

# DAMPAK APLIKASI GAME ONLINE PADA KESEHATAN MENTAL GENERASI “SANDWICH”

**Fathur Rohman**

UIN Sunan Ampel Surabaya

Email: [fathurrohman@uinsa.ac.id](mailto:fathurrohman@uinsa.ac.id)

## Abstrak

Popularitas aplikasi game online saat ini semakin menjamur di kalangan generasi muda. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan dampak aplikasi game online yang berkaitan dengan kesehatan mental generasi muda di era digital. Pesatnya perkembangan industri game online, dan statistik pengguna mencerminkan dampak signifikan game tersebut terhadap populasi pemain muda. Meskipun game online menawarkan pengalaman positif dalam hal hiburan dan interaksi sosial, dampak negatifnya juga dapat diidentifikasi. Overdosis dapat menyebabkan kecanduan dan penyakit mental seperti gangguan tidur. Hasil dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan gambaran menyeluruh mengenai dampak game online, baik dampak positif maupun dampak negatif dengan analisis hasil menunjukkan bahwa game online dapat meningkatkan keterampilan sosial dan strategis, namun penggunaan yang berlebihan dapat menyebabkan penurunan kesehatan mental. Oleh karena itu, upaya mengatasi dampak negatif perlu ditingkatkan, termasuk melalui kampanye kesadaran dan penetapan kebijakan yang mendukung pemanfaatan yang seimbang. Masyarakat, pemangku kepentingan, dan pemerintah perlu bekerja sama untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental generasi muda di era digital.

**Kata kunci :** Aplikasi, Game Online, Kesehatan Mental

## PENDAHULUAN

Seiring berjalannya waktu, perkembangan teknologi informasi dan komunikasi semakin pesat, dan pemanfaatannya menjangkau berbagai lapisan

masyarakat dari semua golongan, kelompok umur, dan tingkat pendidikan. Sebelumnya, untuk keperluan komunikasi dan profesional ponsel dan gadget hanya digunakan oleh orang

dewasa, dan mahalnya harga ponsel tersebut menjadikan stigma bahwa hanya orang-orang dengan pendapatan tinggi yang dapat memilikinya. Akan tetapi, saat ini tidak hanya orang dewasa saja, namun dari segala bidang, usia dan jenjang pendidikan, mereka sudah mengenal dan menggunakan gadget, dikarenakan orang tua mereka bekerja, dan gadget menggantikan orang tua untuk mendampingi anak-anaknya. Begitu juga dengan harga ponsel semakin murah dari waktu ke waktu, dan persaingan di pasar semakin meningkat. Pada tahap perkembangan ini, telepon seluler (gadget) telah ada sejak tahun 1910, dekade pertama abad ke-20, ketika Lars Magnus Eriksson menemukan telepon seluler pertama. (Hermawan & Kudus, 2021)

Perkembangan teknologi mengalami kemajuan yang pesat pada saat ini, terutama dalam bidang media sosial dan *game online* (Fahrudin, 2021). Perkembangan media sosial menjadi pertanda bahwa perubahan signifikan dalam cara berinteraksi dan berkomunikasi satu sama lain telah berubah. Platform media sosial yang populer seperti *Facebook*, *Twitter*, *Instagram*, *Path*, *Tumblr*, dan lain sebagainya, telah menjadi

tempat yang sering dikunjungi oleh banyak orang (Feoktistov et al., 2020). Terutama di kalangan pelajar, penggunaan media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Media sosial tidak hanya menyediakan sumber informasi menarik, tetapi juga menjadi alat komunikasi penting yang memungkinkan pelajar untuk berinteraksi dengan teman-teman mereka tanpa batasan geografis (A.N et al., 2019).

Selain media sosial, *game online* juga menjadi fenomena yang sangat populer di kalangan remaja dan bahkan anak-anak. *Game online* menyediakan hiburan dan tantangan, serta memfasilitasi interaksi sosial melalui platform permainan yang sering kali melibatkan pemain dari seluruh dunia (Dumrique & Castillo, 2018). Namun, penting bagi pelajar untuk menjaga keseimbangan antara waktu bermain *game online* dan tugas-tugas akademik serta kegiatan lain yang penting. perkembangan teknologi, terutama dalam bidang media sosial dan *game online*, telah membawa manfaat dan dampak yang signifikan bagi pelajar (Ma'rufah et al., 2020).

Media sosial mempunyai dampak positif dan negatif bagi

penggunanya. Menurut Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, jejaring sosial dapat membantu pelajar di era digital seperti saat ini. Melalui jejaring sosial, siswa dapat dengan mudah berkomunikasi dengan orang lain sehingga membantunya memiliki wawasan dan pengetahuan yang luas, namun bagi siswa yang tidak dapat membagi waktu bermainnya dengan aktivitas belajar, jejaring sosial tersebut dapat menghambat aktivitasnya sehari-hari. (Haviluddin, 2019). Pengaruh *game online* terhadap akhlak siswa adalah suatu isu yang perlu mendapatkan perhatian serius dari para pendidik dan juga orang tua. Di satu sisi, beberapa permainan memiliki potensi untuk meningkatkan keterampilan sosial dan kerjasama dalam tim, serta merangsang pemecahan masalah dan kreativitas. Dalam permainan daring yang mempromosikan komunikasi positif dan kerjasama, siswa dapat belajar untuk bekerja bersama dan menghargai kontribusi dari anggota tim lainnya. Namun, di sisi lain, terdapat resiko bahwa beberapa *game online* mengandung konten yang agresif, berbahasa kasar, atau mempromosikan perilaku negatif. Dalam lingkungan permainan yang tidak terkendali,

siswa mungkin terpapar pada bahasa yang tidak pantas atau perilaku agresif dari sesama pemain, yang dapat berdampak buruk pada pembentukan akhlak dan etika siswa (Aziza et al., 2021).

Bagi pengguna game, hal ini berarti semakin ketergantungan terhadap game tersebut bahkan menjadi kecanduan. Kehadiran permainan dengan tema berbeda-beda sudah lama ditengarai dapat memberikan dampak negatif terhadap kepribadian remaja. Remaja yang bermain game menjadi remaja yang bertindak impulsif dan agresif, serta acuh tak acuh terhadap aktivitas dan lingkungan di sekitarnya. Kekerasan dalam permainan di kalangan anak-anak dan remaja. Hal ini tidak berdampak langsung pada si pembunuh, namun pengaruhnya lambat laun mengakar pada si pembunuh. (Irina V. Sokolova, 2014) . Salah satu gangguan mental yang dapat terjadi pada orang yang kecanduan game online adalah depresi. Depresi bisa menjadi salah satu faktor risiko seseorang menjadi kecanduan game online, namun bisa juga akibat kecanduan game online. Orang yang depresi sering kali merasa putus asa dalam hidup. Kecanduan game online mempunyai dampak negatif, baik fisik maupun psikologis. Dari sudut

pandang psikologis, buruknya hubungan sosial dengan keluarga dan teman membuat pecandu game online seringkali terisolasi dari masyarakat dan rentan terhadap gangguan jiwa, termasuk depresi. (Puspitosari & Ananta, 2009)

Dengan Memberikan pendidikan akhlak kepada anak sejak dini sangat penting. Dengan pendidikan tersebut, anak akan belajar bagaimana berinteraksi dengan baik dalam lingkungan sekitar, seperti keluarga, sekolah, dan masyarakat. Mereka akan terbiasa menunjukkan perilaku yang mencerminkan nilai-nilai agama dan moral. Selain menanamkan nilai-nilai dan materi akhlak, penting juga untuk menjelaskan kepada anak mengenai manfaat dari perilaku berakhlak. Dengan pemahaman ini, mereka akan lebih memahami alasan di balik tindakan dan perkataan mereka. Dengan demikian, anak-anak akan termotivasi untuk menjalankan perilaku berakhlak secara konsisten. Pendidikan akhlak sejak dini juga membantu anak-anak dalam mengembangkan hubungan yang harmonis dengan orang lain. Mereka akan belajar menghormati dan menghargai orang lain, memahami pentingnya kesopanan dan kerjasama, serta

mampu menangani konflik dengan cara yang baik dan bermartabat. Selain itu, pendidikan akhlak juga membantu anak-anak dalam mengambil keputusan yang baik dan bertanggung jawab.

### **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan adalah konsep tinjauan pustaka dengan menggunakan teknik *Systematic Literature Review* (SLR). Pendekatan ini dilakukan peneliti dengan cara mengidentifikasi, mengkaji dan mengevaluasi serta menafsirkan seluruh penelitian yang ada. Dengan metode ini, peneliti secara sistematis meninjau dan mengidentifikasi jurnal yang dalam setiap prosesnya mengikuti langkah-langkah yang telah ditentukan (Triandini et al., 2019).

Bibliometrik sistematis (SLR) didefinisikan sebagai proses mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menafsirkan semua hasil penelitian yang tersedia dengan tujuan memberikan jawaban atas pertanyaan penelitian tertentu.

Berdasarkan tahapan-tahapan diatas peneliti mencari artikel jurnal dengan kata kunci dampak game online terhadap etika dan perilaku anak. Ada beberapa tahapan dalam teknik *Systematik Literatur Review* yakni:

1. Strategi pencarian adalah mencari sumber yang relevan.
2. Kriteria pemilihannya adalah pencarian dengan memilih kata kunci yang berkaitan dengan topik pembahasan.

*Quality Assesment* adalah peninjauan kualitas yang didasarkan dengan meninjau jurnal dari kesesuaian judul dilanjutkan dengan proses peninjauan abstrak untuk melihat kesesuaian relevansi *literature*. *Data Ekstraction* adalah tahapan dimana data-data dikumpulkan (Qureshi dalam Noviatin & Setya 2020 )

### **Diskusi dan Temuan**

Aplikasi game online yang populer adalah *Mobile Legends* yang mengusung multiplayer dengan tema MOBA mirip seperti DOTA 2. Dalam game ini pemain menyusun strategi untuk meraih kemenangan dalam pertarungan 5v5 melawan tim lawan (Rani et al., 2019). *Inspirasi Mobile Legends* berasal dari game MOBA asal Tiongkok, *League of Legends*. Game *Mobile legends* mulai dikembangkan oleh *developer*-nya pada tahun 2015. Dan pertama kali rilis di tahun 2016 yang hanya di rilis untuk negara Tiongkok dengan nama game “*Wangzhe rongyao*” lalu setelah peminat game ini sangat banyak dan populer, Maka pihak Moonton

pun memulai ekspansi keluar negeri dan mengubah nama game nya menjadi “*Mobile Legends: Bang-Bang*” dan langsung menjelma sebagai salah satu game paling laris sampai saat ini. Khusus di Indonesia, *Mobile Legends* pertama kali datang pada tanggal 11 Juli 2016 lalu. Ketika itu, peminat dari game ini langsung membludak dan terus meningkat sampai saat ini.

Popularitas dari game *Mobile Legends* bukan hanya karena game-nya yang dapat dimainkan secara praktis di *handphone*. Akan tetapi, pihak Moonton juga menyelenggarakan turnamen-turnamen di setiap negara yang biasa disebut dengan (*Mobile Legends Pro League*) yang biasa disingkat dengan istilah “MPL” yang diikuti oleh beragam tim *e-sport* di berbagai negara. Moonton juga menyelenggarakan turnamen internasional yang melibatkan berbagai negara di dunia yaitu *M-WORLD Championship* yang diadakan dua tahun sekali.

Tidak hanya karena banyaknya turnamen internasional, faktor lain yang membuat game online ini sangat populer adalah karena pihak *developer* (*Moonton*) selalu memberikan *update patch* di setiap season, lalu diikuti dengan munculnya skin-skin hero yang

## Dampak Aplikasi *Game Online* pada Kesehatan Mental Generasi “*Sandwich*”

sangat menarik dan banyaknya hero-hero baru. Begitu pun pada setiap season, Moonton selalu merombak kekuatan dari masing-masing hero, agar para pemain dapat memikirkan komposisi hero di dalam tim yang pas dan dapat menggunakan hero lain agar tidak membosankan.

### PRESENTASE PENGGUNAAN ML OLEH ANAK MUDA

#### Statistik Pengguna ML

Seperti yang kita ketahui bahwa *game mobile legend* sangat digemari oleh semua kalangan, dari anak-anak hingga orang tua, tidak sedikit golongan orang yang telah berkeluarga masih memainkan *game mobile legend*, ada yang hanya sekedar sebagai hiburan semata dan bahkan sebagai penghasilan sampingan, dengan membuat live streaming di platform *TikTok*, *YouTube*, *Facebook* dan lain sebagainya.

Tidak sedikit waktu yang dihabiskan dengan bermain *mobile legend*, dalam satu *match* atau satu pertandingan pemain bisa menghabiskan waktu sekitar 20 menit hingga 30 menit. bahkan dalam sehari para pemain *mobile legend* bisa menghabiskan waktu sekitar 4 jam hingga 7 jam. hal ini akan mempengaruhi kondisi fisik maupun mental para pemain game tersebut.

Berdasarkan data yang diambil dari *activeplayer.io* pengguna *mobile legend* mencapai 84,268,000 juta pemain di tahun 2023. dilansir dari *amerwk.com* Indonesia memperoleh peringkat pertama dalam mengunduh aplikasi *mobile legend*, angka ini mencapai 190 juta unduhan. dilansir dari *suara.com* pemain aktif bulanan *mobile legend* mencapai 34 juta user. berikut statistik penggunaan *game mobile legend*:



Berdasarkan hasil data tersebut, bahwasanya peningkatan setiap tahun sangat pesat, mulai 2021 angka pengguna mencapai 77,055,149 juta kemudian 2022 meningkat hingga 80,756,950 juta dan sekarang mencapai angka 84,268,000 juta pengguna. bisa kita lihat angka- angka tersebut bukanlah tergolong sedikit, hal ini semestinya akan juga berdampak

pada generasi-generasi yang akan datang.

### **Alasan Popularitas ML di Kalangan Anak Muda**

*Mobile Legends* (ML) adalah fenomena global yang telah meraih popularitas luar biasa di kalangan anak muda. Ini bukan hanya sekadar permainan; ini adalah pengalaman yang mencakup beragam aspek yang sangat memikat pemain muda dari berbagai latar belakang. Mari kita jabarkan lebih dalam mengenai alasan-alasan utama yang menjadikan ML begitu diminati oleh generasi muda:

- 1) **Hiburan dan Kesenangan:** ML memberikan hiburan yang tak tertandingi. Pertempuran yang intens, beragam karakter dengan kemampuan unik, dan kemungkinan kombinasi strategi yang tak terbatas menjadikan setiap pertandingan sebagai pengalaman yang seru. Pemain merasakan getaran adrenalin ketika mereka terlibat dalam pertempuran, memicu reaksi berulang kali.
- 2) **Sosialisasi dan Interaksi:** Dalam dunia yang semakin terhubung secara digital, ML adalah cara yang sempurna untuk bersosialisasi. Pemain dapat bermain dengan teman-teman mereka atau

membuat pertemanan baru melalui permainan. Obrolan dalam permainan, tim kerja sama, dan komunikasi dalam komunitas ML membantu memperluas jaringan sosial pemain.

- 3) **Tantangan dan Kompetisi:** Anak muda cenderung mencari tantangan, dan ML memberikan tantangan yang tak berujung. Sistem peringkat yang kompetitif dan turnamen daring menawarkan kesempatan kepada pemain untuk membandingkan keterampilan mereka dengan orang lain. Memenangkan pertandingan atau meraih peringkat yang lebih tinggi memberikan rasa prestasi yang memotivasi pemain untuk terus berusaha.
- 4) **Kustomisasi dan Progresi:** ML memungkinkan pemain untuk mengkustomisasi karakter mereka dengan berbagai skin, aksesoris, dan item dalam permainan. Ini memberikan pemain ruang ekspresi diri dan membuat karakter mereka unik. Selain itu, progresi dalam permainan, seperti meningkatkan level dan keterampilan karakter, memberikan tujuan jangka panjang yang memotivasi pemain untuk terus bermain

- dan mengembangkan kemampuan mereka.
- 5) **Model Bisnis Freemium:** Model bisnis freemium ML memungkinkan pemain untuk menikmati permainan tanpa biaya awal. Namun, ada pilihan untuk membeli item dalam permainan, seperti skin atau aksesoris, yang dapat meningkatkan penampilan karakter atau memberikan keuntungan tertentu. Model ini mendukung pengembangan game dan memungkinkan pemain untuk mempersonalisasi pengalaman mereka.
  - 6) **Turnamen eSports:** ML telah menjadi bagian integral dari dunia eSports, dengan turnamen besar seperti MPL yang menarik perhatian jutaan pemirsa. Pemain profesional ML dapat mencapai popularitas dan penghasilan yang signifikan melalui kompetisi eSports, mengilhami anak muda untuk mengejar karier dalam dunia gaming.
  - 7) **Komunitas dan Konten Online:** Komunitas ML yang kuat di platform media sosial, forum, dan situs web seperti *Reddit*, *Facebook*, *YouTube*, dan *Discord* memungkinkan pemain untuk berbagi pengalaman mereka, belajar

dari yang lain, dan merasa terhubung dengan sesama penggemar ML. Ini juga menciptakan pasar untuk konten seperti tutorial, pembaruan, dan ulasan permainan.

- 8) **Aksesibilitas:** ML dapat dimainkan di berbagai perangkat, termasuk *smartphone* dan tablet, yang memungkinkan pemain untuk bermain kapan saja dan dimana saja. Keberadaan perangkat keras yang lebih terjangkau dan akses internet yang lebih luas menjadikan ML mudah diakses oleh banyak orang.

Game online lebih dari sekedar game dengan menyatukan komponen-komponen tersebut. Ini memberikan jalan untuk kesenangan, koneksi, kompetisi, pertumbuhan pribadi, dan eksplorasi dunia digital yang terus berkembang.

### DAMPAK POSITIF APLIKASI GAME ONLINE

#### Kreativitas dan Ekspresi Diri

Bermain game online seperti *Mobile Legends* dapat memiliki dampak positif terhadap kreativitas dan ekspresi diri pemain, seperti: kreativitas dalam berstrategi bermain *mobile*

*legend*, permainan yang memerlukan pemikiran kreatif dalam merancang strategi permainan. Pemain harus berpikir secara kreatif tentang bagaimana menggabungkan berbagai karakter dan keterampilan untuk mengalahkan lawan. Strategi ini untuk mengasah pemikiran kreatif dalam merencanakan taktik yang efektif. (Alauddin et al., 2023)

Pemain memiliki kesempatan untuk menyesuaikan karakter dalam game mereka, memilih pakaian, senjata, dan perlengkapan unik untuk benar-benar menunjukkan individualitas mereka. Kustomisasi ini memungkinkan pemain untuk mengekspresikan gaya dan preferensi pribadi mereka melalui penampilan karakter mereka. Selain itu, permainan berbasis tim seperti *Mobile Legend* mendorong pemain untuk berkolaborasi dengan rekan satu tim mereka, menumbuhkan lingkungan kreatif di mana mereka dapat bekerja sama untuk mengembangkan strategi dan taktik yang inovatif. Proses kolaboratif ini mendorong pemikiran kreatif saat pemain merencanakan dan melaksanakan tindakan terkoordinasi untuk mengamankan kemenangan.

Sebagian besar pemain game online juga berpartisipasi dalam kegiatan seperti streaming

permainan atau membuat video tentang pengalaman bermain mereka. Ini merupakan salah satu cara mengekspresikan diri dan kreativitas, di mana mereka dapat berbagi strategi, hiburan, atau pandangan mereka tentang game dengan audiens online, dan dapat menambah skill keterampilan artistik ataupun pemahaman tentang desain grafis. Dalam game online, sering ada komunitas pemain yang berkembang, dan beberapa pemain dapat menjadi bagian dari komunitas kreatif yang merancang seni, cerita, atau bahkan turnamen sendiri. Memungkinkan pemain untuk berkolaborasi dalam proyek-proyek kreatif yang berhubungan dengan game.

Penting untuk diingat bahwa kreativitas dan ekspresi diri dalam game online harus selalu dilakukan dengan seimbang. Selain itu, penting juga untuk menjaga etika dalam bermain game dan berinteraksi dengan komunitas game online lainnya, serta memastikan waktu yang dihabiskan dalam game tidak mengganggu tanggung jawab sehari-hari atau kesehatan fisik dan mental.

### **Peluang Karir dan Edukasi**

*Game online* memiliki beberapa dampak positif terkait peluang karir dan edukasi yang

## Dampak Aplikasi *Game Online* pada Kesehatan Mental Generasi “*Sandwich*”

dapat ditemukan adalah: Edukasi tentang komunikasi tim *mobile legends* mengajarkan pemain tentang pentingnya komunikasi tim yang efektif. Kemampuan ini sangat berharga dalam lingkungan profesional di mana kerja sama tim diperlukan. Kemampuan berkomunikasi dengan baik dalam kelompok adalah keterampilan yang dicari oleh banyak perusahaan. Pengembangan Keterampilan Manajemen Waktu, Untuk menjadi pemain *Mobile Legends* yang sukses, perlu mengatur waktu Anda dengan baik. Hal ini dapat membantu dalam pengembangan keterampilan manajemen waktu yang penting dalam dunia kerja.

Kesempatan dalam *Esports*, bagi pemain yang sangat terampil, *Mobile Legend* dan game online lainnya dapat menjadi pintu masuk ke dunia *esport*. *Esport* telah menjadi industri yang berkembang pesat dengan peluang karir yang signifikan dalam permainan, manajemen tim, *streaming*, dan banyak lagi. Banyak pemain *Mobile Legend* menciptakan konten video tentang permainan mereka di *platform* seperti *YouTube* atau *Twitch*. Ini dapat mengarah pada karir sebagai *content creator* atau *streamer*, di mana mereka dapat menghasilkan pendapatan

melalui iklan dan sponsor. Beberapa pemain *Mobile Legend* yang sangat terampil mengikuti turnamen dan kompetisi. Hadiah yang besar bisa menjadi sumber pendapatan tambahan atau bahkan berkarir dalam *e-sports*.

Pendidikan dan Pelatihan *E-sport* Beberapa universitas dan institusi pendidikan menawarkan program dan kursus yang berkaitan dengan *e-sports*. Ini mencakup manajemen tim, analisis permainan, dan aspek lain dari industri *esport*. Keterampilan beranalitis *Mobile Legends* membutuhkan pemikiran analitis dalam merencanakan strategi dan mengambil keputusan di tengah permainan. Kemampuan ini dapat digunakan dalam berbagai bidang pekerjaan yang memerlukan pemikiran analitis. Namun, penting untuk diingat bahwa kesuksesan dalam dunia *esport* dan permainan online tidak selalu dijamin, dan persaingannya sangat ketat. Penting juga untuk menjaga keseimbangan antara bermain game online dan mengembangkan keterampilan dan pendidikan lainnya. Permainan game online sebaiknya tidak mengganggu upaya pendidikan atau peluang karir yang lebih tradisional. (Surbakti, 2017)

### Hubungan Sosial dan Komunitas

Game online seperti *Mobile Legend* dapat memberikan dampak positif terhadap hubungan sosial dan kemasyarakatan, seperti: Membangun hubungan persahabatan. Bermain game online seperti *Mobile Legend* seringkali melibatkan interaksi dengan pemain lain dari latar belakang dan lokasi geografis yang berbeda. Hal ini dapat membantu pemain membangun persahabatan yang kuat dengan orang-orang yang memiliki minat yang sama. *Mobile Legend* memiliki komunitas yang besar dan beragam di seluruh dunia. Bergabung dengan komunitas ini memberikan peluang untuk berinteraksi dengan pemain lain, berbagi pengalaman, dan memperluas jaringan sosial Anda. Game online yang membutuhkan kerjasama tim seperti *Mobile Legend* mendorong pemainnya untuk berkomunikasi dan berkolaborasi. Ini membantu mengembangkan keterampilan sosial dan kerja tim yang penting dalam kehidupan dan pekerjaan sehari-hari.

Dalam komunitas game online, pemain dapat belajar menghargai perbedaan dan mengelola konflik dengan baik. Ini membantu dalam pengembangan keterampilan sosial yang penting untuk

kehidupan sehari-hari. Bermain game dengan pemain dari negara-negara berbeda dapat meningkatkan kemampuan berkomunikasi dalam bahasa asing. Ini juga bisa menjadi aset berharga dalam dunia yang semakin terglobal. Game online sering memiliki karakter dan budaya yang beragam, dan dapat membantu pemain memahami dan menghargai keanekaragaman budaya dan latar belakang sosial. Dalam permainan yang melibatkan pimpinan tim, pemain dapat mengembangkan kemampuan kepemimpinan dan manajemen tim, sehingga dapat berguna dalam situasi kehidupan nyata. (Utami et al., 2022)

Namun, penting untuk diingat bahwa waktu yang dihabiskan dalam game online harus diimbangi dengan waktu yang diberikan untuk interaksi sosial di dunia nyata. Terlalu banyak waktu yang dihabiskan dalam game bisa menghambat kemampuan untuk berinteraksi secara langsung dengan orang lain. Selain itu, penting untuk menjaga etika dalam bermain game dan berinteraksi dengan komunitas game dengan hormat dan toleransi (Ramadhan, 2021).

### **Dampak Negatif Mobile Legends**

*Mobile Legend* adalah game seluler yang dimainkan secara

## **Dampak Aplikasi *Game Online* pada Kesehatan Mental Generasi “*Sandwich*”**

online. Saat ini game *Mobile Legend* sedang digandrungi banyak orang. Mulai dari anak-anak hingga orang dewasa, semuanya ada. Dalam permainan ini kita dapat membuat grup atau tim dengan orang-orang pilihan kita yang akan mengikuti kompetisi kejuaraan permainan internasional atau lokal.

Namun game online ini bisa membuat pemainnya ketagihan. Dan kecanduan ini mempunyai banyak dampak negatif terhadap perilaku pemain. Kecanduan game online adalah salah satu jenis kecanduan yang disebabkan oleh teknologi Internet, juga dikenal sebagai gangguan kecanduan Internet. Internet dapat menyebabkan kecanduan, khususnya kecanduan game komputer, yaitu bermain game secara berlebihan. (Abdi et al., n.d.)

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) telah mengklasifikasikan kecanduan video game sebagai gangguan mental. Menurut dokumen International Classification of Diseases (ICD) edisi ke-11 yang diterbitkan oleh Organisasi Kesehatan Dunia, kelainan ini disebut *gaming disorder*. Gangguan permainan adalah gangguan mental di mana pasien menunjukkan perilaku bermain game yang terus-menerus dan berulang-ulang yang

lebih diutamakan daripada kepentingan hidup lainnya. Menurut pedoman Organisasi Kesehatan Dunia, pengobatan untuk *gaming disorder* harus dilakukan di bawah pengawasan psikiater selama kurang lebih 12 bulan. Namun, jika penyakitnya sangat parah, pengobatan mungkin memerlukan waktu lebih lama. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia, gangguan mental tentu dapat berdampak kuat pada pemikiran dan perilaku anak. (Septania, 2018)

### **Dampak negatif aplikasi game online terhadap pola interaksi sosial**

Dampak negatif game *Mobile Legends* terhadap pola interaksi sosial adalah pola interaksi sosial antara anak dan orang tua menjadi terganggu. Saat berada di rumah, anak-anak lebih memilih bermain game *Mobile Legends* dibandingkan berkomunikasi dengan keluarga terutama orang tuanya, dan siswa cenderung lebih emosi dan mudah marah. Anak-anak belum bisa mengendalikan emosinya sehingga mereka menjadi sangat mudah tersinggung dan mudah mengucapkan kata-kata kasar dan tidak senonoh saat bermain game *Mobile Legends*, dan ketika keluarganya meminta bantuan, mereka menjadi semakin emosional. (Utami et al., 2022)

Dapat diartikan bahwa kecanduan adalah suatu keadaan ketergantungan terhadap suatu hal dan melakukannya secara terus menerus atau berulang-ulang, misalnya: zat alami atau sintetis baik secara psikis maupun fisik. Oleh karena itu, saat ini kecanduan tidak hanya berkaitan dengan alkohol atau obat-obatan lainnya, namun seiring berjalannya waktu, kecanduan juga dapat muncul pada orang-orang yang menggunakan game online. Termasuk terciptanya harmoni sosial dalam masyarakat yang harus dikuatkan bersama (Ramadhan, 2019).

Orang yang mengalami kecanduan game online cenderung lebih lesu dan tidak memperhatikan lingkungan sekitar namun hanya berfokus pada game online yang dimainkannya. Menurut Indramurni, siswa yang kecanduan *game online* akan memiliki pengalaman sosial yang buruk karena kurang beradaptasi dengan lingkungan dan hanya sibuk bermain *game online* saja sehingga membuat siswa kesulitan beradaptasi dengan lingkungan. (Inarta & Aziz, 2020)

### **Gangguan Mental pada Pecandu Game Online (*Mobile Legend*)**

Gejala kecanduan game online antara lain bermain game hampir setiap hari dalam jangka

waktu yang lama, tidak bisa istirahat atau mudah tersinggung jika tidak bermain game, dan mengorbankan hubungan sosial demi bermain game tanpa rasa khawatir untuk bermain game. Akibatnya mereka kehilangan minat pada aktivitas orang lain, menggunakan game sebagai pelarian, dan terus bermain tanpa takut akan konsekuensinya. (Young, n.d.)

Pemain dari seluruh dunia dapat berinteraksi satu sama lain melalui permainan, membentuk apa yang disebut dunia virtual. Beberapa penelitian menunjukkan orang yang terisolasi dari lingkungannya cenderung cepat bosan, lebih suka menyendiri, menderita *sexual anorexic* dan kurang percaya diri dan itu akan berisiko menjadi kecanduan game. (Miller & Stanley, 2002)

Salah satu gangguan mental yang mungkin terjadi pada orang yang kecanduan *game online* adalah depresi. Depresi bisa menjadi salah satu faktor risiko seseorang menjadi kecanduan game online, namun bisa juga akibat kecanduan game online. Penderita depresi sering kali merasa hidupnya tidak ada harapan. Bermain game merupakan sebuah pelarian karena dengan bermain game kamu bisa melupakan segala permasalahan dan beban dalam

hidupmu. Hal inilah yang menjadikan depresi sebagai faktor risiko kecanduan game online. Kecanduan game internet dapat menyebabkan seseorang mengasingkan diri dan mengisolasi diri dari keluarga dan masyarakat. Semakin banyak waktu yang kita habiskan untuk bermain game, semakin banyak orang yang terisolasi. (Swainston, 2019)

Depresi adalah gangguan mood yang ditandai dengan hilangnya energi dan minat, perasaan bersalah, sulit berkonsentrasi, kehilangan nafsu makan, pikiran akan kematian dan kecenderungan bunuh diri, dimana perubahan tersebut hampir selalu mengarah pada gangguan interpersonal, sosial, dan fungsional. (Kaplan et al., 1994)(Shives, 2008)

### **Upaya Mengatasi Dampak Negatif *Mobile Legends***

*Game online Mobile Legends* merupakan wadah dan wadah bagi para penyandang permasalahan sehingga menjadikan game online sebagai gaya hidup baru. Bahkan saat ini game online sudah menjadi sebuah profesi baru dengan gaji yang terbilang tidak sedikit. Namun perlu diperhatikan dampak *game online* agar terhindar dari hal-hal buruk. (Adiningtyas, 2017)

### **Peran Aktif Komunitas**

Komunikasi digital dalam grup permainan “*Mobile Legends*” mempengaruhi dinamika kelompok dan kesejahteraan anggota. Pelecehan verbal pada game “*Mobile Legends*” mempunyai dampak negatif dan harus ditanggulangi secara serius untuk menciptakan lingkungan digital yang lebih sehat dan inklusif. Moderator grup game “*Mobile Legends*” berperan penting dalam menjaga etika komunikasi dan manajemen konflik.

Pendekatan preventif berupa edukasi dan aturan kelompok saat bermain *Mobile Legends* dapat membantu mencegah pelecehan verbal dan meningkatkan kualitas interaksi dalam kelompok digital. Kami berharap dengan memahami hal ini, para pengguna grup game *Mobile Legends* dapat berkomunikasi dengan lebih cerdas dan menciptakan lingkungan online yang lebih positif dan produktif bagi seluruh anggota grup. (Nathan Mangara & Rara Cindoswari, n.d.)

### **Peran Aktif Orang Tua**

Pengawasan orang tua adalah serangkaian strategi yang digunakan orang tua untuk mengontrol, memantau, atau menafsirkan konten media anak-anak dan remaja, khususnya game *Mobile Legends* di ponsel anak-anaknya. Pasalnya, game

*Mobile Legends* dapat menimbulkan reaksi negatif berupa hinaan verbal hingga berujung pada perilaku agresif pada remaja. Penelitian tentang mediasi orang tua mengkaji bagaimana interaksi orang tua dengan penggunaan media oleh anak-anak mereka berfungsi sebagai alat untuk mengurangi dampak negatif media terhadap kesehatan fisik, mental, dan emosional anak. (Mendoza, 2009)

Orang tua mempunyai peran penting dalam membimbing anak melalui praktik media, yang dapat memberikan pembelajaran, hiburan, dan pengembangan sosial. Tidak jarang orang tua menciptakan ruang media di rumah untuk anaknya dengan menyediakan perangkat seperti instalasi media di kamarnya, baik untuk bersantai maupun untuk keperluan lain. Peran orang tua dalam mengurangi kecanduan game online adalah dengan mengawasi anak, membatasi waktu bermain game dan memilih permainan yang mendidik. Bermain memang menyenangkan, namun jika terlalu banyak bermain maka akan cenderung untuk terus bermain. Untuk itu orang tua dan anak harus bekerja sama untuk menciptakan hal-hal yang tidak membiarkan dirinya terjerumus ke dalam hal-hal negatif. Anak-anak yang terlalu

banyak bermain game online seperti *Mobile Legends* dan lupa waktu akan dikenakan tindakan pencegahan, seperti penyitaan perangkat. Atau memberikan waktu bermain game yang terbatas sehingga tidak selalu bermain game online. (Lalamentik et al., 2019)

### **KESIMPULAN**

*Game online* berpengaruh terhadap etika dan moral generasi Sandwich di era digital. Meskipun permainan ini memberikan hiburan, dan juga meningkatkan keterampilan dalam menyusun strategi. Untuk mengembangkan keterampilan dan mengembangkan interaksi sosial, kita juga perlu menyadari potensi risiko. diantaranya, sifat kompetitif dari permainan ini mendorong perilaku yang terlalu kompetitif atau agresif. Berinteraksi dengan pemain lain, baik teman atau orang asing, dapat menjadi sarana perilaku tidak etis seperti pelecehan dan intimidasi. Model bisnis game ini dapat mempengaruhi perilaku konsumen generasi muda dan menggoda mereka untuk mengeluarkan uang untuk game tersebut. Selain itu, waktu bermain yang berlebihan dapat mengganggu tugas-tugas di kehidupan nyata. Oleh karena itu, memberikan pelatihan dan pengawasan yang tepat kepada

## Dampak Aplikasi *Game Online* pada Kesehatan Mental Generasi “*Sandwich*”

generasi muda, mendorong komunikasi terbuka antara generasi muda dan orang tua, serta aktif menggunakan permainan tersebut dengan tetap menjaga etika dan moral di era digital yang semakin terhubung.

### DAFTAR PUSTAKA

- Abdi, S., Karneli, Y., & Artikel, S. (n.d.). *KECANDUAN GAME ONLINE: PENANGANANNYA DALAM KONSELING INDIVIDUAL*. <https://uia.e-journal.id/guidance>
- Adiningtiyas, S. W. (2017). Peran guru dalam mengatasi kecanduan game online. *KOPASTA: Journal of the Counseling Guidance Study Program*, 4(1).
- Alauddin, F., Wasehudin, W., & Haetami, Z. A. (2023). PENGARUH MEDIA SOSIAL DAN GAME ONLINE TERHADAP AKHLAK SISWA DI MADRASAH ALIYAH MASYARIQUL ANWAR CARINGIN. *Ta'allum: Jurnal Pendidikan Islam*, 11(1), 65–84.
- Amran, A., Marheni, E., Sin, T. H., & Yenes, R. (2020). Kecanduan Game Online Mobile Legends dan Emosi Siswa SMAN3 Batusangkar. *Jurnal Patriot*, 2(4), 1118–1130.
- Aprilianto, T. (2020). Dampak Game Online Terhadap Pola Belajar Anak: Studi di Desa Ujung Tanjung III Kabupaten Lebong. *Jurnal Hawa: Studi Pengarus Utamaan Gender Dan Anak*, 2(1), 75–91.
- Hermawan, D., & Kudus, W. A. (2021). Peran Orang Tua Dalam Mencegah Anak Kecanduan Bermain Game Online di Era Digital. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 2(05), 778–789.
- Hertinjung, W. S., Septianingrum, A. R. D., & Putri, Y. P. S. (2021). Peningkatan kompetensi orang tua dalam mendampingi anak dalam mengakses gadget. *Warta Lpm*, 24(2), 187–195.
- Inarta, G. U., & Aziz, I. (2020). Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Pada Anak Berkebutuhan Khusus Di SLB YPPLB Kota Padang. *Jurnal Patriot*, 2(1), 336–344.
- Irina V. Sokolova, dkk. (2014). *Kepribadian Anak: Sehatkah kepribadian anak anda?* (Penerjemah Abdul Qodir Shaleh & Editor Ilyya Muhsin., Eds.; 4th ed.). Kata Hati.
- Kaplan, H. I., Sadock, B. J., & Grebb, J. A. (1994). *Psychiatric Synopsis*. New York University Medical Center: New York.
- Kurniawan, D. E. (2017). Pengaruh intensitas bermain game online terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa bimbingan dan

- konseling universitas PGRI Yogyakarta. *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, 3(1).
- Lalamentik, T. S., Rondonuwu, S., & Harilama, S. H. (2019). Peran Komunikasi Antarpribadi Orang Tua Dalam Mengawasi Penggunaan Game Smartphone Pada Anak di Kelurahan Bahu Manado. *Acta Diurna Komunikasi*, 8(2).
- Mendoza, K. (2009). Surveying parental mediation: Connections, challenges and questions for media literacy. *Journal of Media Literacy Education*, 1(1), 3.
- Miller, S. A., & Stanley, A. (2002). Death of a game addict. *Milwaukee Journal Sentinel*, 31.
- Munawar, M., & Nisfah, N. L. (2020). The Effect of Assertive Discipline on Early-Aged Children's Gadget Addiction. *Journal of Early Childhood Care and Education*, 2(2), 64.
- Mustamiin, M. Z. (2019). Konseling individu dengan sikap kecanduan game online mobile legend pada siswa. *Jurnal Visionary: Penelitian Dan Pengembangan Dibidang Administrasi Pendidikan*, 7(1).
- Nathan Mangara, J., & Rara Cindoswari, A. (n.d.). ANALISIS KOMUNIKASI DIGITAL PADA AKSI KEKERASAN VERBAL KOMUNITAS MOBILE LEGENDS SQUADS PROJECT TRV DIKOTA BATAM.
- Nisrinafatin, N. (2020). Pengaruh game online terhadap motivasi belajar siswa. *Jurnal Edukasi Nonformal*, 1(1), 135–142.
- Novitasari, N. (2019). Strategi pendampingan orang tua terhadap intensitas penggunaan gadget pada anak. *Al-Hikmah: Indonesian Journal of Early Childhood Islamic Education*, 3(2), 167–188.
- Olifia, S., & Nuraini, D. (2018). Komunikasi keluarga dalam mencegah dampak negatif penggunaan gadget. *Komunikasi Keluarga Dalam Mencegah Dampak Negatif Penggunaan Gadget*, 111–139.
- Puspitosari, W. A., & Ananta, L. (2009). Hubungan antara kecanduan online game dengan depresi. *Mutiara Medika: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 9(1), 50–56.
- Ramadhan, M. (2019). Integrasi Nilai Islam Moderat dalam Pendidikan Islam untuk Memperkuat Harmoni Sosial Keagamaan pada Masyarakat Plural. *Proceedings of Annual Conference for Muslim Scholars*, 3(1), 701-709.

- <https://doi.org/10.36835/anc oms.v3i1.283>
- Ramadhan, M. R. (2021). Implikasi Era Society 5.0 Dalam Menguatkan Sikap Moderasi Beragama Bagi Siswa Sekolah Dasar. *JIEES : Journal of Islamic Education at Elementary School*, 2(2), 72-77.  
<https://doi.org/10.47400/jiees.v2i2.36>
- Septania, R. C. (2018). Kecanduan Main Game Kini Masuk Kategori Gangguan Mental. Diperoleh Dari <https://Tekno.Kompas.Com/Read/2018/01/03/18460017/Kecanduan-Maingame-Kini-Masuk-Kategori-Gangguan-Mental>.
- Shives, L. R. (2008). *Basic concepts of psychiatric-mental health nursing*. Lippincott Williams & Wilkins.
- Surbakti, K. (2017). Pengaruh game online terhadap remaja. *Jurnal Curere*, 1(1).
- Swainston, S. (2019). *Dopamine Turnover in Asperger Syndrome*.
- Triandini, E., Jayanatha, S., Indrawan, A., Putra, G. W., & Iswara, B. (2019). Metode systematic literature review untuk identifikasi platform dan metode pengembangan sistem informasi di Indonesia. *Indonesian Journal of Information Systems*, 1(2), 63–77.
- Utami, A. T., Bandarsyah, D., & Sulaeman, S. (2022). Dampak Game Mobile Legends Terhadap Pola Interaksi Sosial Siswa Kelas V di Sekolah Dasar. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 8(3), 899–907.
- Viandari, K. D., & Susilawati, K. P. A. (2019). Peran pola asuh orangtua dan penggunaan gadget terhadap interaksi sosial anak prasekolah. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(1), 76–87.
- Young, K. (n.d.). *Addiction to MMORPGs: Symptoms and Treatment*.  
[www.netaddiction.com](http://www.netaddiction.com)
- Yuliani, R. (2013). Emosi negatif siswa kelas XI SMAN 1 Sungai Limau. *Jurnal Ilmiah Konseling*, 2(1), 151–155.
- Zendrato, Y., & Harefa, H. O. N. (2022). Dampak Game Online Terhadap Prestasi Belajar Siswa. *Educativo: Jurnal Pendidikan*, 1(1), 139–148.