

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Game online adalah media interaksi sosial yang sangat populer saat ini. Namun, kepopulerannya sudah dimulai sejak awal 2000-an. Di Indonesia, jenis *game online* yang pertama populer adalah MMOGS dan MMORPG, di mana pemain bisa bermain bersama di server seperti hidup di dunia nyata, tapi dengan suasana berbeda [1]. Sejarah *game online* dimulai pada tahun 1969. Awalnya, *game online* dibuat untuk tujuan pendidikan. Pada tahun 1970, sistem Plato dikembangkan untuk membantu siswa belajar secara *online* dan memungkinkan banyak orang menggunakan komputer bersama sesuai kebutuhan mereka [2]. Dalam hal ini kita dapat mengetahui tujuan dari *game online* sendiri pada awalnya ditujukan sebagai media edukasi.

Saat ini, *game online* telah berkembang pesat dengan berbagai tema dan mekanisme yang berbeda, serta komunitas yang tersebar di seluruh dunia. Menurut survei dari lembaga Newzoo, rata-rata ada 3,422 juta pemain dari tiga jenis platform: konsol, PC, dan *mobile*. Asia Pasifik menjadi pusat dengan 1,809 juta pemain, meskipun jumlah ini mencakup pemain *game offline* dan *online* [3]. Dari data di atas kita tahu bahwa kawasan Asia Pasifik merupakan pasar besar dari industri *game* di masa modern saat ini yang mana Indonesia menjadi salah satu target dari para pemilik industri *game* tersebut.

Menurut data APJII 2023-2024, jumlah pemain *game online* aktif di Indonesia turun dari 23,40% menjadi 18,40%. *Game* paling populer adalah Mobile Legends (78,74%), diikuti Free Fire (8,60%), PUBG (3,72%), Minecraft (0,63%), Dota (0,46%), Valorant (0,40%), CODM (0,17%), dan Fortnite (0,11%). Sebanyak 35,97% pemain adalah anak-anak dan remaja Gen Z (lahir sebelum 2013). Rata-rata waktu bermain: <1 jam (13,75%), 1-2 jam (35,36%), 2-3 jam (24,07%), 3-4 jam (13,30%), dan >4 jam (13,52%) [4]. Menurut data di atas kita

dapat mengetahui bahwa pasar *game* di dominasi oleh *game mobile* dengan usia anak – anak dan remaja.

Menurut jurnal karya Putma Nur Hayyi Adia berjudul "Hubungan Kecanduan *game online* dengan Perilaku Agresif pada Siswa SMA Al-Islam 1 Surakarta", data BPS tahun 2021 mencatat bahwa 18% remaja di Jawa Tengah yang sudah dapat mengakses internet adalah pengguna *game online* [5]. Dari data di atas kita dapat melihat lonjakan pengguna *game online* di Jawa Tengah sudah cukup tinggi pada tahun itu, sehingga dengan kemudahan dalam mengakses internet di tahun yang akan datang jumlah pemain *game online* sendiri berkemungkinan akan semakin tinggi.

Kesuksesan industri *game* membawa dampak positif dan negatif, terutama di Indonesia. Salah satu dampak negatifnya adalah kecanduan *game online* yang bisa memicu masalah sosial, kriminalitas, dan gangguan kesehatan. (WHO) mengklasifikasikan kecanduan *Game online* sebagai penyakit mental yang disebut *Internet gaming disorder*, yang telah masuk dalam daftar *beta International Classification of Diseases 11 (ICD-11)* [6]. Dalam kutipan di atas kita dapat memahami bahwa kecanduan *game online* sudah termasuk dalam masalah yang cukup serius dan perlu untuk mendapatkan penanganan agar bisa lebih terkendali.

Kecanduan *game online* dapat menyebabkan masalah kesehatan, terutama karena kualitas tidur yang buruk. Padahal, kebutuhan dasar seperti makanan, aktivitas, dan tidur sangat penting. Jika remaja kurang tidur, fungsi tubuh seperti kemampuan fisik, daya ingat, dan keseimbangan akan terganggu [6]. Bermain *game* dalam waktu yang lama juga dapat membuat para pemain *game online* mengabaikan kehidupan mereka di dunia nyata, bahkan perilaku mereka seringkali cukup agresif dibandingkan orang yang tidak dalam kondisi kecanduan *game* [7]. Kondisi agresif ini dapat terlihat ketika seseorang bermain *game*, di mana mereka sering memaki lawan atau teman sebagai bentuk pelampiasan emosi yang muncul setelah menghadapi situasi tertentu dalam *game* yang mereka mainkan.

Pada tahun 2021, terdapat sebuah kasus yang diduga meninggal dunia akibat dari kecanduan *game*. Kejadian ini terjadi kepada seorang siswi berusia 12 tahun asal Desa Pageralang, Kecamatan Kemranjen, Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah yang didiagnosis mengalami gangguan mental organik dan encephalitis [8]. Hasil diagnosis itu berdasarkan rapat bersama antara dokter spesialis jiwa dengan dokter spesialis anak. Setelah peristiwa tersebut, masalah kecanduan *game* belum lagi diberitakan di wilayah Banyumas hingga saat ini.

Pada hasil survei yang dilakukan oleh penulis melalui media google form yang berisikan tentang data pengguna *game online* di wilayah Banyumas, dengan jumlah responden sebanyak 202 orang dengan jarak usia 12 – 24 tahun. Menunjukkan data, mayoritas remaja sebanyak 118 orang (58,4%) bermain *game online* dengan rata-rata waktu bermain selama 2-4 jam sehari. Sebagian besar responden juga mengakui adanya dampak negatif seperti gangguan waktu tidur dan penundaan tugas akibat dari perilaku bermain *game online*.

Menurut Staf P2PTM Kesehatan Jiwa, Napza, Ibu Afifah Nada Pratiwi, dan Psikolog Klinis Biro Psikologi Terapan Sakura, Ibu Kurniasih Dwi.P, kecanduan *game online* berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental. Secara mental, kecanduan dapat memicu masalah emosional dan isolasi sosial karena remaja cenderung mengabaikan interaksi sosial demi bermain *game*. Secara fisik, kebiasaan duduk berlebihan berisiko menyebabkan gangguan penglihatan, obesitas, dan masalah kesehatan lainnya.

Menurut data yang didapatkan, kecanduan *game online* terbukti memiliki dampak negatif pada kesehatan mental dan fisik, sehingga kesadaran diri sangat penting untuk menghentikan kecanduan. Penulis mengajukan solusi berupa *visual journaling* sebagai media edukasi untuk remaja di Banyumas, media ini dipilih karena dapat mendorong kesadaran diri dan pemahaman bagi penggunanya. Mengacu pada prinsip Cognitive Behavior Therapy (CBT), buku ini bertujuan untuk mencegah pengguna *game online* mencapai tahap kecanduan, bukan sebagai media penyembuhan.

Visual journaling, dapat dikatakan termasuk dalam kategori buku ilustrasi, yang mana menggabungkan ilustrasi, tata letak, *Copywriting*, dan elemen *visual* lainnya. Sehingga dapat dijadikan solusi dalam ranah penelitian DKV. Seni bisa menjadi cara berkomunikasi tanpa kata. Dengan bantuan sedikit penjelasan, *visual journaling* dapat membantu untuk memahami dan mencegah masalah emosi yang dihadapi oleh seseorang [9]. Dengan pendekatan yang terstruktur, *visual journaling* diharapkan dapat membantu remaja untuk mengenali diri mereka sendiri dan siap menghadapi tantangan dalam merencanakan masa depan dengan lebih baik.

Dinas Kesehatan menyatakan siap untuk berkolaborasi dalam menangani kecanduan *game online*. Mereka berharap buku *visual journaling* yang dirancang oleh penulis dapat membantu upaya promotif dan pencegahan gangguan kesehatan jiwa akibat *game online*. Dinas Kesehatan juga bersedia menjadi mitra utama dalam pencegahan dan pengendalian masalah ini, serta menyebarkan informasi kepada masyarakat, terutama remaja, mengenai dampak negatif dari *game online*. *Visual journaling* ini akan digunakan sebagai media pada kegiatan sosialisasi oleh Dinas Kesehatan melalui kegiatan kerjasama dengan sekolah maupun lembaga pendidikan dan kesehatan lainnya.

Berdasarkan uraian alasan yang disampaikan maka “Perancangan *Visual journaling* sebagai Media Edukasi dari Dampak *Game online* pada Remaja di Banyumas” diharapkan dapat menjadi sebuah media yang relevan dan efektif dalam pencegahan masalah kecanduan *game online* pada remaja di wilayah Banyumas.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah diuraikan, penulis merumuskan permasalahan sebagai berikut:

Bagaimana merancang *visual journaling* sebagai media edukasi mengenai dampak *game online* terhadap remaja di Banyumas?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, tujuan penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

Merancang media edukasi mengenai dampak *game online* terhadap kesehatan remaja di Banyumas melalui *visual journaling*.

1.4 Batasan Perancangan

Berdasarkan rumusan masalah di atas, penulis memfokuskan batasan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Penyusunan konten buku *visual journaling* dilakukan dengan menentukan alur konten yang diperlukan bersama ahli psikologi untuk memastikan informasi yang akurat dan relevan mengenai dampak *Game online* pada kesehatan remaja.
2. Proses konseptualisasi dan perancangan visualisasi buku *visual journaling*, termasuk elemen desain yang menarik dan informatif.
3. Merancang beberapa media pendukung untuk promosi buku *Visual journaling*, seperti Poster, x banner, baju, *tote bag*, *keychain* dan postingan Instagram.

1.5 Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini dapat diuraikan dalam tiga aspek sebagai berikut:

1. **Keilmuan DKV:** Penelitian ini dapat menjadi referensi bagi peneliti DKV lainnya dalam menyusun rancangan yang relevan dengan objek penelitian yang serupa. Dengan melakukan eksplorasi dalam bidang DKV, penelitian ini juga diharapkan dapat memperkaya sumber daya dalam ilmu pengetahuan dan meningkatkan pemahaman tentang penggunaan *visual*

journaling untuk pendidikan, khususnya dalam konteks pendidikan dan kesehatan mengenai masalah mental seperti kecanduan *game online*.

2. **Institusi:** Penelitian ini dapat menjadi pedoman dalam mewujudkan visi dan misi institusi, terutama dalam pencapaian status perguruan tinggi unggul di tingkat internasional dengan penekanan pada pengembangan ilmu pengetahuan berbasis teknologi informasi. *visual journaling* yang dirancang bukan hanya berfungsi sebagai sarana edukasi yang kreatif, tetapi juga mencerminkan identitas institusi sebagai jembatan teknologi untuk menyediakan solusi yang bermanfaat dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat secara umum.
3. **Masyarakat:** Penelitian ini diharapkan dapat memberikan edukasi kesehatan, khususnya dalam konteks kecanduan *game online*, melalui media *visual journaling*. Dengan demikian, masyarakat dapat lebih memahami dan mengelola dampak negatif dari kecanduan *game online*.