

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Penelitian

Game Online telah menjadi elemen yang tidak terpisahkan dari kehidupan remaja dan orang dewasa muda, terutama di kalangan mahasiswa. Penggunaan *game online* yang berlebihan berpotensi menimbulkan kecanduan yang berdampak negatif terhadap kesehatan fisik, psikologis, serta fungsi sosial individu. Kondisi ini menunjukkan bahwa ketergantungan *game online* bukan hanya sekadar masalah kebiasaan, melainkan telah menjadi isu kesehatan masyarakat yang perlu diteliti secara menyeluruh. Penelitian yang dilakukan oleh Sari, (2019) menunjukkan bahwa intensitas bermain *game online* memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap prestasi akademik mahasiswa. Semakin tinggi tingkat intensitas bermain *game online*, semakin rendah pencapaian akademik yang diraih oleh mahasiswa.

Laporan Digital 2022 *April Global Statshot Report* yang dirilis Hootsuite bersama *We Are Social*, Indonesia menduduki peringkat kedua dari 44 negara dengan pengguna internet yang paling banyak bermain *video game*. Tercatat sebanyak 95,4% pengguna internet di Indonesia bermain *video game* (Kiniret & Susilowati, 2021). Data ini didukung oleh Peta Ekosistem Industri *Game* Indonesia tahun 2021 yang menunjukkan jumlah pemain *game* di Indonesia mencapai lebih dari 170 juta orang di berbagai platform, dengan 84% responden Indonesia bermain *game* di ponsel Design dkk., (2025). Badan Pusat Statistik (BPS) melaporkan bahwa mayoritas usia 10-24 tahun berpartisipasi dalam permainan *game online*, dengan lebih dari 19,4 juta pengguna pada tahun 2014.

Penelitian yang dilakukan oleh R. A. Pratama dkk., (2020) mengungkapkan bahwa sejumlah mahasiswa mengalami kecanduan terhadap *game online*, yang berpotensi mengganggu hubungan sosial serta menghambat penyelesaian tugas akademik. Kecenderungan ini juga turut berkontribusi pada gaya hidup sedentari. Hal ini mengakibatkan sebagian mahasiswa melakukan aktivitas fisik yang ringan seperti duduk dalam durasi yang lama, sehingga dapat mengurangi kesempatan bagi

mahasiswa untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik yang penting bagi kesehatan. Siby dkk., (2024) menegaskan bahwa kurangnya aktivitas fisik tidak hanya memengaruhi kesehatan fisik, tetapi juga kesehatan mental, karena aktivitas fisik diketahui dapat meningkatkan suasana hati dan mengurangi stres.

Efek lain dari kecanduan *game* adalah *screen time* yang tinggi. Penelitian Hariani dkk., (2019) menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa termasuk dalam kategori *high screen time* dan dapat memengaruhi konsentrasi akademik serta kualitas tidur. *Screen time* yang tinggi, terutama sebelum tidur, dapat mengganggu pola tidur dan mengurangi jumlah tidur yang diperlukan untuk kesehatan fisik dan mental.

Kecanduan *game online* pada usia 19-24 tahun juga berkontribusi terhadap tingginya konsumsi makanan *junk food*. Pada kelompok usia ini, dorongan untuk mengonsumsi makanan cepat saji meningkat karena individu cenderung mencari pilihan makanan yang praktis dan mudah diakses saat terlibat dalam sesi permainan yang berlangsung lama (Azizah dkk.,2022). Kebiasaan bermain *game online* secara berlebihan dapat mengakibatkan pola makan yang tidak teratur dan preferensi terhadap jenis makanan yang kurang sehat.

Pola makan yang tidak seimbang sebagai akibat dari tingginya konsumsi *junk food* dapat memengaruhi status gizi, baik dalam bentuk kekurangan maupun kelebihan gizi. Mahasiswa yang mengonsumsi *junk food* lebih dari tiga kali dalam seminggu cenderung memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) yang berlebihan, yang dapat meningkatkan risiko terjadinya obesitas serta masalah kesehatan lainnya, seperti diabetes tipe 2 dan penyakit kardiovaskular (Ambariyati & Kristianingsih, 2017). Penelitian Fauzia dkk., (2022) juga menunjukkan bahwa tingginya konsumsi *junk food* berhubungan secara signifikan dengan kejadian kegemukan dan obesitas pada kalangan remaja dan dewasa muda, terutama apabila pola makan tersebut tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang memadai (Fauzia, 2022). Kecanduan *game online* dapat memperburuk pola makan, karena waktu makan sering kali diabaikan atau dialihkan dengan konsumsi camilan yang tinggi kalori, sehingga berkontribusi terhadap penumpukan lemak dalam tubuh (Fauzia, 2022).

Studi pendahuluan terhadap 30 mahasiswa dari berbagai jurusan di Universitas Pendidikan Indonesia, sebanyak 85,7% mahasiswa baik laki-laki maupun

perempuan bermain *game online*. Permainan yang sering dimainkan antara lain *Mobile Legends*, *PUBG*, *Ojek Online*, dan lainnya. Persentase rata-rata mahasiswa yang bermain *game online* sebanyak 25% bermain *game online* selama 2-3 jam, dan mahasiswa yang bermain *game online* sebanyak 39,3% bermain kurang dari satu jam. Sebanyak 71,4% melakukan *screen time* seperti ponsel, laptop, dan *tablet* lebih dari tiga jam. Selain itu, sebanyak 57,1% mengindikasikan sering mengonsumsi *junk food* seperti kudapan berlemak, makanan *junk food*, atau minuman bersoda dalam satu minggu. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengkaji pengaruh kecanduan *game online* terhadap *screen time*, aktivitas fisik, konsumsi *junk food*, dan status gizi pada mahasiswa di Universitas Pendidikan Indonesia.

1.2. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah ada pengaruh kecanduan *game online* terhadap *screen time*, aktivitas fisik, konsumsi *junk food*, dan status gizi pada mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia?

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Menganalisis pengaruh kecanduan *game online* terhadap *screen time*, aktivitas fisik, konsumsi *junk food*, dan status gizi pada mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia.

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Menyajikan gambaran kecanduan *game online*, *screen time*, aktivitas fisik, konsumsi *junk food*, dan status gizi pada mahasiswa di Universitas Pendidikan Indonesia.
2. Mengetahui pengaruh kecanduan *game online* terhadap *screen time* pada mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia.
3. Mengetahui pengaruh kecanduan *game online* terhadap aktivitas fisik pada mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia.
4. Mengetahui pengaruh kecanduan *game online* terhadap konsumsi *junk food* pada mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia.

5. Mengetahui pengaruh kecanduan *game online* terhadap status gizi pada mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia.

1.4. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat yang signifikan baik dari segi teoritis maupun praktis.

1.4.1. Manfaat Praktik

1. Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia
Memberikan pemahaman yang lebih baik tentang dampak negatif kecanduan *game online* terhadap kesehatan fisik dan mental, serta mendorong mahasiswa untuk mengatur waktu bermain *game* secara bijak.
2. Orang tua dan Wali
Hasil penelitian ini dapat mendorong orangtua dan wali murid agar lebih aktif mengawasi mahasiswa bermain *game online* dan mendorong untuk gaya hidup sehat.
3. Prodi S1 Gizi Universitas Pendidikan Indonesia
Hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang signifikan bagi pengembangan kurikulum dan kegiatan akademik. Data dan temuan penelitian dapat digunakan sebagai bahan ajar, bahan diskusi, dan dasar untuk mengembangkan program intervensi di kalangan mahasiswa. Penelitian ini dapat membantu program studi dalam memahami tren dan kebutuhan gizi mahasiswa.
4. Penelitian Selanjutnya
Penelitian ini dapat menjadi landasan bagi penelitian yang ingin mengeksplorasi lebih dalam hubungan antara aktivitas fisik, pola makan, dan gaya hidup digital pada mahasiswa.

1.4.2. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam menambah literatur ilmiah mengenai hubungan antara kecanduan *game online* dan berbagai aspek kesehatan mahasiswa, termasuk *screen time*, aktivitas fisik, konsumsi *junk food*, dan status gizi.

1.5. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini mencakup lima bab utama yang membahas berbagai aspek terkait dengan pengaruh *game online* terhadap *screen time*, aktivitas fisik, konsumsi *junk food*, dan status gizi pada mahasiswa.

- 1) Bab satu merupakan pendahuluan yang berfungsi sebagai pengantar dalam penelitian ini. Bab ini menguraikan latar belakang penelitian, merumuskan masalah yang menjadi fokus utama, serta menjelaskan tujuan yang ingin dicapai. Selain itu, dalam bab ini juga dibahas mengenai manfaat penelitian dan ruang lingkup kajian untuk memberikan gambaran yang menyeluruh tentang penelitian yang dilakukan.
- 2) Bab dua adalah Tinjauan Pustaka yang menyajikan kerangka teoritis serta diskusi mengenai isu-isu yang diangkat dalam penelitian ini sebagai dasar pemahaman terhadap konteks penelitian. Dalam bagian ini, dicakup berbagai konsep dan teori yang relevan, termasuk mahasiswa sebagai subjek penelitian, *game online* beserta jenis-jenisnya, serta kecanduan *game online* yang meliputi definisi, dampak negatif, dan faktor-faktor yang memengaruhinya. Selain itu, bab ini juga membahas konsep *screen time*, mencakup definisi, dampak, dan faktor-faktor yang memengaruhi durasi penggunaan layar. Aspek aktivitas fisik, dan makanan *junk food*. Terakhir, bab ini juga membahas status gizi, termasuk definisi serta faktor-faktor yang memengaruhinya..
- 3) Bab tiga dalam penelitian ini membahas Metode Penelitian, yang menjelaskan langkah-langkah prosedural yang diterapkan dalam penelitian ini. Dalam bab ini, akan diuraikan mengenai desain penelitian yang digunakan, termasuk metode yang diterapkan dalam pengumpulan data, populasi dan sampel yang terlibat, serta teknik pengambilan sampel yang digunakan. Selanjutnya, bab ini juga akan menguraikan teknik pengumpulan data yang diterapkan dalam penelitian ini, prosedur analisis data yang digunakan untuk mengolah informasi yang diperoleh, serta pertimbangan etika yang dijunjung tinggi dalam seluruh proses penelitian.
- 4) Bab empat merupakan bagian yang membahas Hasil dan Pembahasan. Di dalam bab ini, disajikan temuan-temuan penelitian yang diperoleh

berdasarkan analisis data yang telah dilakukan. Temuan tersebut disusun sesuai dengan urutan permasalahan penelitian, sehingga dapat memberikan jawaban terhadap pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan sebelumnya. Selain itu, hasil penelitian yang diperoleh diinterpretasikan dengan membandingkannya dengan teori atau penelitian terdahulu, serta menjelaskan implikasi dari temuan yang ada. Di dalam bab ini juga dibahas mengenai keterbatasan penelitian dan faktor-faktor yang berpotensi memengaruhi hasil penelitian.

- 5) Bab lima merupakan bagian yang berisi kesimpulan dan saran, yang mencakup rangkuman dari hasil-hasil utama yang diperoleh dalam penelitian ini. Bab ini memberikan interpretasi yang mendalam terhadap temuan penelitian serta menyajikan kesimpulan yang dapat ditarik berdasarkan hasil yang diperoleh. Selain itu, bab ini juga menyampaikan saran yang dapat dijadikan pedoman untuk penelitian selanjutnya, serta implikasi praktis yang dapat diterapkan berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh.