwa bermain video game di internet memiliki implikasi yang lebih berbahaya daripada yang positif. Untuk merancang instrumen studi, penulis memilih untuk menggunakan komponen kunci dari kecanduan game online, termasuk elemen fisiologis dan psikologis dan variabel pendidikan dan sosial ekonomi.

### **3. Faktor-Faktor Kecanduan *Game Online***

Kecanduan game online dapat diakibatkan oleh faktor-faktor baik internal maupun eksternal dari lingkungan pemain. Kecanduan game online dapat disebabkan oleh beberapa faktor internal, antara lain:

1. Sebagai hasil dari desain game online, remaja memiliki keinginan yang kuat untuk mendapatkan skor yang baik dalam game online.
2. Kebosanan, baik di rumah maupun di sekolah, merupakan hal yang lumrah dialami oleh para remaja.
3. Kecanduan game online muncul sebagai akibat dari kegagalan para aktivis

---

<sup>4</sup>Ismi Zakiah, *Kecanduan Game Online Pada Remaja Dan Penanganannya*, Jakarta, Media Sains Indonesia, 2021, Hlm 19-22

untuk menetapkan prioritas untuk upaya mereka sendiri.

4. Akibatnya, kurangnya pengendalian diri remaja membuat remaja kesulitan untuk mengantisipasi bahaya bermain game online secara berlebihan.

Kecanduan game online dapat diperburuk oleh berbagai faktor, termasuk namun tidak terbatas pada hal-hal berikut:

1. Rekan-rekannya terlibat dalam game online dengan kecepatan tinggi yang tidak normal, membuat suasana menjadi tidak terlalu membatasi.
2. Ketidakmampuan untuk membangun dan mempertahankan interaksi sosial yang baik, mengakibatkan anak beralih ke aktivitas lain sebagai bentuk kesenangan, seperti video game
3. Terakhir, meskipun harapan orang tua yang tinggi terhadap kemampuan anaknya untuk berpartisipasi dalam berbagai kegiatan atau pelatihan, kebutuhan dasar anak, seperti kenyamanan dan waktu berkualitas bersama keluarga, terkadang diabaikan.<sup>5</sup>

Dari penjelasan diatas penulis menyimpulkan bahwa faktor-faktor kecanduan *game online* terbagi menjadi 2 yaitu faktor internal dan faktor eksternal, yang sangat berpengaruh terhadap kehidupan remaja.

#### **4. Jenis-jenis *Game Online***

Mobile Game Legend, Free Fire, dan Pubg hanyalah beberapa contoh game online yang populer dinikmati oleh kalangan tertentu, khususnya remaja. Oleh karena itu, game online ini melayani berbagai macam pemain, termasuk anak-anak, remaja, dan bahkan mahasiswa, dengan menyediakan berbagai pilihan jenis permainan. Berikut ini adalah tiga jenis game online yang sedang populer di

---

<sup>5</sup>Ismi Zakiah, Hlm 18

kalangan pelanggan:

**a. *Mobile Legend***

Mobile Legend, game berbasis online terpopuler di Indonesia, menjadi begitu sukses karena pesatnya peningkatan jumlah pengguna internet di Tanah Air. Dalam genre MOBA (Multiplayer Online Battle Arena), ini adalah game mobile yang mengajarkan pemain bagaimana bekerja sama dalam kelompok yang terdiri dari lima orang untuk mencapai tujuan.<sup>6</sup>

**b. *Pubg (Player Unknown Battle Ground) Mobile***

Banyak bagian dan peraturan yang berbeda masuk ke dalam pembuatan game, dan itu harus memenuhi kriteria tertentu untuk dianggap sebagai game sama sekali: aturan, fokus yang terus berubah, tujuan, dan kemampuan untuk berpartisipasi dalam aktivitas yang menambah dunia game sebagai semua. Pubg Mobile, penembak orang pertama dengan komponen online yang kompetitif, pada dasarnya adalah game "Battle Royale". Pemenang game PlayerUnknown's Battlegrounds adalah orang yang bertahan hingga akhir.<sup>7</sup>

**c. *Free Fire***

Terletak di Asia Tenggara dan Taiwan, Garena adalah platform hiburan digital yang menciptakan game digital PC dan seluler online. Ketua dan CEO Grup mendirikan sebuah perusahaan di Singapura pada tahun 2009. Garena Game Garena pertama yang dirilis adalah Free Fire. Dengan lebih dari 100 juta pemain, Free Fire adalah game mobile battle royale paling populer di

---

<sup>6</sup>Wibisono Andika, *Hubungan Antara Intensitas Bermain Game Mobile Legend Dan Pengawasan Orang Tua Dengan Perilaku Agresif Verbal Pada Anak Remaja*, Jurnal Interaksi: Ilmu Komunikasi (Universitas Diponegoro), Vol. 7 No. 3, (2020) Hlm 2

<sup>7</sup>Akbar Amrullah, dkk., *Evaluasi Experience Pada Game PUBG Mobile Menggunakan Metode Kognitif Walktroghi*, Jurnal Pengembangan Teknologi Informasi dan Ilmu Komputer (Universitas Brawijaya), Vol. 3 No. 2 (2019), Hlm 66

dunia. Semua rekor unduhan sebelumnya di Google Play Store telah dipecahkan oleh Free Fire, menjadikannya game keempat yang paling banyak diunduh di dunia. Garena, misalnya, mendistribusikan berbagai macam game di seluruh Amerika Latin, Asia Tenggara, dan Taiwan, termasuk game arena pertempuran online multipemain seperti League of Legends dan Heroes of Newerth, game sepak bola seperti FIFA online 3, dan game balap seluler seperti Speed Drifters.<sup>8</sup>

## **B. Kesehatan Mental**

### **1. Pengertian Kesehatan Mental**

Kata mental dalam bahasa latin berarti mens atau mentis yang artinya jiwa, nyawa sukma, roh atau semangat. Dalam bahasa Arab kata jiwa diterjemahkan dengan *nafs* atau *ruh*. Dalam hal ini, para ahli bahasa sendiri menurut Al-Anbari bersilang pendapat. Dalam konteks Al-Qur'an sendiri, kata *nafs* menunjuk dan lebih sesuai dimaknai dengan sisi dalam dari manusia atau bisa disebut dengan istilah jiwa atau struktur kepribadian. Jiwa manusia mempunyai struktur spiritual yang terdiri dari fakultas-fakultas spiritual. Menurut Al-Ghazali fakultas spiritual terdiri dari empat, yakni: *al-qalb*, (hati), *al-ruh* (ruh), *al-'aql* (akal), dan *an-nafs* (hawa nafsu atau disebut juga *al-hawa*). Dalam kesimpulan Karzun, *nafs* adalah sesuatu yang berada dalam sisi internal manusia, yang mana esensi *nafs* itu tidak dapat dimengerti, ia mudah sekali diarahkan kebaikan dan keburukan, dan juga membawa karakter dan kualitas manusia dan memiliki efek yang termanifestasikan dalam kebiasaan manusia.<sup>9</sup>

---

<sup>8</sup>Galuh Herika Sunandar, Skripsi. *Pengaruh Co-Branding Telkomsel-Garena FreeFire Terhadap Loyalitas Pelanggan Pelajar Di Bandar Lampung*. (Lampung: Fakultas Ekonomi dan Bisnis, 2019), Hlm 27

<sup>9</sup>Ahmad Nurrohim, "Antara Kesehatan Mental dan Pendidikan Karakter: Pandangan Keislaman Terintegrasi", *Attarbiyah: Journal of Islamic Culture and Education*, Vol. 1, No. 3, Mei 2022, Hlm 278-281.

Konsep kesehatan mental atau *al-tibb al-ruhani* pertama kali diperkenalkan dunia kedokteran Islam oleh seorang dokter dari Persia bernama Abu Zayd Ahmed ibnu Sahl al-Balkhi. Dalam kitabnya berjudul *Masalih al-Abdan wa Al-Anfus* (makanan untuk tubuh dan jiwa), Al-Balkhi berhasil menghubungkan penyakit antara tubuh dengan jiwa. Dia biasa menggunakan istilah *Al-Tibb Al-Ruhani* untuk menjelaskan kesehatan spiritual dan kesehatan psikologi. Sedangkan untuk kesehatan mental dia kerap menggunakan istilah *Tibb al-Qalb*.

Menurut Al-Bakhi, badan dan jiwa dapat sehat dan juga sakit. Inilah yang biasa disebut dengan keseimbangan dan ketidakseimbangan. Ketidakseimbangan dalam tubuh dapat menyebabkan demam, sakit kepala, dan rasa sakit di badan. Sedangkan ketidakseimbangan dalam jiwa dapat menciptakan kemarahan, kegelisahan, kesedihan, dan gejala-gejala yang berhubungan dengan kejiwaan lainnya.

Selain tokoh Al-Bakhi, peradaban Islam juga mempunyai dokter kejiwaan bernama Ali Ibnu Sahl Rabban Al-Tabari. Lewat kitab *Firdous Al-Hikmah* yang ditulis olehnya pada abad ke-9M, ia sudah mengembangkan psikoterapi untuk menyembuhkan pasien yang mengalami gangguan jiwa. Al-Tabari menekankan kuatnya hubungan antara psikologi dengan kedokteran. Al-Tabari mengemukakan bahwa pasien sering kali mengalami sakit karena imajinasi atau keyakinan yang sesat. Ia mengatakan, untuk mengobatinya dapat dilakukan melalui “konseling

bijak”. Terapi ini dapat dilakukan oleh seorang dokter yang cerdas dan memiliki humor tinggi.<sup>10</sup>

Kesehatan mental dari perspektif Islam adalah suatu kemampuan diri individu dalam mengelola fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian dengan diri sendiri, orang lain, ataupun lingkungan sekitarnya secara dinamis berdasarkan Al-Quran dan As-Sunnah sebagai pedoman hidup menuju kebahagiaan dunia akhirat. Pandangan Islam tentang kesehatan mental tidak jauh berbeda dengan pandangan para ahli kesehatan mental pada umumnya. Peranan agama Islam dapat membantu manusia dalam mengobati jiwanya dan mencegah dari gangguan kejiwaan serta membina kondisi kesehatan mental.<sup>11</sup>

## **2. Aspek-Aspek Kesehatan Mental**

Aspek kesehatan mental dalam Hadis yang tertulis dalam buku Psikologi Nabi Karya Muhammad Utsman Najati (dalam Purmansyah Ariadi) . Yang berkaitan dengan aspek kesehatan mental, di antaranya:

1. Rasa aman
2. Qanaah dan Ridha menerima apa yang telah ditentukan Allah SWT.  
    Kepadanya
3. Syukur dan sabar
4. Rasa tanggung jawab.<sup>12</sup>

Seseorang dapat mengklaim bahwa aspek kesehatan mental terkait dengan pikiran, perasaan, dan tindakan seseorang dalam kehidupan sehari-hari berdasarkan teori yang disebutkan di atas. Setelah itu muncul subjek tentang

---

<sup>10</sup> Purmansyah Ariadi, “Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam”, Jurnal Syifa’Medika, Vol. 1, No. 2, Maret 2013, Hlm 120

<sup>11</sup> Purmansyah Ariadi, Hlm 118

<sup>12</sup> Ramayulis, *Psikologi Agama*, Jakarta: Kalam Mulia, 2013, Hlm 164



bagaimana melihat diri sendiri dan orang lain dari sudut pandang baru dan bagaimana memeriksa dan membuat keputusan sebaik mungkin.

### 3. Faktor-Faktor Kesehatan Mental

Zakiah Daradjat dalam (Tita Aniko Wardani ) mengemukakan gangguan jiwa (*neurose*) dan penyakit jiwa (*psychose*) merupakan akibat dari tidak mampunya seseorang dalam menghadapi kesukaran-kesukarannya dengan wajar, atau seseorang itu tidak sanggup menyesuaikan diri dengan keadaan yang dia hadapi. Berikut faktor-faktor yang menyebabkan terganggunya kesehatan mental, yaitu:<sup>13</sup>

#### 1. Frustrasi (tekanan perasaan)

Frustrasi adalah suatu proses yang menyebabkan seseorang merasa akan ada suatu hambatan terhadap terpenuhi kebutuhannya, atau menyangka bahwa akan terjadi suatu hal yang menghalangi keinginannya. Orang yang sehat mentalnya bisa menunda untuk sementara pemuasan kebutuhannya itu dengan menerima frustrasi untuk sementara, sembari menunggu datangnya kesempatan yang memungkinkannya untuk menggapai keinginannya. Namun, jika orang yang tidak mampu menghadapi frustrasi, ia akan berusaha mengatasinya dengan cara-cara yang tanpa mengindahkan keadaan dan orang disekitarnya, misalnya dengan kekerasan, mencari kepuasan dengan khayalan/lamunan. Apabila frustrasinya sangat berat, hal itu dapat mengakibatkan gangguan atau penyakit jiwa.

#### 2. Konflik (pertentangan batin)

Konflik jiwa atau pertentangan batin ialah terdapatnya dua macam

---

<sup>13</sup> Tita Aniko Wardani, *Studi Pemikiran Zakiah Daradjat Tentang Kesehatan Mental: Konsep, Aplikasi, Dan Implikasinya Dalam Pendidikan Agama Islam*, Skripsi (Program Studi Pendidikan Agama Islam Jurusan Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang), 2021, Hlm 117-119

dorongan atau lebih yang bertentangan dan berlawanan satu sama lain, dan tidak mungkin dipenuhi dalam waktu bersamaan. Konflik bisa dibagi menjadi beberapa macam yakni: *Pertama*, pertentangan antara dua hal yang diinginkan, ada dua hal yang sama-sama diinginkan, tetapi tidak memungkinkan untuk diambil keduanya. *Kedua*, pertentangan antara dua hal, yang satunya diinginkan sedangkan yang lainnya tidak diinginkan, konflik ini terjadi jika ada dua macam keinginan yang bertentangan satu sama lain. *Ketiga*, pertentangan antara dua hal yang tidak diinginkan, maksudnya seseorang menghadapi situasi yang mengakibatkan dua hal yang sama-sama tidak disukai.

### 3. Kecemasan (*anxiety*)

Kecemasan ialah manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur, hal ini terjadi ketika seseorang sedang mengalami frustrasi dan konflik. Kecemasan memiliki segi yang disadari seperti rasa terkejut, terancam, takut, tidak berdaya, rasa bersalah dan sebagainya. Terdapat juga segi-segi yang terjadi diluar kesadaran dan tidak dapat dihindari perasaan yang tidak menyenangkan tersebut. Rasa cemas tersebut terdapat dalam semua gangguan dan penyakit jiwa serta bermacam-macam. *Pertama*, rasa cemas yang muncul akibat melihat dan mengetahui ada bahaya yang sedang mengancam. *Kedua*, rasa cemas berwujud penyakit dan ada dalam beberapa bentuk. *Ketiga*, cemas dikarenakan merasa bersalah atau berdosa, hal ini terjadi karena mengerjakan hal-hal yang bertentangan dengan keyakinan atau hati nurani.

## 4. Karakteristik Kesehatan Mental

Zakiah Daradjat dalam (Zulkarnain dan Siti Fatimah) menetapkan ciri atau karakteristik dari mental yang sehat dengan memasukkan unsur keimanan dan ketakwaan diantaranya: <sup>14</sup>

1. Terbebas dari gangguan dan penyakit jiwa.
2. Terwujudnya keserasian antara unsur-unsur kejiwaan.
3. Memiliki kemampuan dalam menyesuaikan diri secara fleksibel dan menciptakan hubungan yang bermanfaat dan menyenangkan antar individu.
4. Memiliki kemampuan dalam mengembangkan potensi diri serta memanfaatkannya untuk diri sendiri dan orang lain.
5. beriman dan bertakwa kepada Allah dan selalu berupaya merealisasikan tuntutan agama dalam kehidupan sehari-hari sehingga kehidupan yang bahagia dunia dan akhirat dapat tercapai.

## **5. Kesehatan Mental Menurut Pandangan Islam**

Ajaran dalam Islam menyoroti perlunya menghormati prinsip-prinsip takwa Nabi Muhammad SAW dan keteladanan yang diberikannya. Ajaran Islam mengarahkan pikiran agar berpikir benar sejalan dengan wahyu (kitab suci Al-Qur'an al-Karim). Umat Islam mengatakan bahwa Al-Qur'an dan semua ajaran Islam adalah obat untuk jiwa dan obat untuk semua penyakit hati manusia (spiritual). Firman Allah SWT dalam surat Yunus ayat 57:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا وَهَدَّالْصُّدُورِ فِي يَوْمِ رَحْمَةٍ لِلْمُؤْمِنِينَ

---

<sup>14</sup> Zulkarnain dan Siti Fatimah, "Kesehatan dan Mental dan Kebahagiaan: Tinjauan Psikologi Islam", *Mawa'iz: Jurnal Dakwah dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*, Vol. 10, No. 1, 2019, Hlm 31.

*"Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu nasihat (agama) dari Tuhanmu sebagai penyembuh bagi penyakit yang ada di dalam, dada (rohani), sebagai petunjuk serta rahmat bagi orang yang beriman".*

Menjaga jiwa, mencegah penyakit mental, dan meningkatkan kesejahteraan mental adalah beberapa fungsi Islam. Manusia dapat menikmati dan sejahtera dalam kehidupan ini dan kehidupan selanjutnya dengan mengikuti dan mentaati ajaran Islam.<sup>15</sup>

Purmansyah Ariadi merujuk Muhammad Audah dan Kamal Ibrahim dalam jurnal (*Mental Health in an Islamic Perspective*), yang menekankan pentingnya pendekatan komprehensif terhadap kesehatan mental dan pentingnya dimensi spiritual. Menurut keduanya, metrik kesejahteraan psikologis harus mencakup semua bidang kehidupan, seperti:

1. Dimensi Spiritual, Sebagai hasil dari iman, ibadah, penerimaan ketentuan dan takdir Tuhan, rasa kedekatan dengan Tuhan, kepatuhan hukum dengan standar-Nya, dan pengetahuan yang terus-menerus tentang Tuhan, kehendak Tuhan dapat diungkapkan.
2. Dimensi Psikologis, terdiri dari kejujuran, bebas dari rasa iri, merasa percaya diri, mampu menahan kegagalan dan kecemasan, menjauhi hal-hal yang menyakiti jiwa seperti sombong, menipu, boros, pelit, malas dan pesimis, berpegang teguh pada prinsip-prinsip syariat, memiliki keseimbangan emosional, lapang dada, mudah menerima kenyataan hidup, mampu mengendalikan, mengekang nafsu, dan tidak terlalu ambisius.
3. Dimensi Sosial, terdiri dari mencintai kedua orang tua, kolega dan anak-

---

<sup>15</sup> Purmansyah Ariadi, *Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam*, Jurnal Syifa 'Medika (Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang), Vol. 3 No. 2 (2013), Hlm 124

anak, membantu orang yang membutuhkan, dapat dipercaya, berani mengatakan yang sebenarnya, bertanggung jawab, dan mengetahui hal-hal yang dapat menyakiti orang lain, seperti berbohong, memanipulasi, mencuri, berzina, membunuh, memberikan saksi palsu, memakan harta anak yatim, menjelek-jelekkkan, berkhianat, dan dzalim.

4. Dimensi Biologis, bebas penyakit, tidak cacat fisik, menjaga kesehatan dengan baik, dan tidak melebihi kemampuan fisik adalah bagian dari sehat.

Kesehatan jiwa hanya dapat dicapai melalui keimanan dan ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa, sebagaimana telah dijelaskan di atas, serta upaya yang sungguh-sungguh untuk mengimplementasikan nilai-nilai agama dalam kehidupan diri sendiri. Selain itu, ia melakukan upaya bersama untuk mengembangkan semua bakat dan kemampuan bawaannya, serta sifat kepribadian positifnya. Karena dia sadar bahwa sifat-sifat negatifnya mungkin menjadi penyebab berbagai macam gangguan fisik dan mental, dia secara aktif bekerja untuk mengurangi dan menekannya.

Penyakit mental berikut dapat ditularkan dari satu orang ke orang lain, menurut psikologi Islam:<sup>1</sup>

1. Riya', yaitu karena penyakit mereka mencerminkan sesuatu yang tidak benar, berbicara dan bertindak dengan cara yang tidak sesuai dengan kenyataan.
2. Emosi atau marah, yaitu memuncaknya kepanikan di kepala, lalu menguasai otak atau pikiran dan akhirnya kepada perasaan. Kondisi semacam ini seringkali sulit untuk dikendalikan.
3. Lalai dan lupa, yaitu lupa oleh sebagian psikolog juga digambarkan sebagai persoalan yang telah dilalui sebelumnya. Seseorang yang terlalu banyak

---

<sup>16</sup> Purmansyah Ariadi, Hlm 37-39

mengurusi persoalan-persoalan yang rumit, maka akan menyebabkan terjadinya proses kelupaan terhadap sesuatu yang telah diketahui sebelumnya.

4. Hasad dan dengki, yaitu sikap yang melahirkan kesedihan ketika orang lain memiliki kegembiraan dan kemuliaan, dan keinginan untuk kesenangan dan kemuliaan itu diambil dari orang itu dan diarahkan ke dirinya sendiri.
5. Rakus, yaitu dorongan yang luar biasa untuk mengkonsumsi makanan.
6. Was-was, yaitu Penyakit ini adalah hasil dari bisikan hati, cita-cita, dan mimpi dalam gairah dan kelezatan yang mengarah pada perkembangan penyakit ini.
7. Frustrasi, yaitu munculnya perasaan ini biasanya ketika seseorang berhadapan dengan macam-macam cobaan dan persoalan hidup yang bertolak belakang dengan hawa nafsunya.
8. Berbicara berlebihan, yaitu Terlalu banyak bicara adalah salah satu bagian paling merusak dari sifat kita. Ada risiko obrolan yang tidak berguna dan jenis penipuan lainnya sebagai akibat dari situasi ini.
9. Terpedaya, yaitu suatu jenis penyakit mental yang diakibatkan oleh salah persepsi tentang kehidupan duniawi dan juga lupa tentang penciptanya.
10. Rasa bangga diri (ujub), yaitu perasaan yang muncul pada diri seseorang dimana ia menganggap dirinya lebih baik dan lebih utama dari orang lain.

Menurut pernyataan ini, penyakit jiwa memiliki titik kritis, yang berarti terjadi penurunan fungsi mental yang mengarah pada perilaku abnormal. Gangguan mental ini sesuai dengan Al-Qur'an (QS. Al-Baqarah ayat: 10):

فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا ۖ وَاللَّهُ عَذَابٌ أَلِيمٌ

بِمَا كَانُوا يَكْذِبُونَ

Artinya: “*Dalam hati mereka ada penyakit lalu ditambah Allah penyakitnya; dan bagi mereka siksa yang pedih, disebabkan mereka berdusta.*”

Penyakit yang disebutkan di sini adalah kurangnya keyakinan akan kebenaran Nabi Muhammad di pihak umat Islam. Karena ketidakpercayaan mereka terhadap nabi, agama, dan kaum muslimin, timbul rasa iri, dengki, dan dendam.<sup>2</sup>

## **C. Remaja**

### **1. Pengertian Remaja**

Penting untuk dicatat bahwa kata Latin "*adolescere*," yang berarti "bertumbuh" atau "menjadi dewasa hingga dewasa," adalah dari mana Piaget mendapatkan istilah "remaja" atau "masa muda." Saat ini, istilah "masa muda" mencakup berbagai fase pematangan, termasuk yang terkait dengan pematangan mental, emosional, dan fisik. Dua belas hingga delapan belas tahun merupakan mayoritas populasi remaja. Antara usia 12 hingga 18 tahun, seseorang memasuki masa remaja, yaitu masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa.<sup>3</sup>

Ada sejumlah perubahan yang terjadi dalam kesejahteraan fisik dan psikologis remaja dan kewajiban sosial di rumah, sekolah, dan masyarakat mereka saat ini. Remaja di abad kedua puluh satu akan dihadapkan pada tingkat kecanggihan teknologi yang tinggi, sehingga memudahkan mereka untuk mendapatkan informasi yang mereka inginkan. Situasi saat ini akan dirugikan jika aksesibilitas ini tidak dikelola dengan baik. Para peneliti menemukan bahwa remaja memiliki masalah paling

---

<sup>17</sup>Purmansyah Ariadi, Hlm 122-123

<sup>18</sup>Rangga, dkk., *Self Esteem Pada Remaja*, Ongka Book, 2020, Hlm 1

besar dalam berurusan dengan teknologi modern, seperti internet, ponsel, dan *video game*.<sup>4</sup>

Aman untuk mengatakan bahwa masa remaja menandai waktu ketika seseorang berubah dari anak-anak menjadi dewasa, berdasarkan informasi yang disajikan di atas. Akibatnya, remaja saat ini menunjukkan minat yang besar pada apa saja, dan minat ini terusik baik oleh kemajuan teknologi maupun oleh lingkungan sekitar.

## **2. Aspek-Aspek Perkembangan Remaja**

Adapun 3 tahap aspek dalam perkembangan remaja dalam proses penyesuaian hingga dewasa:

- 1) Remaja Awal (*Early Adolescence*) antara usia 10 dan 12 masih terpesona oleh perubahan yang terjadi di tubuh mereka dan dorongan yang mengikutinya. Pikiran-pikiran baru segera dihasilkan oleh mereka, dan mereka langsung tertarik pada jenis kelamin lain, sebagaimana kebutuhan mereka untuk dirangsang secara erotis. Ketika "ego" seseorang menjadi lebih sensitif, kapasitasnya untuk mengaturnya berkurang. Pada fase awal masa remaja, orang dewasa merasa sulit untuk memahami.
- 2) Remaja Madya (*Middle Adolescence*) Sebagai aturan umum, ini adalah antara usia 13 dan 15. Pada saat ini dalam hidup mereka, remaja sangat membutuhkan teman. Dia sangat senang dengan jumlah teman yang memujanya. Ketika seseorang "narsistik", artinya, mereka terobsesi dengan diri sendiri, mereka lebih cenderung untuk menikmati kebersamaan dengan orang-orang yang memiliki sifat serupa. Ketidakpastian membuatnya terbelah antara beberapa kemungkinan,

---

<sup>19</sup>Julia Maria Van Tiei, *Perkembangan Sosial Emosional Anak Gifted*, Jakarta, Prenada, 2019, Hlm 148



seperti sensitif atau acuh tak acuh, dikelilingi oleh orang lain atau sendirian, optimis atau pesimis, idealis atau materialistis, dll. Kompleks Oedipoes (emosi cinta remaja untuk ibu mereka) dapat dipatahkan oleh ikatan yang lebih besar dengan teman pria dan wanita.

- 3) Remaja Akhir (*Late Adolescence*) Minat yang konsisten pada fungsi intelektual, identitas seksual yang kuat, keinginan yang kuat untuk bergabung dengan orang lain dan mencoba hal-hal baru dapat dilihat pada usia ini (16-18 tahun). Selama fase ini, egosentrisme digantikan oleh rasa harmoni antara kepentingan yang bersaing. Psikopatologi memanifestasikan dirinya dalam ketidakmampuan seseorang untuk terlibat dengan orang lain, serta dalam pembangunan "dinding" pribadi yang memisahkan mereka dari masyarakat lainnya.<sup>5</sup>

Orang tua, pendidik, dan remaja itu sendiri harus menyadari tuntutan dan karakteristik psikologis yang dihadirkan setiap perkembangan remaja, sehingga dapat mengarahkan dan membimbing anaknya melalui masa remaja ini agar tumbuh dengan kepribadian dan jiwa yang sehat di masa depan.

### **3. Ciri Khas Remaja**

Remaja melewati sejumlah tahap dalam perkembangan mereka, termasuk yang tercantum di bawah ini:

- a. Pemeriksaan lebih dekat terhadap perkembangan pra dan pasca remaja menunjukkan bahwa remaja mengalami transformasi fisik (pertumbuhan) yang paling cepat.
- b. Menunjukkan tingkat vitalitas fisik dan mental yang tinggi, yang mendorong mereka untuk berprestasi dan beraktivitas.

---

<sup>20</sup> Zurriyatun Thoyibah, *Komunikasi dalam Keluarga Pola dan Kaitannya dengan Kenakalan Remaja*, Mataram, NEM, 2021, Hlm 6-7

- c. Akibatnya, fokus mereka bergeser dari orang tua dan anggota keluarga mereka dan ke teman sebaya mereka.
- d. Hal ini diperlukan memiliki hubungan yang kuat dengan lawan jenis.<sup>6</sup>

#### **D. Hubungan Antara Kecanduan *Game Online* Dan Kesehatan Mental**

Perubahan psikologis generasi ini terjadi pada tingkat yang mengkhawatirkan karena pengaruh globalisasi, modernitas, informasi, industri, dan ilmu pengetahuan dan teknologi. Apa artinya ini mungkin memiliki efek mendalam pada nilai dan etika seseorang; ini mempengaruhi orang dewasa dan remaja. Jika seseorang tidak dapat mengontrol tindakannya saat bermain video game online, WHO (Organisasi Kesehatan Dunia) menggambarkan ini sebagai kecanduan game online. Mereka yang menderita gangguan ini menempatkan nilai tinggi pada game di atas segalanya. Kecanduan game online dapat memperburuk segala pengaruh negatif pada kehidupan seseorang yang sudah ada.

Kesehatan mental seseorang dapat dipengaruhi secara negatif oleh peristiwa-peristiwa dalam hidup mereka yang memiliki dampak besar pada kepribadian dan perilaku mereka. Peristiwa traumatis mungkin termasuk kekerasan dalam rumah tangga, pelecehan anak, dan stres berkepanjangan. Memiliki kesehatan mental yang memburuk dapat menyebabkan risiko penyakit atau gangguan mental yang lebih besar. Gejala depresi lainnya termasuk keinginan untuk menyakiti diri sendiri atau orang lain, serta perubahan dalam cara seseorang menangani stres, berinteraksi dengan orang lain, dan membuat keputusan.

Setelah membaca di atas, aman untuk mengatakan bahwa kecanduan *game online* buruk bagi kesehatan mental Anda. Seseorang yang kecanduan *game online*

---

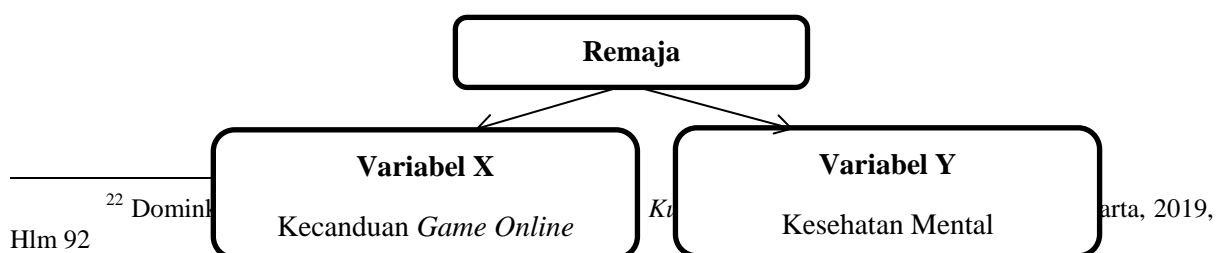
<sup>21</sup> Zurriyatun Thoyibah, Hlm 7-10

mungkin mengalami kesulitan menolak kebutuhan untuk bermain *game* sambil melakukan aktivitas lain, tidak seperti hobi lainnya. Ketika orang kecanduan *game online*, mereka cenderung menunda tugas-tugas penting seperti makan dan tidur karena mereka terganggu oleh permainan. Terkait dengan kesehatan mental, yaitu orang yang kecanduan *game online* biasanya akan merasakan stres, depresi, gangguan perubahan suasana hati, dan dalam pikirannya hanya bermain *game online*.

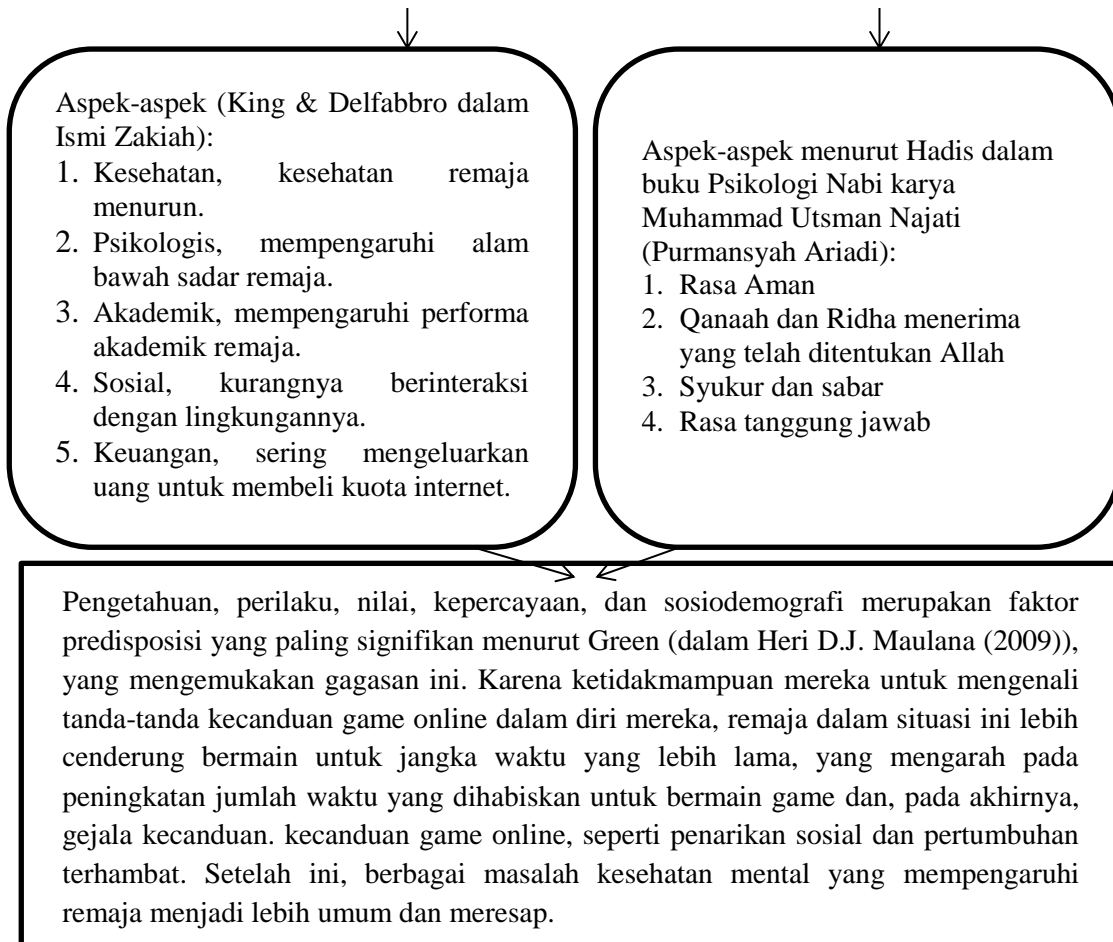
### E. Kerangka Berpikir

Sebuah pembenaran dapat diperoleh melalui kombinasi penyelidikan faktual, observasi, dan studi kepustakaan. Akibatnya, teori dan konsep yang akan berfungsi sebagai dasar untuk studi masa depan dimasukkan ke dalam kerangka konseptual. Dengan menjelaskan bagaimana variabel penelitian terkait, bukan hanya bagaimana mereka terhubung sesuai pemikiran konvensional, deskripsi dapat digunakan untuk memberikan cahaya pada pertanyaan penelitian.<sup>7</sup>

Berikut adalah kerangka berpikir tentang hubungan antara kecanduan *game online* dan kesehatan mental:



→



**Keterangan :**

1. Tanda panah pertama menunjukkan Remaja yang memiliki 2 variabel yaitu, (variabel X kecanduan *game online*) dan (variabel Y kesehatan mental).
2. Tanda panah kedua menunjukkan Variabel X mempengaruhi variabel Y.
3. Tanda panah ketiga yaitu adanya aspek-aspek dari kecanduan *game online* dan aspek kesehatan mental.
4. Tanda panah keempat menunjukkan adanya hubungan antara kecanduan *game online* dan kesehatan mental pada remaja.

**F. Landasan Teori**

Berkaitan dengan penelitian ini, sebelumnya telah banyak penulis- penulis

yang melakukan penelitian tentang “Hubungan Antara Kecanduan *Game Online* Dan Kesehatan Mental Pada Remaja (Usia 12-18 Tahun) Di Desa Sukajadi Kec. Sungai Rotan Kab. Muara Enim”, diantaranya yaitu sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Kadir Muhmud, *Pengaruh Game Online Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa IAIN Padangsidempuan Di Lingkungan I Kelurahan Sihitang (2020)*, Skripsi, Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Institusi Agama Islam Negeri Padangsidempuan. Penelitian ini menemukan bahwa game online dapat memberikan pengaruh negatif terhadap kesehatan mental mahasiswa IAIN Padangsidempuan Kecamatan Sihitang 1 Tahun 2020. Kesehatan mental mahasiswa IAIN Padangsidempuan di Kelurahan I Desa Sihitang, Kabupaten Padangsidempuan Tenggara sangat erat kaitannya dengan yang dimiliki oleh para pemain game online. Akibatnya, aman untuk mengatakan bahwa semakin banyak individu yang berpartisipasi dalam game online, semakin baik mental mereka. Berbeda dengan penelitian sebelumnya, penelitian ini melibatkan kelompok orang yang beragam dan dilakukan di berbagai tempat. Perbedaan lain antara penelitian ini dan penelitian sebelumnya adalah bahwa peserta pada penelitian pertama adalah anak-anak sekolah sedangkan yang kedua adalah remaja.<sup>8</sup>
2. Skripsi oleh Agung Salim, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Jurusan Pendidikan Agama Islam UIN Makasar dengan judul: “Pengaruh *Game Online* Terhadap Perilaku Belajar Mahasiswa Jurusan Pendidikan Agama Islam” Yang mana dalam penelitian ini terdapat rendahnya minat belajar mahasiswa, setelah di analisis terdapat pengaruh dari bermain game online

---

<sup>23</sup>Kadir Muhmud, Skripsi. *Pengaruh Game Online Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa IAIN Padangsidempuan Di Lingkungan I Kelurahan Sihitang* (Padangsidempuan: Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Institut Agama Islam Negeri Padangsidempuan, 2020), Hlm 12

terhadap perilaku belajar mahasiswa Jurusan Pendidikan Agama Islam. Kesamaanya dengan penelitian ini adalah sama-sama membahas mengenai bermain game online.<sup>9</sup>

3. Skripsi oleh Siti Khoiriah Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung, Jurusan Komunikasi Penyiaran Islam dengan Judul “Dampak Game online terhadap perilaku remaja dalam pelaksanaan ibadah sholat lima waktu” desa Rangai Kec. Latibung Kab. Lampung Selatan dalam penelitian ini ada berbagai dampak yang ditimbulkan diantaranya melalaikan sholat, dunia nyata, dan adanya perubahan sikap dan perilaku. Dari hasil penelitiannya terdapat dampak positif dan negatif dari bermain *game online* Kesamaanya dengan penelitian ini mengenai *game online* dan ibadah.<sup>10</sup>
4. Skripsi oleh Fatimah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung Jurusan Pendidikan Agama Islam dengan Judul “Pengaruh Kesehatan mental terhadap hasil belajar Pendidikan Agama Islam SMP Pirih Jatih Agung, Dalam penelitian ini, siswa kurang efektif dalam belajar sehingga adanya pengaruh dari kesehatan mental terhadap belajar siswa. Kesamaanya dengan penelitian ini yaitu sama-sama membahas mengenai kesehatan mental.<sup>11</sup>
5. Skripsi oleh Tita Aniko Wardani Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Maulana Malik Ibrahim Malang Jurusan Pendidikan Agama Islam dengan Judul ”Studi Pemikiran Zakiah Daradjat Tentang Kesehatan Mental: Konsep,

---

<sup>24</sup> Agung Salim, Skripsi. *Pengaruh Game Online Terhadap Perilaku Belajar Mahasiswa Jurusan Pendidikan Agama Islam* (Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Jurusan Pendidikan Agama Islam UIN Makasar, 2016), Hlm 2-4

<sup>25</sup> Siti Khoiriah, Skripsi. *Dampak Game online terhadap perilaku remaja dalam pelaksanaan ibadah sholat lima waktu” desa Rangai Kec. Latibung Kab. Lampung Selata* (Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung, Jurusan Komunikasi Penyiaran Islam, 2018), Hlm 45

<sup>26</sup> Fatimah, Skripsi. *Pengaruh Kesehatan mental terhadap hasil belajar Pendidikan Agama Islam SMP Pirih Jatih Agung*, (Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung Jurusan Pendidikan Agama Islam, 2019), Hlm 20

Aplikasi, Dan Implikasinya Dalam Pendidikan Agama Islam”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsep kesehatan mental Zakiah Daradjat berkaitan dengan konsep fitrah manusia yang sehat baik jasmani, rohani dan mental, yang berlandaskan Al-Qur’an dan Hadits serta pemikiran Psikolog Muslim dan Barat, sebagaimana termanifestasikan dalam definisinya yakni terwujudnya keserasian antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara individu dan lingkungannya, berlandaskan keimanan dan ketakwaan, untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia di dunia dan di akhirat. Kesamaanya dengan penelitian ini yaitu sama-sama membahas mengenai kesehatan mental.<sup>12</sup>

## G. Hipotesis

Hal ini diperlukan untuk menunjukkan realitas hipotesis dengan lebih banyak penelitian dan penyelidikan sebelum dapat dianggap sebagai kesimpulan akhir atau hipotesis.<sup>13</sup> Masalah penelitian disajikan sebagai frase pertanyaan terbuka, dan tidak ada rumusan masalah penelitian khusus yang ditunjukkan dalam hipotesis. Ini didasarkan pada informasi yang diperoleh selama proses pengumpulan data.<sup>14</sup>

Harus ada bukti untuk mendukung validitas hipotesis apapun. Hipotesis adalah solusi jangka pendek untuk masalah penelitian yang menegaskan hubungan antara apa yang kita cari untuk ditemukan dan apa yang kita coba periksa.<sup>15</sup>

Hipotesis dapat dipandang sebagai suatu prediksi yang dikaitkan dengan variabel yang bersangkutan. Karena ini sebagian besar tergantung pada seberapa

---

<sup>27</sup> Tita Aniko Wardani, Skripsi. *Studi Pemikiran Zakiah Daradjat Tentang Kesehatan Mental: Konsep, Aplikasi, Dan Implikasinya Dalam Pendidikan Agama Islam*, (Jurusan Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2021), Hlm 117

<sup>28</sup> Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, Jakarta, Kencana Prenada Media Group, 2006, Hlm 85

<sup>29</sup> Sugiono, *Metodologi Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif*, Bandung, Alfabeta, 2010, Hlm 64

<sup>30</sup> Ahmad Nizar Rangkuti, *Metode Penelitian Pendidikan*, Bandung, Cipta Pustaka Media, 2016, Hlm

akurat kerangka teoretis, akurasi dalam peramalan sangat bergantung pada seberapa akurat kerangka teoretis. Hipotesis dapat didefinisikan sebagai pernyataan tentang populasi yang diuji menggunakan data dari sampel penelitian untuk melihat apakah itu benar atau salah. Pernyataan tersebut dapat menjelaskan asumsi yang dibuat mengenai populasi yang diteliti.

Hipotesis berikut dimungkinkan berdasarkan data yang diperoleh dalam penelitian ini: **“Terdapat Hubungan Yang Signifikan Antara Kecanduan *Game Online* Dan Kesehatan Mental Pada remaja (usia 12-18 tahun) di Desa Sukajadi Kec. Sungai Rotan Kab. Muara Enim”**