

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

World Health Organization (2004) mendefinisikan kesehatan mental sebagai keadaan dimana seseorang menyadari kemampuannya, mampu mengatasi stres normal, mampu bekerja dengan produktif, dan mampu berkontribusi terhadap komunitasnya. Keadaan kesehatan mental menunjukkan bahwa seseorang mampu untuk membangun dan menjaga hubungan dengan orang lain, menjalankan peran sosial dalam kebudayaan mereka, mampu menghadapi perubahan, dan mampu menyadari, mengakui, dan mengutarakan tindakan dan pikiran positif serta dapat mengatur emosi (Bhugra, et al., 2013). Dari beberapa definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental mencakup kapasitas dari berbagai macam kapabilitas fungsional individu untuk menjalani kehidupan pribadi dan bermasyarakat di lingkungannya.

Kesehatan mental memiliki peran penting dalam kehidupan sehari-hari karena memengaruhi cara seseorang berpikir, merasakan, dan berperilaku (WHO, 2004). Dengan kesehatan mental yang baik, seseorang dapat menghadapi tekanan hidup, menjalin hubungan yang sehat, mengambil keputusan dengan bijak, serta menjalankan peran sosial secara efektif (Galderisi et al., 2015). Sebaliknya, kesehatan mental yang terganggu dapat menghambat produktivitas, relasi, dan kualitas hidup secara keseluruhan (Patel et al., 2018). Oleh karena itu, menjaga kesehatan mental sama pentingnya dengan menjaga kesehatan fisik, karena keduanya saling berkaitan dan menjadi dasar kehidupan yang seimbang.

Kondisi kesehatan mental ini menjadi sangat penting untuk diperhatikan terutama pada individu usia dewasa awal. Masa dewasa awal (18-40 tahun) merupakan fase perkembangan dengan banyak tuntutan dan transisi penting, seperti menentukan karier, menjalin relasi jangka panjang, hingga membentuk identitas diri (Hurlock, 1996). Hal ini menjadikan individu dalam fase ini rentan terhadap stres, kecemasan, dan berbagai gangguan kesehatan mental lainnya (Arnett, 2000).

Maka dari itu, penting untuk mengamati faktor-faktor risiko yang dapat memengaruhi kesehatan mental pada kelompok usia ini.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental seperti cemas, stres, dan depresi cukup sering terjadi pada usia dewasa awal. Studi di Finlandia menemukan bahwa sekitar 40% orang berusia 19-34 tahun pernah mengalami setidaknya satu gangguan mental, dan 15% sedang mengalaminya saat itu. Gangguan yang paling umum adalah depresi dan kecemasan (Pirkola et al., 2005). Penelitian lain di Norwegia juga menunjukkan hal yang serupa, yaitu sekitar satu dari lima laki-laki dan satu dari tiga perempuan usia 20-an mengalami gangguan mental dalam satu tahun terakhir, terutama gangguan kecemasan dan depresi (Ask et al., 2018).

Selain itu, masa dewasa awal juga dianggap sebagai masa yang penting karena banyak gangguan mental yang muncul di usia ini bisa terbawa terus ke masa dewasa selanjutnya. Kalau tidak ditangani dengan baik, hal ini bisa memengaruhi kehidupan sosial, pekerjaan, dan kesejahteraan secara umum (Kessler et al., 2005). Oleh karena itu, penting sekali untuk memperhatikan kesehatan mental di usia dewasa awal, apalagi karena banyaknya tekanan dan perubahan besar yang terjadi di masa ini.

Di era digital saat ini, kemajuan teknologi seperti internet dan media sosial telah membawa banyak kemudahan, tetapi juga menciptakan sumber stres baru yang tidak bisa diabaikan. Informasi yang mengalir tanpa henti, tekanan untuk selalu terhubung, serta ekspektasi sosial yang muncul di dunia maya dapat menimbulkan tekanan mental yang signifikan. Individu kini tidak hanya menghadapi stres dari kehidupan nyata, tetapi juga dari dunia digital yang penuh dengan perbandingan sosial, komentar negatif, dan kecemasan akan citra diri. Kondisi ini semakin menegaskan pentingnya kesehatan mental, serta perlunya cara-cara baru dan adaptif untuk menghadapi stres yang muncul akibat kemajuan teknologi dan arus informasi yang cepat. Salah satu fenomena yang kini mendapat perhatian adalah paparan terhadap *video game* yang telah menjadi bagian besar dari kehidupan digital masyarakat modern.

Video game merupakan media visual digital yang dibuat dengan tujuan menghibur atau memberikan sensasi yang diinginkan oleh para pemainnya

(Tavinor, 2008). Seiring perkembangan zaman dan teknologi, industri hiburan *video game* terus mengalami peningkatan jumlah pemain. Adapun terjadi kenaikan drastis akibat pandemi COVID-19, ketika banyak orang harus mengisolasi diri dan mencari pelarian dari tekanan sosial maupun emosional. *Video game* pun menjadi salah satu bentuk hiburan utama. Secara global, jumlah pemain meningkat secara signifikan. Menurut laporan Newzoo (2020), pada akhir tahun 2020 terdapat sekitar 2,7 miliar pemain *game* di seluruh dunia, naik lebih dari 135 juta dibanding tahun sebelumnya, atau sekitar 5,3% peningkatan. Peningkatan ini menegaskan bahwa paparan terhadap *video game* telah meluas, menjadikannya bagian penting dari kehidupan digital modern, khususnya dalam menghadapi masa-masa penuh tekanan seperti pandemi. Minat masyarakat terhadap *video game* pun mudah tersalurkan berkat aksesibilitasnya yang tinggi. Inovasi dari industri-industri besar *video game* melahirkan berbagai macam platform untuk bermain *video game*. Mulai dari platform eksklusif konsol (PlayStation, Xbox, Nintendo Switch), *PC (personal computer)*, hingga *smartphone*. Selain itu, pemain juga diberikan kebebasan untuk memilih *video game* yang dimainkan secara gratis ataupun berbayar. Maka tidak heran apabila hampir semua kalangan dapat menikmatinya.

Secara global, jumlah pemain *game* atau *gamers* telah mencapai 3,31 miliar pada tahun 2023. Lebih dari setengahnya berasal dari wilayah Asia-Pasifik (Newzoo, 2023). Sementara di wilayah Asia Tenggara, Indonesia merupakan negara dengan jumlah *gamers* terbanyak. Pada tahun 2022, Indonesia memiliki lebih dari 185 juta *gamers* (Statista, 2024). Dengan jumlah pemain yang masif, maka sangat penting untuk menjaga kesejahteraan komunitas *video game* ini.

Video game terbukti dapat memengaruhi kondisi psikologis seseorang. Kenaikan drastis waktu bermain *video game* pada saat pandemi Covid-19 bukan tanpa alasan yang jelas. Barr dan Stewart (2022) berpendapat bahwa bermain *video game* memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan pemainnya dengan memberikan stimulasi kognitif, kesempatan untuk bersosialisasi, serta mengurangi stres dan rasa gelisah. Penelitian lain oleh Halbrot et al. (2019) memiliki pandangan yang sama namun menggarisbawahi motivasi bermain sebagai salah satu faktor utama penentu dampak positif bermain *video game* terhadap kesejahteraan pemain. Meskipun identik dengan tujuan menghibur, pada

kenyataannya *video game* juga telah menimbulkan berbagai permasalahan baru secara psikologis.

Salah satu contoh nyata dari stresor dalam *video game* adalah fenomena *tilting* yaitu kondisi dimana seorang pemain mengalami frustrasi atau kemarahan akibat permainan atau interaksi dengan pemain lain, yang kemudian berdampak negatif pada kemampuan mengambil keputusan dan performa bermain secara keseluruhan (Wu et al., 2021). *Tilting* menggambarkan bagaimana pengalaman bermain yang awalnya bertujuan untuk menyenangkan justru bisa berubah menjadi beban emosional bila tidak disikapi dengan kesadaran mental yang baik. *Tilting* yang terjadi berulang kali dapat berkaitan dengan disregulasi emosi yang kronis, dan hal ini telah dikaitkan dengan peningkatan risiko masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi, terutama pada individu dengan kapasitas regulasi emosi yang rendah (Cregan et al., 2024; Sharma et al., 2021).

Istilah *tilting* pertama kali digunakan dalam konteks permainan poker untuk menggambarkan kondisi ketika pemain kehilangan kendali akibat emosi negatif yang kuat, sehingga membuat keputusan yang merugikan (Palomaki et al., 2013). Dalam poker, kekalahan dan kehilangan sejumlah uang taruhan sering menjadi pemicu utama dari *tilting*. Sedangkan dalam konteks *video game*, fenomena serupa juga terjadi. *Tilting* kerap muncul akibat kekalahan dalam permainan atau kesalahan yang dilakukan oleh pemain lain (Kahila et al., 2022; Moreau et al., 2023). Kedua faktor ini menjadi penyebab utama timbulnya frustrasi dan reaksi emosional negatif saat bermain.

Pada studi yang sama, ditemukan bahwa *tilting* lebih sering muncul ketika bermain *video game* kompetitif daripada *single-player video game*; *video game* yang dimainkan seorang diri tanpa melibatkan kehadiran pemain lain (Kahila et al., 2022). Pernyataan ini didorong kuat oleh hasil studi lain yang menemukan bahwa unsur kompetisi dalam *video game* memiliki pengaruh kuat terhadap afektivitas agresi. Dengan adanya situasi menang atau kalah, agresi kian meningkat (Dowsett & Jackson, 2019). Hal ini sangat berkaitan dengan *tilting* atau *rage*. *Tilting* terdiri dari tiga komponen utama yaitu perilaku (perilaku agresif), kognitif (pengambilan keputusan yang buruk), dan emosi (amarah). Agresi tersebut dapat diekspresikan

secara verbal; berteriak dan memaki-maki pemain lain, maupun secara fisik; memukul dan melempar benda atau perabotan rumah (Moreau et al., 2023).

Maka demikian, pada situasi-situasi intens yang dialami *gamers* ketika sedang bermain, regulasi emosi memiliki peran yang penting. Regulasi emosi merupakan upaya seseorang untuk memengaruhi emosi diri sendiri atau orang lain (Gross, 2015). Dalam konteks *tilting*, pemain ingin merubah emosi negatif seperti amarah menjadi emosi yang tidak berdampak buruk terhadap pemain. Praktik regulasi emosi paling umum dan efisien dalam *video game* atau *esports* didemonstrasikan oleh *gamers* dengan merubah aktivitas (Wu et al., 2021; Moreau et al., 2023). Dalam artian berhenti memainkan *video game* dan beralih mengerjakan aktivitas lain yang tidak berkaitan dengan permainannya. Metode yang cukup populer yakni “*rage quit*” merujuk pada perilaku menghentikan permainan secara mendadak dan impulsif akibat kemarahan (Moreau et al., 2023).

Kesehatan mental adalah komponen kunci dari kesehatan secara keseluruhan, yang mempengaruhi kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial. Hal ini mempengaruhi cara individu menghadapi stres, berhubungan dengan orang lain, dan membuat keputusan. Dalam konteks komunitas *video game*, menjaga kesehatan mental para pemain menjadi sangat penting karena permainan yang kompetitif dan intens dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental. Memiliki kesehatan mental yang baik memungkinkan *gamers* untuk menikmati permainan dengan lebih sehat, menghadapi tantangan permainan tanpa terjebak dalam tekanan yang berlebihan, dan tetap menjaga hubungan sosial yang positif baik di dalam maupun di luar dunia virtual. Oleh karena itu, menjaga kesehatan mental para *gamers* sama pentingnya dengan menjaga kesehatan fisik, karena keduanya saling berkaitan dan mempengaruhi kualitas hidup secara keseluruhan.

Sayangnya, perilaku *tilting* belum menjadi fenomena yang dianggap cukup penting untuk diteliti lebih dalam berkaca dari sedikitnya penelitian tentang variabel *tilting* itu sendiri. Padahal fenomena ini seringkali bermunculan di media sosial dan kehidupan sehari-hari. Maka dengan demikian peneliti ingin mengetahui gambaran perilaku *tilting* dan mengetahui pengaruhnya terhadap kesehatan mental pada pemain dewasa awal di Indonesia. Dengan fokus utama pada kondisi kesehatan mental kelompok usia dewasa awal, penelitian ini mencoba melihat

apakah perilaku tilting saat bermain *real-time PvP competitive video games* menjadi salah satu faktor yang memperburuk kondisi mental tersebut.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka permasalahan yang dapat diidentifikasi ialah sebagai berikut:

1. Kesehatan mental pada usia dewasa awal rentan terganggu karena tekanan hidup dan transisi besar dalam fase perkembangan ini.
2. *Video game* kini menjadi bagian besar dari kehidupan digital dewasa awal, namun dapat memunculkan stres baru, terutama melalui pengalaman negatif saat bermain.
3. Fenomena *tilting* muncul sebagai respons emosional negatif akibat kekalahan atau interaksi buruk dalam *game*, dan dapat berdampak buruk pada kondisi psikologis pemain.
4. *Tilting* dinilai paling berpotensi terjadi dalam *real-time PvP competitive video games* yang melibatkan kompetisi langsung antar pemain.
5. Indonesia merupakan salah satu negara dengan jumlah pemain *video game* terbanyak, dengan game seperti Free Fire, PUBG Mobile, dan Mobile Legends yang mendominasi pasar dan termasuk dalam kategori tersebut (Gank, 2024; Telkomsel, 2023).

1.3. Batasan Masalah

Agar pembahasan tidak meluas dan lebih terarah, maka peneliti menentukan batasan permasalahan sebagai berikut.

- a. Subjek hanya mencakup dewasa awal.
- b. Perilaku tilting pada penelitian ini hanya berlaku pada *video game* bergenre kompetitif dengan sub genre *real time PvP*.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh *tilting* dalam bermain *real time competitive PvP video game* terhadap kesehatan mental pada dewasa awal?

1.5. Tujuan

Berdasarkan latar belakang di atas, penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh *tilting* dalam bermain *real time competitive PvP video game* berdampak terhadap kesehatan mental pada dewasa awal.

1.6. Manfaat

1.6.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan di bidang psikologi dan menjadi referensi bagi peneliti lain yang ingin membahas tentang perilaku bermain *video game*. Terutama perilaku *tilting* yang terjadi ketika bermain *video game* kompetitif dan efeknya secara psikologis terhadap pemain.

1.6.2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi saran untuk individu yang bermain *video game* sebagai acuan dalam menghadapi situasi-situasi tertentu yang terjadi dalam permainan *video game* terutama *video game* kompetitif.

