

BAB 2

TINJAUAN TEORI

2.1 Bermain *Game Online*

2.1.1 Pengertian Bermain *Game Online*

Game Online adalah situs terhubung melalui jaringan internet yang berfungsi sebagai permainan dunia maya. Industri *game online* yang terus berkembang dengan fitur serta teknologi yang lebih *portable* atau gampang digunakan yang memungkinkan *game online* dimainkan kapan saja dan dimana saja (Prima Matur et al., 2021). *Game online* merupakan permainan yang dimainkan layanan *online* dimana pemain bisa berinteraksi dengan pemain seluruh dunia, yang menawarkan peluang lebih banyak dibandingkan *game* biasa (Zelika et al., 2022).

Game online seringkali melibatkan bermain video *game* melalui jaringan internet (Prima Matur et al., 2021). *Game online* ialah permainan dapat dimainkan secara bersamaan oleh orang banyak yang terhubung disitus web (Azis & Hidayat, 2022). Sejak dirilis, karena kemudahan penggunaan dan popularitasnya permainan *online* sangat populer dan dapat dimainkan di berbagai *platform*, meliputi : *personal computer* (PC), *konsol game* (perangkat khusus untuk bermain *game*) (Novrialdy, 2019).

Permainan *game online* dinilai berdasarkan intensitas bermain *game online*. Intensitas bermain *game online* merupakan ukuran intensitas atau tingkatan (KBBI, 2019). Intensitas merupakan keadaan dimana seseorang melakukan suatu aktivitas secara berulang dengan frekuensi tertentu (Apriliyani, 2020). Intensitas merupakan kualitas dan keadaan kegiatan, jumlah tenaga, konsentrasi, energi pikiran atau perasaan yang digunakan untuk kegiatan tersebut, hubungan emosi yang tinggi dan perasaan yang mendalam (Reza, 2020).

Apriliyani (2020) menjelaskan pengertian intensitas bermain *game online* adalah berapa jam atau waktu yang sudah dihabiskan dalam permainan *game* tiap minggunya. Sehingga intensitas permainan *game online* merupakan durasi serta frekuensi bermain *game online* dapat menimbulkan dorongan emosi. Semakin sering remaja bermain *game online* semakin intens mereka memainkannya. Sebaliknya semakin jarang remaja bermain *game online*, semakin sedikit intensitas permainan mereka (Purnomo, 2019).

2.1.2 Perkembangan *Game Online* di Indonesia

Di Indonesia permainan *game online* pertama dirilis secara *online* pada tahun 2001, yaitu: *Nexia Online*. Ada banyak jenis permainan yang tersedia di Indonesia seperti *action*, *sports*, dan *RPG (Role Playing Games)*. Di Indonesia, tersedia lebih dari 20 *game online* menunjukkan antusiasme pemain *gamers* Indonesia dan besarnya pasar *gamers* di Indonesia (Saputra R. B., 2019).

2.1.3 Jenis – Jenis Permainan *Game Online*

Ada beberapa jenis *game online* berdasarkan jenis permainannya menurut (Verawati, 2023) yaitu:

2.1.3.1 *First- person shooter games (FPS)*

Permainan menggunakan sudut pandang orang pertama yang membuat *gamer* merasa terlibat kedalam *game* yang dimainkannya, dan permainan ini banyak mengandung unsur kekerasan karena mengambil tema peperangan dan menggunakan senjata militer yang melibatkan banyak orang.

2.1.3.2 *Real-Time Strategy Games (RTS)*

Jenis *game online* ini berfokus pada keterampilan strategis pemain untuk melawan dan bertahan dari serangan musuh, dan pemain juga dapat bermain sebagai satu atau lebih karakter.

2.1.3.3 *Role-playing games (RPG)*

Dalam jenis *game online* ini pemain berperan sebagai karakter – karakter khayalan dan bekerjasama untuk membuat sebuah cerita. Pada permainan ini, pemain bekerja sebagai bagian dari kelompok dan fokus pada kerjasama sosial dari pada kompetisi.

2.1.3.4 *Cross-platform online play*

Game online ini diakses di berbagai situs internet seperti : XBOX dan *playstation*.

2.1.3.5 *Online browser games*

Permainan ini dapat digunakan melalui situs seperti *Opera*, *Mozilla Firefox*, dan *Internet Explorer*.

2.1.3.6 *Simulation games*

Jenis permainan yang bertujuan untuk memberi pemain pengalaman melalui simulasi, dalam permainan ini pemain dapat memenuhi kebutuhan karakternya seperti halnya di dunia nyata namun di dunia virtual, misalnya aktivitas bekerja, makan, belanja, bersosialisasi, pemain harus bertanggung jawab terhadap karakter yang dimainkannya.

2.1.3.7 *Massively Multiplayer Online Games (MMOG)*

Merupakan *games* dimana *gamers* dapat berinteraksi langsung dengan lawan pemain seperti di dunia nyata dan bermain dengan orang lain dalam dunia yang luas (>100 pemain).

Diantara jenis *game online* yang disebutkan diatas, sebagian besar remaja paling sering memainkan *game online* bertema kekerasan. Permainan yang bertema kekerasan yaitu : memukul, menembak atau setidaknya mencoba membahayakan orang lain. Jenis permainan yang mencakup dalam penelitian ini yaitu *First Person Shooter games (FPS)* yang banyak mengandung kekerasan karena menggunakan senjata militer dalam konteks peperangan serta jenis permainan *Real Time Strategy (RTS)* yaitu permainan yang mengutamakan kemampuan strategi pemainnya untuk berperang dan bertahan dari serangan musuh, pemain juga dapat bermain lebih dari satu karakter (Sari, 2020). Jenis *game online* terbaru, menarik dan paling banyak diminati remaja seperti: *Free Fire Mobile*, *PUBG Mobile* dan *Mobile Legends* (Saputri, 2019).

2.1.4 Faktor – faktor yang memengaruhi bermain *game online* pada remaja

Terdapat faktor internal dan faktor eksternal yang menyebabkan remaja bermain *game online*, menurut (Irawan, 2021) yaitu :

2.1.4.1 Faktor internal meliputi yang pertama, keinginan atau dorongan yang kuat dari remaja, hal ini karena permainan dimaksudkan untuk meningkatkan ketertarikan pemain dan meningkatkan skor mereka. Kedua, kecanduan *game online* karena tidak dapat memprioritaskan dan melakukan aktivitas yang lebih penting. Ketiga, rasa bosan dialami remaja yang berada di rumah maupun di sekolah. Keempat, kurangnya kontrol diri (*self care*) dan terlalu banyak bermain *game* sehingga remaja tidak mengantisipasi efek negatif dari bermain *game online*.

2.1.4.2 Faktor eksternal meliputi yang pertama, lingkungan yang tidak terkontrol dengan baik seperti remaja melihat temannya bermain *game*. Kedua, kurang memiliki hubungan yang baik antar sosial yang dapat menyebabkan untuk berpartisipasi dalam kegiatan yang lebih menghibur seperti bermain *game online*. Ketiga, Ekspektasi orang tua yang terlalu tinggi kepada anaknya untuk mengikuti kegiatan tertentu misalnya les *private*, hal ini menyebabkan keperluan utama anak meliputi kebersamaan dan bermain bersama keluarganya sendiri terabaikan.

2.1.5 Indikator permainan *game online*

Indikator bermain *game online* menggunakan aspek intensitas bermain *game online* berdasarkan definisi menurut (Aisyah, 2022) yaitu :

2.1.5.1 Frekuensi

Frekuensi menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) didefinisikan sebagai kekerapan, jadi frekuensi dalam bermain *game online* adalah berapa kali remaja memainkan *game online* (satu kali, dua kali dan seterusnya) bentuk frekuensi serta jangka waktu yang ditetapkan).

2.1.5.2 Lama waktu

Durasi bermain *game* berapa lama. Semakin banyak waktu mereka habiskan bermain *game* maka, semakin banyak durasi yang dihabiskan remaja untuk bermain *game*.

2.1.5.3 Perhatian penuh

Adalah memfokuskan diri pada permainan yang dimainkan, yang akhirnya mengesampingkan kegiatan lainnya seperti mandi, makan, sekolah dan ketika bermain *game online* tidak memperdulikan lingkungan sekitar.

2.1.5.4 Emosional

Emosi adalah perasaan sedih, senang, takut, harapan, emosi, kesal, dan putus asa, jadi emosi adalah tindakan emosional seseorang terhadap suatu *game online* yang sedang dimainkan, misalnya gembira, rasa suka, kesal, marah yang akhirnya membuat pemain lebih terlibat dalam permainan internet tersebut.

2.1.6 Intensitas permainan *game online*

Pengguna permainan *game* akan menjadi kecanduan ketika intensitas dalam penggunaan *game online* >4 hari dalam seminggu dan dengan durasi >4 jam/hari (Prima Matur et al., 2021), sementara untuk menentukan intensitas penggunaan *game online* ada dua hal penting harus diperhatikan saat bermain *game* yaitu frekuensi penggunaan dan durasi penggunaan *game online* setiap kali pemain mengakses *game online* (Putra & Rusli, 2021). Penggunaan *game online* dikategorikan dengan berdasarkan intensitas meliputi : tinggi (>40 jam perbulan), sedang (antara 10 – 40 jam perbulan), rendah (kurang dari 10 jam perbulan). Kartika (2020) mengatakan durasi waktu bermain *game online* yaitu : < 3 jam/hari : normal, > 3 jam/hari : tidak normal.

2.1.7 Dampak Positif *Game Online*

Dampak positif bermain *game* menurut (Prasetyo, 2023) antara lain :

2.1.7.1 Menambah intelegensi (daya reaksi atau penyesuaian cepat dan tepat)

Penelitian dari *Manchester University* dan *Central Lanchashire University* menunjukkan bahwa pemain dengan koordinasi mata dan tangan yang baik bermain selama 18 jam dalam satu minggu.

2.1.7.2 Menambah konsentrasi

Menurut Dr. Jo Byrce direktur riset disalah satu universitas di Inggris menjelaskan pemain asli sangat fokus yang memungkinkan mereka menyelesaikan tugasnya.

2.1.7.3 Meningkatkan ketajaman mata

Menurut penelitian yang dilakukan di *Rochester University* orang yang bermain *game* jenis *action* rutin mempunyai ketajaman mata lebih tajam dibandingkan orang tidak bermain *games*.

2.1.7.4 Meningkatkan kemampuan berbahasa Inggris

Hasil penelitian yang dilakukan di Indonesia menunjukkan bahwa pria yang bermain *game online* dapat berbicara bahasa Inggris lebih baik di sekolah dan universitas tanpa pelatihan atau kursus apapun.

2.1.7.5 Meningkatkan kinerja otak

Bermain *game* akan meningkatkan kinerja otak jika saat bermain *game* tidak berlebihan dan rasa bosan juga tidak akan berkurang saat membaca buku dan belajar

2.1.7.6 Meningkatkan kecepatan mengetik

Bermain *game online* meningkatkan kecepatan mengetik, karena ketika bermain *game online* dan ingin berkomunikasi dengan pemain lain, memaksa pemain tersebut untuk mengetik yang secara tidak langsung membuat mereka terbiasa dalam mengetik.

2.1.7.7 Menghilangkan stres

Penelitian dari *Indiana University* mengklaim bahwa bermain *games* bisa membantu mengurangi ketegangan emosional.

2.1.8 Dampak negatif *game online*

Dampak negatif *game online* menurut (Prasetyo, 2023) yaitu:

2.1.8.1 Menimbulkan adiksi (Kecanduan)

Kebanyakan permainan dapat terjadi untuk membuat pemainnya kecanduan. Sehingga dapat berdampak buruk pada kesehatan pemainnya, terutama kesehatan mental para *gamer*.

2.1.8.2 Mendorong melakukan hal – hal negatif

Jika pemain terus bermain *game online* untuk maka akan mengakibatkan pencurian uang (misalnya uang SPP) serta pencurian waktu yang digunakan untuk kegiatan belajar, seperti : membolos sekolah demi bermain *game*.

2.1.8.3 Menimbulkan perilaku agresif

Pemain saat sedang bermain *game online*, emosinya meningkat dan mereka akan kesal jika kalah dalam permainan. Akibatnya, para pemain atau *gamer* seringkali berkata kasar maupun kotor dan permainan banyak berisi adegan kekerasan

seperti menembak dan memukul lawan main, yang jika dimainkan secara berulang – ulang akan meningkatkan pikiran, perasaan dan perilaku agresif, dengan permainan berulang – ulang bahkan lebih rentan dibandingkan dengan menonton film ataupun televisi, karena di *game online* pemain memainkan peran yang lebih aktif dibandingkan media lainnya (Saputri, 2019).

2.1.8.4 Terbengkalainya kegiatan didunia nyata

Ketertarikan untuk menyelesaikan misi pada permainan dan rasa senang ketika bermain banyak membuat remaja mengabaikan berbagai aktivitas meliputi : tugas sekolah, tugas kuliah, waktu untuk beribadah ataupun pekerjaannya.

2.1.8.5 Perubahan pola makan dan istirahat

Kehilangan kendali diri, pada gamer mengalami perubahan kebiasaan makan dan tidur, hal yang umum terjadi pada *gamer* saat ini yaitu waktu makan mereka sering menjadi tidak teratur dan remaja sering tidur lebih awal untuk memanfaatkan internet murah di malam – pagi hari.

2.1.8.6 Pemborosan

Biaya untuk membeli kuota internet, menyewa komputer dan membeli berbagai jenis *gold/point/* karakter seringkali sangat mahal mencapai jutaan rupiah.

2.1.8.7. Mengganggu kesehatan mental

Masalah kesehatan mental menjadi masalah terbesar bagi remaja yang kecanduan *game online*. Ini karena *game online* menampilkan berbagai tindakan kriminal seperti perkelahian, pembunuhan, pengerusakan yang membuat mereka mudah berbohong, emosional, dan mengeluarkan perkataan kasar dan kotor. Akibat bermain *games*, orang mengalami gangguan mental. Memiliki ciri – ciri seperti : emosional, mencuri, memaki, dan mengucapkan kata – kata kotor yang dapat menghambat proses pertumbuhan mereka.

Dampak *game online* yang sudah dijelaskan diatas, tidak hanya terbatas pada *game online* itu sendiri, sebagian besar *game* yang beredar dirancang untuk dimainkan di *konsol game* atau *game* pada *smarthphone*, ada juga *game* yang ditunjukkan untuk para *gamer*. Pengguna internet tidak pernah berhenti bermain *game* dan bahkan menjadi kecanduan, namun dampak dari *game online* cenderung lebih tinggi karena tingkat kecanduannya semakin tinggi.

2.2.9 Faktor – faktor penyebab remaja yang bermain *game online* (Lestari, 2022) yaitu:

2.1.9.1 Kurang perhatian

Kurangnya perhatian dari orang terdekat terutama para remaja yang percaya bahwa dirinya akan terurus jika mampu mengendalikan keadaan, maka mereka akan diperhatikan.

2.1.9.2 Depresi

Seorang siswa remaja bermain *game online* untuk menghilangkan perasaan depresi. Bermain *game online* dapat menghilangkan perasaan cemas, menghilangkan permasalahan yang ada dan dapat berujung pada kecanduan.

2.1.9.3 Kurang kontrol

Orang tua lebih memilih memanjakan dengan memberi kebutuhan yang diperlukan, sehingga lebih memprioritaskan kebutuhannya yang dapat menyebabkan anak menjadi ketergantungan. Biasanya, anak yang tidak diawasi akan berperilaku berlebihan.

2.1.9.4 Kurangnya kegiatan

Siswa yang kurang kegiatan bermain *game online* adalah jalan keluarnya.

2.1.9.5 Lingkungan

Keluarga tidak hanya satu – satunya faktor yang mempengaruhi perilaku manusia. Bermain dengan teman dapat memengaruhi perilaku seseorang, bahkan saat mereka berada di sekolah. Artinya, seseorang akan terbiasa bermain *game* melalui interaksi sosial di luar rumah, bahkan jika mereka tidak memulainya di rumah.

2.1. 10 Cara mengatasi dampak negatif bermain *game*

Cara mengatasi dampak negatif bermain *game online* (Habibi, 2022) antara lain :

2.1.10.1 Niat

Cara mengatasi permainan *game* yang berlebihan yang pertama yaitu niat, niat merupakan cara untuk mengatasi kecanduan *game* karena dari sudut pandang secara psikologis, niat yang kuat akan memudahkan dalam mengatasi masalah tersebut.

2.1.10.2 Mencari kesibukan

Mencari aktivitas yang lebih positif terutama aktivitas yang biasanya disenangi meliputi: liburan dan olahraga

2.1.10.3 Mengatur jadwal bermain *game online*

Salah satu cara untuk menurunkan jumlah waktu yang dihabiskan untuk bermain *games* adalah dengan mengatur waktu dan hari dalam seminggu. Di mulai dengan mengurangi 3 jam setiap harinya dan dapat dikurangi secara bertahap setiap hari berikutnya.

2.1.10.4 Menghitung jumlah uang yang dikeluarkan

Untuk memastikan bahwa pemain tidak hanya mengeluarkan uang hanya untuk *game online*, mereka dapat menghitung berapa banyak yang mereka keluarkan saat bermain *game online*.

2.1.10.5 Meminta bantuan teman

Jika ingin bermain *game*, mintalah bantuan teman terdekat yang tidak bermain *game* untuk menjadi pengingat ketika ingin bermain *game*.

2.1.11 Patofisiologi kecanduan *game online*

Salah satu bagian otak manusia yang mengatur perasaan perilaku emosional, perasaan dan motivasi adalah amigdala. Amigdala aktif saat mengalami perasaan negatif yang menyebabkan kemarahan dan frustrasi. Amigdala lebih menjadi tenang dan membuat emosi tertekan. Akibatnya, koneksi amigdala dan hipokampus akan terhambat oleh penekanan yang terus – menerus. Ketika koneksi ini terlambat, kemajuan dalam permainan juga dapat melambat dan dapat membuat orang frustrasi dan melampiaskan kepada rekan satu tim (Julianto, 2023).

2.2 Kesehatan mental remaja

2.2.1 Pengertian kesehatan mental remaja

Kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan psikologis yang memungkinkan seseorang untuk menghadapi kesulitan, menyadari potensinya, belajar dengan baik, dan berkontribusi kepada masyarakat (WHO, Mental Health, 2022). Kesehatan mental pada masa remaja adalah terhindar dari gangguan dan penyakit jiwa, dimana dapat beradaptasi dan mampu mengalami

problem agar tercapai keharmonisan fungsi mental (bebas konflik) dan merasa dihargai (Cahyanti, 2020).

Pada pernyataan diatas, kesehatan mental didefinisikan sebagai keadaan dimana seseorang dapat mengalami perkembangan fisik, mental, spiritual, dan sosial sehingga mereka memiliki kesadaran akan kemampuan mereka dalam menghadapi tantangan hidup, belajar dan bekerja dengan baik, serta berkontribusi kepada masyarakat.

2.2.2 Ciri – Ciri kesehatan mental

2.2.2.1 *Positive mental health*

Kesehatan mental positif mengacu pada keadaan sejahtera mental dimana individu mengenal dirinya dengan baik, percaya diri, berhubungan baik dengan orang lain, dan mampu melakukan aktivitas produktif (Estherita & Anita, 2021). Salah satu tanda sehat mentalnya yaitu memiliki resiliensi. Resiliensi yaitu ketika mendapatkan masalah atau musibah seseorang dapat menyelesaikan masalah tersebut dan tidak berlaut – larut dalam kesedihan (Yuliandari, 2019).

2.2.2.2 *Mental health problem*

Masalah kesehatan mental adalah keadaan terganggunya cara berfikir, merasakan, atau bereaksi menjadi sulit, atau bahkan tidak mungkin untuk diatasi (Maula, 2023).

2.2.2.3 Gangguan mental

Gangguan mental merupakan suatu kondisi kesehatan seseorang yang melibatkan perubahan emosi, pemikiran atau perilaku (APA, 2022).

2.2.3 Faktor – faktor kesehatan mental

Faktor – faktor yang menyebabkan terganggunya kesehatan mental menurut (Wardani, 2021) yaitu:

2.2.3.1 Frustrasi (tekanan perasaan)

Frustrasi merupakan proses di mana seseorang percaya bahwa ada hambatan untuk memenuhi kebutuhannya atau bahwa sesuatu akan menghalangi keinginannya.

Orang dengan kesehatan mental yang baik dapat menunda dan menunggu kesempatan untuk mewujudkan keinginannya.

2.2.3.2 Konflik (pertentangan batin)

Yaitu ada dua atau lebih dorongan yang tidak dapat dipenuhi secara bersamaan karena mereka berbeda satu sama lain dan tidak mungkin dapat dipenuhi secara bersamaan.

2.2.4 Kriteria kesehatan mental

Kriteria kesehatan mental menurut (Oktaviani, 2018) sebagai berikut :

2.2.4.1 Efisiensi mental

Penggunaan kemampuan mengamati, belajar, dan berfikir yang efektif.

2.2.4.2 Pengendalian dan integrasi pikiran dan tingkah laku

Tidak memiliki faktor fobia, kurangnya integritas pribadi misalnya psikopat.

2.2.4.3 Integrasi motif – motif serta pengendalian konflik dan frustrasi

Yaitu mengatasi permasalahan berat yang saling berlawanan.

2.2.4.4 Perasaan – dan emosi yang positif dan sehat

2.2.4.5 Ketenangan atau kedamaian pikiran

Ketenangan pikiran.

2.2.4.6 Sikap yang sehat

Tidak pesimisme, dan putus asa.

2.2.4.7 Konsep – diri (*Self- Concept*) yang sehat

Yaitu hubungan realistik dengan kenyataan.

2.2.4.8 Identitas ego yang adekuat

Menjadi dirinya sendiri.

2.2.4.9 Hubungan yang adekuat dengan kenyataan

Pandangan seseorang terhadap realita.

2.2.5 Masalah kesehatan jiwa remaja

Beberapa jenis gangguan jiwa yang terjadi pada remaja menurut (Sasmita, 2018) yaitu :

2.2.5.1 Gangguan kecemasan / Ansietas

Kecemasan merupakan perasaan takut yang terkait dengan kemungkinan bahaya. Gangguan kecemasan adalah gangguan sering terjadi pada anak dan remaja. Prevelensi gangguan kecemasan sebanyak 5–50%.

2.2.5.2 Gangguan Mood Depresi

Prevelensi gangguan mood depresi berkisar 1–5% sering dialami pada anak dan remaja. Gangguan mood meningkatkan kemungkinan remaja melakukan bunuh diri. Bagi remaja yang berusia antara 15–24 tahun, bunuh diri merupakan penyebab kematian terbesar ketiga. Tanda–tanda bahwa seorang remaja berisiko bunuh diri antara lain : tiba – tiba keluar dari pergaulan, berperilaku agresif, merujuk pada mengonsumsi obat atau alkohol, mengabaikan penampilan yang tidak normal, prestasi akademis yang buruk, dan membolos.

2.2.5.3 Gangguan psikotik

Seseorang yang mengalami gangguan yang signifikan dalam menilai kenyataan dikenal sebagai gangguan psikotik. Skizoprenia merupakan termasuk gangguan psikotik yang sangat umum terjadi pada remaja akhir. Gejala awal seperti : perubahan drastis dalam perilaku sehari–hari, isolasi sosial (Sasmita, 2018).

2.2.5.4 Gangguan Penyalahgunaan zat

Ada sebanyak 32% remaja menderita gangguan penyalahgunaan zat (Sasmita, 2018). Anak laki – laki lebih tertarik pada penggunaan narkoba dan alkohol dibandingkan anak perempuan. Remaja berusia 15- 25 tahun memiliki risiko tertinggi. Kecanduan narkoba pada remaja dikaitkan dengan konflik keluarga yang parah, kesulitan di sekolah, penyalahgunaan narkoba dari orang tua dan rekan sebaya serta merokok di bawah umur.

2.2.6 Penatalaksanaan gangguan jiwa remaja

Penatalaksanaan gangguan jiwa remaja menurut (Alini, 2022) meliputi :

2.2.6.1 Pencegahan primer

Program sosial berusaha menciptakan suatu tempat dimana kesehatan anak lebih baik.

2.2.6.2 Pencegahan sekunder

Deteksi dini gangguan jiwa untuk memungkinkan tindakan cepat.

2.2.6.3 Dukungan terapeutik

Diberikan kepada remaja dalam program pendidikan khusus remaja, konseling remaja dan psikoterapi individu yang tidak dapat bersekolah di sekolah umum.

2.2.6.4 Terapi keluarga dan penyuluhan keluarga

Untuk mendukung keluarga memperoleh keterampilan dan membuat perubahan serta dapat meningkatkan fungsi masing – masing anggota keluarga.

2.2.7 Indikator Kesehatan Mental mengemukakan bahwa dari *Mental Health Inventory* (MHI) memiliki dua aspek menurut (Amaniey, 2022) yaitu :

2.2.7.1 *Psychological Distress* (Psikologi Distress)

Psychological distress / mental distress adalah kondisi individu yang berada pada keadaan kesehatan mental yang tidak baik. Keadaan kesehatan mental yang tidak baik dapat diukur dengan melihat beberapa gejala yang muncul dan dapat dirasakan individu. Adapun 3 gejala *Psychological distress* yaitu :

2.2.7.1.1 *Anxiety* (kecemasan)

Perasaan cemas yang tidak menyenangkan, terkadang disertai penyakit fisik seperti : jantung berdetak kencang, banyak mengeluarkan keringat, sakit kepala dan tidak bisa tidur (Sembiring & Hermanto, 2023). Kecemasan yang dirasakan dapat mempengaruhi kondisi fisik seseorang, ada 2 gejala kecemasan, yaitu: 1) Gejala fisik seperti pencernaan tidak teratur, tekanan darah meningkat, nafsu makan menurun dan sesak nafas; 2) gejala mental seperti ketakutan, ketegangan, kebingungan, ketidakmampuan berkonsentrasi, rendah diri, kecemasan berlebihan, sulit menenangkan diri, sulit fokus, dan rasa tidak nyaman (Akhnaf et al., 2022).

2.2.7.1.2 *Depression* (Depresi)

Depresi adalah perasaan sedih, kehilangan semangat dalam beraktifitas sehari – hari dan tidak mampu mengungkapkan kegembiraan. Indikator terjadinya depresi adalah : 1) perasaan sedih, merasa kesepian, bosan dan kecewa; 2) berprasangka negatif terhadap dirinya, penderita depresi menganggap dirinya tidak akan

pernah bahagia bahkan mungkin membenci dirinya; 3) tidak ada harapan, seseorang yang mengalami depresi mempunyai sikap mudah menyerah (Natalia & Yusuf, 2022).

2.2.7.1.3 *Lost of behavioral* / kontrol emosi

Lost of behavioral / kontrol emosi adalah ketika emosi seseorang berlebihan sehingga seseorang tidak dapat secara sadar membatasi dorongan dan perilakunya meliputi : berteriak, menangis atau bahkan berkelahi sering dianggap sebagai tanda hilangnya kendali individu atas emosi dan perilaku (Sembiring & Hermanto, 2023).

2.2.7.2 *Psychological well-being* (kesejahteraan psikologis)

Merupakan situasi di mana seseorang dapat memenuhi potensinya, mengatasi tantangan kehidupan sehari – hari, bekerja dengan produktif serta memberikan kontribusi kepada masyarakat.

Adapun 3 gejala *psychological well-being* yaitu :

2.2.7.2.1 *Life satisfaction* (kepuasan kehidupan)

Life satisfaction merupakan dimana individu merasa bebas dari tekanan hidup dan beban pikiran.

2.2.7.2.2 *Emotional ties* (ikatan emosional)

Adanya kasih sayang menciptakan hubungan emosional yang intim antara 2 orang yang memungkinkan masing – masing orang untuk merasa dibutuhkan dan disayangi serta dicintai dan mencintai.

2.2.7.2.3 *General positive effect* (efek positif)

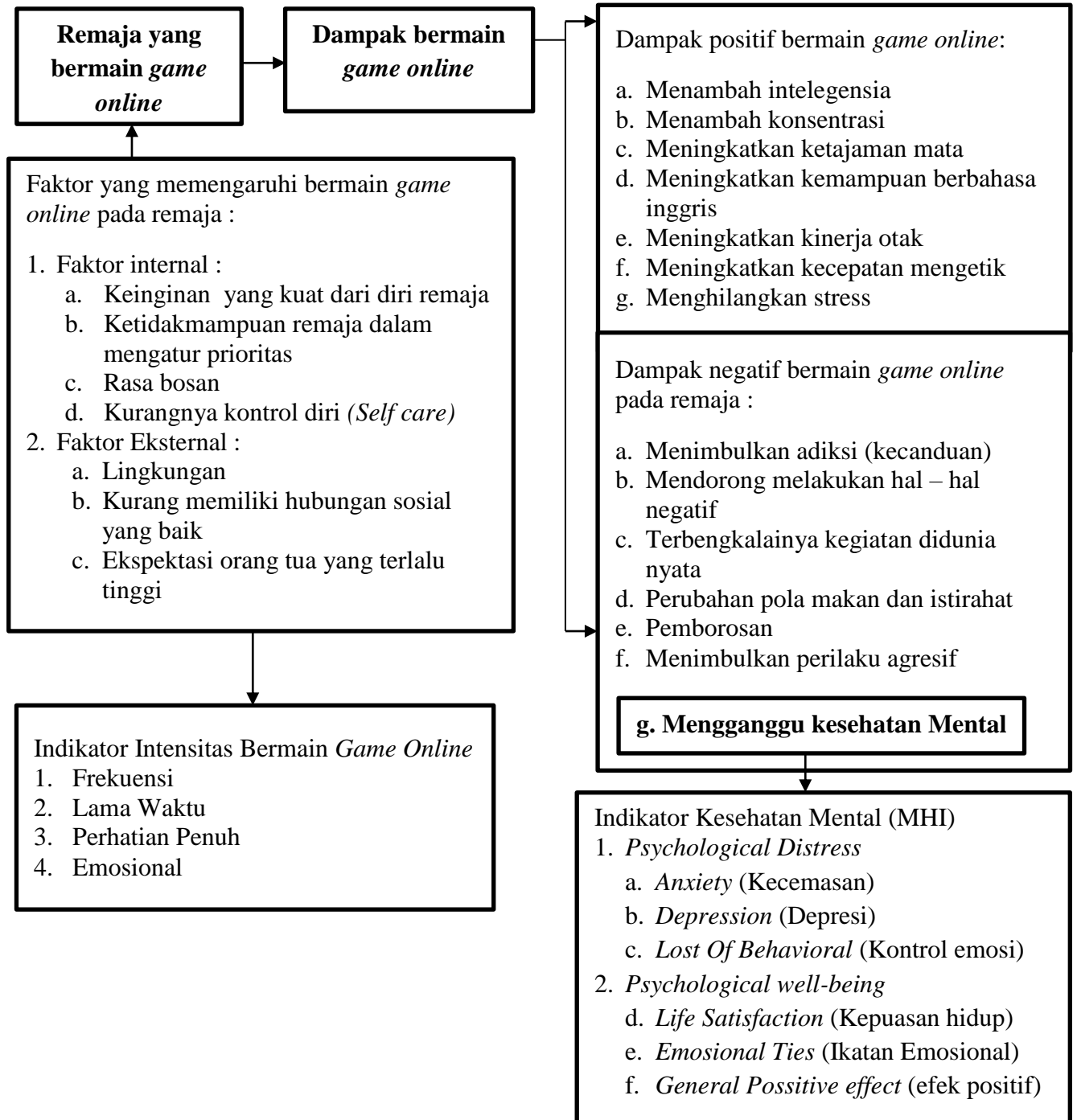
Efek positif yang dialami oleh kesehatan mental yang merupakan suatu reaksi yang muncul dari kejadian yang menyenangkan.

Kesehatan mental dibagi menjadi 3 yaitu :

1. Dikatakan kesehatan mental yang baik jika responden mengalami kepuasan hidup atau tanpa beban pikiran, dapat mengontrol emosi dan mampu menyelesaikan masalah.
2. Dikatakan kesehatan mental yang cukup jika responden mampu mengatasi kecemasan tetapi sulit fokus dan berkonsentrasi.
3. Dikatakan kesehatan mental yang kurang jika responden mengalami kecemasan, sering mengalami perasaan depresi atau sedih dan tidak dapat mengontrol emosi.

2.3 Kerangka Teori

Kerangka teori ialah uraian tentang teori yang menjadi asal atau kaitannya dengan penelitian (Notoatmodjo, 2018).

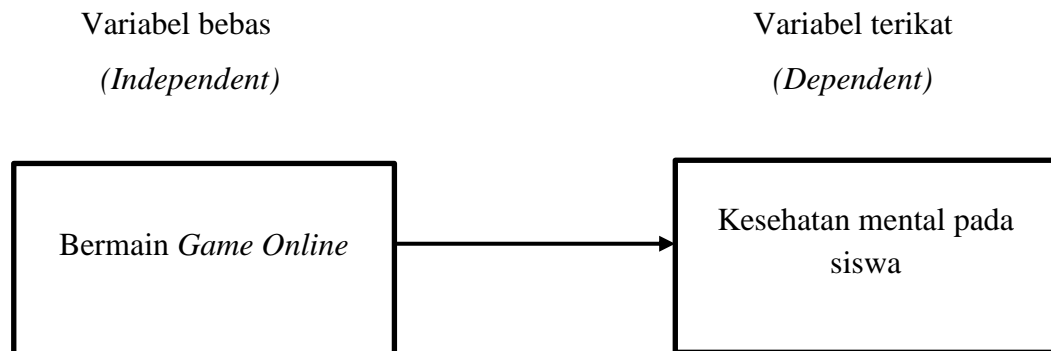


Gambar 2.1 Kerangka Teori

(Irawan, 2021), (Prasetyo, 2023) (Amaniey, 2022)) (Aisyah, 2022)

2.4 Kerangka Konsep

Kerangka konsep mencakup rangkaian hubungan antara variabel *independen* dan variabel *dependen* yang diamati dan diukur dalam konteks penelitian yang dilakukan (Notoatmodjo, 2018).



Gambar 2.2 Kerangka Konsep

2.5 Hipotesis

Hipotesis ialah jawaban penelitian sementara yang akan diuji kebenarannya dalam penelitian nanti, apabila hasil penelitian terbukti maka hipotesis ini dapat dikatakan benar atau salah, dapat diterima atau ditolak (Notoatmodjo, 2018).

Hipotesis dalam penelitian ini adalah :

2.5.1 Hipotesis Alternatif (Ha)

Ada hubungan bermain *game online* dengan kesehatan mental siswa di SMK Peristek Pangkah.