

Dampak dan Pencegahan Kecanduan Game Online Bagi Generasi Z di Kota Cimahi

Ageng Kanda Saepudin S
Universitas Teknologi Digital, Bandung, Indonesia
Email: agengsaepudin@digitechuniversity.ac.id

Diana Feriska Putri
Universitas Teknologi Digital, Bandung, Indonesia
Email: diana10121869@digitechuniversity.ac.id

Korespondensi Penulis: agengsaepudin@digitechuniversity.ac.id

Abstract. Generation Z, often known as Gen Z, is a term used to refer to a group of people who grew up in the digital era, where technology has become an important part of their lives, especially regarding online games that are viral to this day, especially among young people or Gen Z. Playing online games is an activity that has become a trend among Generation Z. The internet offers a lot of convenience and comfort to human civilization. This can at least be seen in the digital economy, artificial intelligence, big data, robotics, and so on. However, the internet can also have negative impacts if it is not used properly. One of them is online games for Gen Z. Technological developments as well as the rampant presence of online games have played an important role in shaping their perception of body image. The city of Cimahi, as an example of a developing environment, provides an interesting conflict or context for understanding how online games influence psychologists' self-perceptions and negative attitudes. This research uses an exploratory qualitative method with a phenomenological theory approach. This theory is used to gain an understanding of how subjects understand and perceive the world around them. The aim of this research is to find out how Generation Z or individuals aged 12-28 years in Cimahi City respond to the impact of online games on self-perception and mental and negative attitudes. The results of this research show that the use of online game application-based entertainment as a whole influences Gen Z's self-insight in terms of self-perception and their courage and influences their mentality. Based on in-depth interviews with 30 subjects in Cimahi City who met the criteria, it was stated that some people experience feelings of insecurity and are easily emotional and emotionally unstable and can even affect their mental health at high levels such as depression. As a result, this research provides more understanding about how to balance yourself so as not to become addicted to online games in Cimahi City.

Keywords: Technological Development, Generation Z, Online Games, Mental damage

Abstrak. Generasi Z sering dikenal dengan Gen Z, merupakan istilah yang digunakan untuk menyebut kelompok orang yang tumbuh di era digital, di mana teknologi menjadi bagian penting dari kehidupan mereka apa lagi mengenai game online yang viral hingga saat ini terutama di kalangan anak muda atau Gen z, bermain game online" merupakan kegiatan yang menjadi sebuah trend di kalangan generasi Z. Perkembangan teknologi serta kehadiran Game online yang merajalela telah memainkan peran penting dalam membentuk persepsi mereka terhadap citra tubuh. Kota Cimahi, sebagai contoh dari lingkungan yang berkembang, menyediakan konflik atau konteks yang menarik untuk memahami bagaimana Game online mempengaruhi persepsi diri dan mental psikolog dan sikap negatif. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif eksploratif dengan pendekatan teori fenomenologi. Teori ini digunakan untuk memperoleh pemahaman tentang bagaimana subjek memahami dan memandang dunia di sekitar mereka. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana Generasi Z atau individu yang berada direntang usia 12-28 tahun di Kota Cimahi menyikapi dampak Game Online terhadap persepsi diri dan mental serta sikap negatif. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan hiburan berbasis Aplikasi game online secara keseluruhan mempengaruhi wawasan diri Gen Z dalam hal persepsi diri dan keberanian mereka serta mempengaruhi mental mereka. Berdasarkan wawancara mendalam kepada 20 subjek di Kota Cimahi yang memenuhi kriteria menyatakan beberapa orang mengalami perasaan tidak aman dan mudah emosi serta emosi tidak stabil bahkan dapat mempengaruhi mental dan Tingkat tinggi seperti depresi. Hasilnya, penelitian ini memberikan pemahaman lebih tentang bagaimana cara menyeimbangkan diri agar tidak kecanduan game online di Kota Cimahi.

Kata Kunci: Perkembangan Teknologi, Generasi Z, Game Online, Merusak mental

PENDAHULUAN

Kemajuan yang dicapai umat manusia telah mencapai babak baru, yakni sebuah era yang kini akrab dengan sebutan era 5.0. Era ini hadir menggantikan era industri 4.0, era ini ditandai dengan internet of things (IoT), kecerdasan buatan (AI), dan robotika. Salah satu tulang punggung revolusi era 5.0 adalah teknologi internet. Internet telah mengubah banyak hal pada peradaban umat manusia. Pekerjaan-pekerjaan yang sebelumnya mengandalkan kemampuan fisik, kini bisa dilakukan dengan lebih efektif dan efisien. Batasan jarak dan waktu tak lagi menjadi kendala besar. Hampir setiap aspek dalam kehidupan manusia tersentuh kemajuan yang dibawa oleh kemajuan teknologi informasi. Sebuah riset yang dilakukan oleh Zogby International di Amerika Serikat, diperoleh sebanyak 24% dari 1.950 responden mengaku internet memberikan dampak yang signifikan terhadap hidup mereka. Masih berdasarkan riset tersebut, masyarakat kini mengaku banyak yang tak bisa hidup tanpa internet dan membutuhkan konektivitas dengan kecepatan tinggi. Meski begitu, sebagaimana kemajuan lainnya, selalu saja ada sisi negatif yang menyertai perubahan dan kemajuan tersebut. Sisi negatif tersebut salah satunya disebabkan oleh pemanfaatan kemajuan secara tidak tepat. Salah satunya adalah fenomena game online. Menurut Poetoe sebagaimana yang dikutip oleh Jaenab, game online adalah permainan dengan menggunakan media internet sehingga user dari tempat yang berbeda pun bisa bermain bersama dalam satu waktu dan permainan yang sama. Awal kemunculan fenomena ini adalah 2000-an dan terus booming hingga hari ini. Mereka yang kecanduan game online tidak hanya dari kalangan anak-anak saja, tapi telah menyentuh banyak kalangan tak terkecuali orang dewasa. Hal ini tidak berarti bahwa game online selalu berdampak negatif, akan tetapi penggunaan secara berlebihan, terutama pada remaja Gen Z dengan tingkat kematangan tertentu bisa berakibat tidak baik.

Salah satu bahaya yang dikhawatirkan dari kecanduan bermain game online adalah berkurangnya waktu untuk bersosialisasi. orang yang kecanduan game online, bisa menghabiskan waktu berjam-jam dalam sehari untuk bermain game. Selain itu, beberapa game online juga menghadirkan konten berbau kekerasan, pornografi dan konten berbahaya lain bagi anak dan remaja yang belum memiliki kematangan fisik dan mental. Akibatnya, orang kecanduan game dipercaya lebih agresif dalam banyak hal. Penelitian ini hendak mengetahui bahawa game online pada Gen Z, terutama dalam hal agresifitas dan jiwa sosialnya. Objek dalam penelitian ini adalah para Generasi Z di cimahi.

Bermain game online dengan frekuensi waktu yang lama dan bermain dengan berlebihan dapat memberikan pengaruh yang negatif. Hal ini akan berpengaruh pada perkembangan emosi dan sosial yang nantinya akan berpengaruh pada perilakunya. Generasi Z termasuk usia yang masih rentan dengan hal-hal yang negatif, karena belum mampu membedakan dan memilah mana yang baik dan mana yang buruk. Hal ini sejalan dengan maraknya game online yang sudah banyak mempengaruhi Gen Z yang saat ini sudah bisa dikategorikan dalam tahap kecanduan game online. Seperti yang sudah diungkapkan oleh Jinan (2011 : 106) bahwa orang yang sudah masuk dalam tahap kecanduan game online memberikan pengaruh negatif pada Gen Z. Seperti malas dalam belajar, malas untuk makan, sulit berkonsentrasi, memiliki jam tidur yang tidak teratur, dan mereka hanya bersemangat ketika bermain game online saja. Dengan adanya persoalan tersebut, maka dari itu penulis tertarik untuk mengkaji lebih dalam bagaimana pengaruh game online terhadap perkembangan emosi dan sosial Generasi Z.

Pada kali ini subjek penelitian yang dipilih merupakan generasi Z di kota Cimahi, yang mana sedang dalam masa pertumbuhan menjadi pribadi yang memiliki jati diri (remaja). Menurut observasi dari fenomena yang terjadi, generasi Z saat ini kecanduan atau ketergantungan dengan Game online. Kebanyakan dari generasi Z yang identik dengan gawai yang hampir 24 jam berada pada genggaman dan sangat sibuk bermain game seolah-olah tidak ada hari esok. Hal ini berdampak pada kehidupan sehari-hari mereka sebagai pengguna game online. (Azizan, 2016) Penelitian ini bertujuan untuk menjawab masalah yang ada terhadap dampak game online terhadap mental pada gen z di Kota Cimahi, faktor apa yang membuat hal itu berdampak dan solusi menghadapinya. Dampak fenomena tersebut kepada mereka yang aktif atau pasif dalam penggunaan game online berbeda atau tidak. Jenis game apa saja yang dimainkan gen z sehingga ada perubahan emosi dan mental yang buruk dan cara menghadapinya.

METODE PENELITIAN

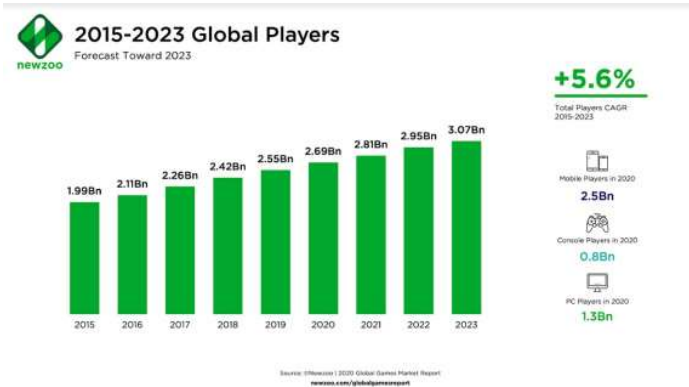
Pendekatan penelitian kualitatif eksploratif digunakan dalam penelitian ini. Creswell, (2014) memahami bahwa pemeriksaan subjektif eksploratif adalah suatu cara untuk menyelidiki dan memahami pentingnya orang atau kelompok dalam menjawab permasalahan sosial atau kemanusiaan. Carmel (dalam Howitt, 2010) juga memahami bahwa pemeriksaan subjektif eksploratif dilakukan untuk menghasilkan data dan informasi di wilayah yang belum diselidiki.

Pendekatan ini mencari informasi dan pemikiran mendasar di bidang baru. Pertanyaan terbuka digunakan dalam metode penelitian kualitatif eksploratif ini, yang dilengkapi dengan observasi. Pemeriksaan subjektif eksploratif ini lebih lanjut bertujuan pada teori fenomenologis. (Creswell, 2014) mengartikan bahwa penelitian fenomenologis merupakan konfigurasi inkuiri yang dimulai dari penalaran dan ilmu otak 4 asyur para spesialis menggambarkan pertemuan Pendidikan individu tentang suatu kekhasan yang dipahami oleh subjek atau sumber itu sendiri. Desain kualitatif eksploratif fenomenologis digunakan oleh peneliti untuk mendapatkan pemahaman komprehensif tentang topik di area yang terabaikan ini. Teknik Accidental Sampling digunakan dalam penelitian ini. (Creswell, 2014) memahami bahwa Inadvertent Testing atau Accommodation Inspecting adalah subjek yang menangani kelompok yang dipilih dengan sengaja berdasarkan kenyamanan dan kesiapan mereka. Diharapkan dapat mempermudah para spesialis dalam mengakses dan mencari informasi sesuai dengan target penelitian. Masyarakat yang menjadi subjek pemeriksaan ini adalah masyarakat usia Z yang berada di wilayah Kota Cimahi. Orang-orang yang lahir antara tahun 1995 hingga 2010 (gen z), menggunakan game online, tinggal di Kota Cimahi, berasal dari berbagai latar belakang, serta sadar akan body image dan rasa percaya diri menjadi kriteria subjek yang dipilih. Strategi pengumpulan informasi yang digunakan adalah pertemuan terbuka dan persepsi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Game online

menurut Young (2009), yang terdapat pada jurnal Febriandari dkk (2016:50). Game online adalah situs yang menyediakan berbagai jenis permainan yang dapat melibatkan beberapa pengguna internet dari berbagai tempat yang berbeda untuk saling terhubung di waktu yang sama dengan melalui jaringan komunikasi online



Gambar 1 Data Pemain Game Online di Indonesia Tahun 2015-2023

Sumber :hybrid, 2023

Dari tabel diatas bisa kita lihat dan simpulkan bahwa dari tahun 2015-2023 jumlah pengguna game online terus meningkat pesat artinya dari tahun ketahun jumlah pengguna game online terus meningkat.



Gambar 2 Data Rata-Rata Waktu yang Di Habiskan Pemain Game Online di Indonesia Tahun 2023

Sumber : databoks.katadata, 2023

Sebagian besar konsumen *game online* memiliki durasi main yang panjang. Hal ini terlihat dari laporan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet (APJII) yang berjudul *Survei Penetrasi & Perilaku Internet 2023*. Menurut laporan tersebut, dari 8.510 orang yang disurvei, hanya ada 23,29% yang pernah bermain *game online*. Dari kelompok konsumen *game online* tersebut, mayoritasnya atau 42,23% menghabiskan waktu bermain lebih dari 4 jam per hari.

Kemudian yang main *game online* dengan durasi 3-4 jam sehari ada 27,46%, yang main 2-3 jam sehari ada 11,94%, dan yang bermain 1-2 jam sehari ada 11,10%. Adapun konsumen yang bermain *game* kurang dari 1 jam sehari hanya 7,26%, paling sedikit dibanding kelompok lainnya.

APJII juga menemukan, sebanyak 89,64% dari total konsumen *game online* tidak pernah mengikuti turnamen, sedangkan yang pernah hanya 10,36%. Hal itu menunjukkan bahwa kebanyakan konsumen menjadikan *game online* hanya sebagai hobi atau pengisi waktu luang. Survei APJII melibatkan 8.510 responden yang tersebar di seluruh Indonesia. Responden dipilih menggunakan teknik *multi-stage random sampling*, kemudian diwawancarai pada periode 10-27 Januari 2023.

Dampak Negatif Game Online

1. Menimbulkan Adiksi (Kecanduan). Sebagian besar game yang beredar saat ini memang didesain supaya menimbulkan kecanduan para pemainnya. Semakin seseorang kecanduan pada suatu game maka pembuat game semakin diuntungkan karena peningkatan pembelian gold / tool / karakter dan sejenisnya semakin meningkat. Tapi keuntungan produsen ini justru menghasilkan dampak yang buruk bagi kesehatan psikologis pemain game
2. Mendorong melakukan hal-hal negatif. Walaupun jumlahnya tidak banyak tetapi cukup sering kita menemukan kasus pemain game online yang berusaha mencuri ID pemain lain dengan berbagai cara. Kemudian mengambil uang didalamnya atau melucuti perlengkapannya yang mahal mahal. Kegiatan mencuri ID ini biasanya juga berlanjut pada pencurian akun lain seperti facebook, email dengan menggunakan keylogger, software cracking dll. Bentuk pencurian ini tidak hanya terbatas pada pencurian id dan password tetapi juga bisa menimbulkan pencurian uang – meskipun biasanya tidak banyak (dari uang SPP misalnya) dan pencurian waktu, misalnya membolos sekolah demi bermain game.
3. Berbicara kasar dan kotor. Entah ini terjadi di seluruh dunia atau hanya Indonesia tetapi sejauh yang penulis temui di warnet-warnet diberbagai kota. Para pemain game online sering mengucapkan kata-kata

Cara Mengatasi Kecanduan Game Online

1. Mempunyai Kehidupan Sosial, Pertemanan yang Baik.
2. Ada Waktu untuk Berolahraga
3. Ada waktu untuk Belajar dan bermain dengan teman serta istirahat yang cukup.
4. Dirangkul oleh keluarga terutama orang tua.
5. Mengerti dan memahami akibat dari kecanduan bermain Gadget terutama game online.

KESIMPULAN

Dari data-data di atas dapat disimpulkan Game Online adalah sebuah permainan yang dimainkan di dalam suatu jaringan (baik LAN maupun Internet). Perkembangan game online tidak lepas dari perkembangan teknologi computer dan jaringan computer itu sendiri. Game online juga mempunyai dampak positif dan negatif bagi remaja. Bagi yang dapat menggunakan dengan bijak dan benar maka dampak positif lah yang di rasakan, namun bagi yang tidak bisa menggunakannya dengan benar akan banyak dampak negatif yang dirasakan. Seperti dari segi uang, waktu, semangat belajar, psikologi, kesehatan, dan sosial. Hal ini dapat memacu pertumbuhan remaja yang buruk di kemudian hari.

Saran

Keberadaan game online yang sudah lama itu patut diawasi, sebaiknya kita berhati-hati terhadap dampak negatif dari game online dan kita seharusnya lebih memfokuskan diri pada pelajaran, sekolah, sosialisasi, dan masa depan kita di kemudian hari agar tidak menyesal, karena belajar dan berusaha adalah kunci kesuksesan kita di kemudian hari jangan sampai karena game online akan membuat kita lupa akan segalanya dan kelak tidak dapat menjalani hidup dengan benar dan baik selayaknya manusia yang berakal dan berilmu. Namun terkadang bermain itu perlu ditengah kesibukan kita sehari-hari tetapi harus tetap membagi waktu secara efisien.

DAFTAR REFERENSI

- Rohman, K. (2018). Agresifitas Anak Kecanduan Game Online. *Martabat*, 2(1), 155-172.
- Paremeswara, M. C., & Lestari, T. (2021). Pengaruh Game Online Terhadap Perkembangan Emosi dan Sosial Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 1473-1481.
- Elvis, Martin. "Mengantisipasi dan Mengatasi Kecanduan Games Online Dalam Perspektif Teologi Injili." *Evangelikal: Jurnal Teologi Injili dan Pembinaan Warga Jemaat* 4.2 (2020): 144-155.
- Nisrinafatin, N. (2020). Pengaruh game online terhadap motivasi belajar siswa. *Jurnal Edukasi Nonformal*, 1(1), 135-142.
- Surbakti, K. (2017). Pengaruh game online terhadap remaja. *Jurnal Curere*, 1(1).