

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar belakang**

Masa remaja adalah masa transisi atau peralihan dari masa anak menuju masa dewasa (Fahyuni, 2019). Pada masa ini remaja memiliki tantangan tersendiri, di mana remaja dianggap sudah lebih mapan dibandingkan masa sebelumnya yaitu saat menjadi kanak-kanak, namun disatu sisi remaja dianggap belum siap sepenuhnya dapat bertanggung jawab (Nur & Daulay, 2020). Menurut World Health Organization (2018), remaja merupakan masa kehidupan diantara anak-anak dan dewasa yang berada pada rentang usia 10-19 tahun. Sedangkan menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014 menyatakan bahwa remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun (Permenkes RI, 2014).

Terdapat peningkatan remaja di dunia yang diperkirakan yaitu 1,2 miliar dan jumlah ini diproyeksikan akan mengalami peningkatan hingga tahun 2050, terutama di negara berpenghasilan menengah kebawah (WHO, 2020). Indonesia berada pada posisi ke empat di dunia pada tahun 2021 dengan populasi penduduk sebanyak 276.361.788 orang (Theworldbank, 2022). Pada tahun 2021 jumlah remaja di Indonesia yaitu usia 10-14 tahun sebanyak 22.115.900 orang dan remaja usia 15-19 tahun sebanyak 22.200.300 orang (BPS, 2021). Di Sumatera Barat jumlah remaja usia 10-14 tahun

sebanyak 479.767 orang dan remaja pada usia 15-19 sebanyak 491.226 orang (BPS, 2022).

Masa remaja mengalami berbagai perubahan berupa perubahan fisik, emosionalitas, kognitif, dan psikososial (Fahyuni, 2019). Berbagai perubahan situasi tersebut memerlukan penyesuaian yang baik agar dapat menerima perubahan-perubahan yang terjadi (Wirenviona, 2020). Karakteristik yang sering ditunjukkan oleh remaja yaitu kegelisahan, pertentangan, mengkhayal, aktivitas berkelompok dan keinginan mencoba segala sesuatu hal baru (Ali & Asrori, 2019).

Remaja memiliki rasa ingin tahu yang tinggi (*high curiosity*) sehingga cenderung menjelajah sesuatu dan mencoba segala sesuatu hal baru untuk memperoleh kesenangan secara pribadi, salah satunya teknologi (Ali & Asrori, 2019). Remaja tumbuh dengan teknologi yang mudah diakses, sehingga dapat dikatakan sebagai generasi yang paling memahami teknologi (Novrialdy, Nirwana & Ahmad, 2019). Kemudahan akses pada teknologi dapat memberikan kepuasan bagi pemakainya tetapi juga berdampak buruk jika tidak disikapi dengan baik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja menjadi kelompok usia terbanyak yang mengalami masalah dengan penggunaan teknologi, seperti *game online* (Novrialdy, 2019). *Game online* menjadi aktivitas yang populer dengan ketersediaan dan keterjangkauan internet berkecepatan tinggi sehingga menjadi lebih menarik dan atraktif dari sebelumnya (Macur & Pontes, 2021).

Pada tahun 2020, perkiraan jumlah pemain *game online* diseluruh dunia berkisar 2,7 miliar dan mengalami peningkatan dari tahun sebelumnya lebih dari 135 juta. Wilayah Asia-Pasifik menjadi pengguna terbanyak dengan persentase 54% atau 1,4 miliar pemain *game online* (Newzoo, 2020). Berdasarkan survei yang dikeluarkan oleh (We are social & Hootsuite 2022), mengungkapkan indonesia berada pada posisi kedua dari 44 negara di seluruh dunia berdasarkan kategori negara penggunaan internet dalam bermain *game online* paling tinggi. Rentang usia 16-24 tahun berada pada posisi puncak dengan persentase 91,1% laki-laki dan 86,4% perempuan.

Dengan peningkatan jumlah pemain *game online* pada remaja, studi klinis dan empiris menunjukkan bahwa penggunaan *game online* yang berlebihan berdampak negatif yang dapat membuat penggunanya ketagihan dalam bermain *game online* karena sistem level dalam *game online* yang membuat para penggunanya secara terus-menerus bermain demi mencapai level yang lebih tinggi, tanpa disadari hal tersebut mengakibatkan perilaku adiksi pada sebagian pemain *game online* (Mais, Rompas & Gannika, 2020; Torres-Rodríguez, Griffiths, Carbonell & Oberst, 2018). Adiksi *game online* menurut Lemmens, Valkenburg, dan Peter (2009), adalah menggunakan *game* secara berlebihan dan terus-menerus yang akan menimbulkan munculnya permasalahan sosial dan emosional serta pemain tidak bisa mengendalikan permainan *game* tersebut.

Adiksi *game online* dijelaskan pada bagian III revisi kelima *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5-TR)* dari

American Psychiatric Association yang digunakan oleh profesional kesehatan mental untuk mendiagnosis gangguan mental. Dalam DSM-5-TR, kondisi tersebut disebut *Internet Gaming Disorder* (APA, 2022). World Health Organization memasukkan adiksi *game online* atau *gaming disorder* ke dalam *International Classification of Diseases* edisi 11 (ICD-11) sebagai gangguan kesehatan mental (WHO, 2020).

Berdasarkan studi yang dilakukan Stevens, Dorstyn, Delfabbro dan King (2021), menyampaikan prevalensi adiksi *game online* di dunia yaitu 3,05%. Prevalensi adiksi *game online* pada remaja di dunia yaitu 4,6% (Fam, 2018). Penelitian menunjukkan prevalensi yang tinggi berada pada benua asia dengan persentase 5,08% (Stevens et al., 2021). Adiksi *game online* di Asia tenggara sebesar 10,1% (Chia et al., 2020).

Hasil penelitian tingkat adiksi *game online* yang dilakukan oleh Rahman, Ariani dan Ulfa (2022), pada remaja di Garut, Jawa Barat sebanyak 27,4% adiksi ringan, 39,3% adiksi sedang dan 33,3% adiksi berat. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rangkuti, Nasution dan Yurliani (2021), di kota Medan memperlihatkan bahwa 5,67% remaja adiksi *game online* dalam kategori berat.

Adiksi *game online* memberikan dampak negatif yang dapat mengganggu aspek kesehatan, psikologis, akademik, sosial dan keuangan (Zakiah & Ritanti, 2021). Menurut penelitian Mais, Rompas dan Gannika (2020), adiksi *game online* dapat menyebabkan insomnia, remaja yang terobsesi dengan *game online* mempunyai durasi tidur yang lebih pendek dan



dengan kualitas tidur yang buruk yang dapat berujung kepada insomnia. Selain itu, adiksi *game online* dapat membuat remaja mengalami penurunan prestasi akademik, hubungan interpersonal menurun dan kesejahteraan psikologis yang lebih rendah (Chen et al., 2020).

Adiksi *game online* juga dapat menyebabkan perilaku agresif pada remaja seperti kekerasan fisik yakni sering memukul teman jika kesal, berkelahi, dan tidak dapat menahan hasrat untuk memukul dan juga menunjukkan agresif verbal seperti mengeluarkan kata-kata kasar (Rondo et al., 2019). Beberapa penelitian yang melaporkan kasus remaja di China putus sekolah karena adiksi *game online* dan mengakibatkan berbagai dampak sosial (Chen et al., 2020). Penelitian Yu et al. (2020), menyatakan remaja yang mengalami adiksi *game online* lebih rentan terhadap upaya bunuh diri.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Rho et al.(2018), menyatakan *Internet gaming characteristics* dan *psychological factor* menjadi faktor penyebab untuk adiksi *game online*. Menurut Kim et al., (2020) faktor yang mempengaruhi remaja mengalami adiksi *game online* yaitu hiburan, hubungan pertemanan, kebiasaan bermain *game* dan menghilangkan stres. Selain itu, menurut Smart (2017), faktor yang mempengaruhi remaja mengalami adiksi *game online* yaitu kurang perhatian dari orang-orang terdekat, kurang kontrol diri, kurang kegiatan, lingkungan sekitar, gaya pengasuhan dan mengalami stres. Pada penelitian yang dilakukan Hatta, (2022) pengaruh stres dapat meningkatkan adiksi *game online* pada remaja.

Menurut model *Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution* (I-PACE) oleh Brand, Young, Laier, Wolfling & Potenza dalam Canale et al., (2019), kerentanan terhadap stres merupakan faktor predisposisi potensial untuk mengembangkan terjadinya adiksi *game online*. Model ini menyoroti bahwa stres yang dirasakan akibat suasana hati yang tidak normal, konflik pribadi, atau peristiwa kehidupan berpotensi mempengaruhi cara orang menggunakan *game online*. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Rajab et al., (2020) stres dan adiksi *game online* merupakan *bidirectional cyclical conceptual model*. Remaja yang mengalami stres dapat meningkatkan adiksi *game online* karena psikologis melarikan diri dari stres, mekanisme koping untuk stres dan perilaku mencari imbalan (*reward-seeking behavior*). Sedangkan adiksi *game online* menyebabkan tidur yang tidak memadai, kinerja yang buruk di sekolah, dan konsekuensi psikososial negatif yang pada akhirnya membuat remaja rentan terhadap stres.

Menurut Cohen, Kamarck & Mermelstein dalam Canale et al., (2019) stres yaitu apabila individu menilai bahwa situasi lingkungan tidak dapat diprediksi, tidak terkendali, dan tuntutan melebihi kapasitas sumber daya yang dimiliki oleh individu. Tertekan dengan mata pelajaran di sekolah, tidak mendapatkan perhatian orang tua, merasa terkekang dan tersingkirkan dari pergaulan dapat menimbulkan stres pada remaja (Nurwela, 2022). Remaja yang mengalami masalah atau berada di lingkungan yang penuh dengan stressor akan berusaha untuk mencari situasi dimana mereka akan merasa nyaman. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan menggunakan

aplikasi *game online* yang tersedia di *smarphone* atau komputer dengan tujuan menghilangkan stres yang dirasakan (Nur Hidayah et al., 2021).

Remaja yang mengalami stres cenderung menggunakan *game online* untuk mengurangi stres yang dirasakan sehingga menggunakan *game online* untuk menghilangkan stres dan tidak menyelesaikan masalah (Kurnia, Septinora & Mulyati, 2023). Kecenderungan untuk mengalihkan ketantangan dalam *game* yang mudah diakses, santai dan menyenangkan dianggap sebagai bentuk pengalihan kognitif yang dapat mengarah pada pengembangan perilaku adiksi *game online* (Andreetta, Teh & Burleigh, 2020). Penelitian tersebut juga menjelaskan, seseorang dalam keadaan stres dapat meningkatkan waktu bermain *game online* untuk meredakan emosi negatif dalam diri yang mengarah kepada pengembangan mekanisme coping maladaptif.

Menurut Husain, Purnamasari, Istiqomah & Putri (2021), remaja mengatasi stres dengan menggunakan *game online* sebagai peralihan dari tanggung jawab atau masalah yang tidak mampu dipecahkan. Respon terhadap stres tersebut muncul akibat adanya rasa puas dan menyenangkan saat bermain *game online* sehingga seseorang akan terus-menerus memainkannya. Rasa puas dan menyenangkan tersebut akan mencetuskan lepasan neurotransmitter, seperti dopamin dan serotonin yang berlebihan sehingga teraktivasi respon *reward* pada sistem saraf otak. Hal tersebut mengakibatkan seseorang akan merasa tenang dan senang saat bermain *game online* (Greenfield, 2018). Pelepasan dopamin berlebihan juga dapat merusak

sel-sel sistem saraf apabila stimulus terjadi secara terus-menerus yang dapat menimbulkan ketagihan dan keinginan terus-menerus untuk memainkan *game online* (Tias et al., 2021).

Hasil Penelitian yang dilakukan oleh Li et al. (2022), menunjukkan stres mempunyai hubungan positif dengan adiksi *game online* pada remaja dengan  $r = 0,41$  dan  $p \text{ value} < 0,05$ . Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Canale et al. (2019), bahwa *perceived stress* yang dimediasi oleh *resilience* berhubungan positif dengan adiksi *game online*. Selain itu, menurut penelitian yang dilakukan oleh Nur Hidayah et al. (2021), menunjukkan terdapat hubungan antara tingkat stres dengan adiksi *game online* pada remaja dengan hasil analisa data yaitu  $p \text{ value} = 0,002$  dan koefisien korelasi menunjukkan 0,355 yang berarti bahwa semakin tinggi tingkat stres yang dirasakan, maka semakin parah adiksi *game online*.

Remaja yang mengalami adiksi *game online* perlu diawasi dan dilakukan penanganan untuk mengurangi adiksi *game online*. Menurut penelitian Stevens, King, Dorstyn dan Delfabbro (2019), menyatakan bahwa program terapi kognitif perilaku (*Cognitive Behavioral Therapy*) dapat memperbaiki gejala adiksi *game online*. Terapi kognitif perilaku (*Cognitive Behavioral Therapy*) merupakan salah satu bentuk psikoterapi yang mengubah pikiran negatif menjadi pikiran positif serta meningkatkan motivasi untuk berhenti bermain *game online*, mengontrol perilaku berulang dan memperkuat pengambilan keputusan untuk terlibat dalam aktivitas pengalihan (Dong, Wang, Du & Potenza, 2018). Selain itu, dengan terapi



kognitif perilaku yang menargetkan pengurangan stres pada siswa memiliki efek positif karena menghasilkan perbaikan lebih baik dari sebelumnya (González-Valero, Zurita-Ortega, Ubago-Jimenez, Puertas-Molero, 2019).

Berdasarkan data dari Satpol PP Kota Padang, jumlah pelajar yang bolos sekolah pada tahun 2022 berjumlah 254. 56 orang pelajar ditertibkan di kecamatan Kuranji dan 12 orang pelajar ditertibkan Satpol PP di kelurahan Lubuk Lintah. Berdasarkan wawancara singkat dengan petugas Satpol PP Kota Padang sebagian pelajar yang bolos pada jam sekolah ditemukan diwarung sedang bermain *game online*.

Studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 17 Maret 2023 di SMKN 1 Padang. SMKN 1 Padang berada pada kelurahan Lubuk Lintah, Kecamatan Kuranji, Kota Padang. Berdasarkan survei awal yang dilakukan pada 10 orang siswa. 6 dari 10 siswa mengatakan dalam sebulan terakhir, sering merasa tidak mampu mengontrol kejadian penting dalam kehidupannya, 5 dari 10 siswa dalam sebulan terakhir, sering merasa tidak yakin mampu mengatasi masalah pribadi, 8 dari 10 siswa dalam sebulan terakhir, sering marah karena kejadian yang tidak bisa dikontrol, 6 dari 10 siswa dalam satu bulan terakhir, sering merasa kesulitan yang menumpuk sehingga tidak bisa mengatasinya. 7 dari 10 siswa bermain *game online* untuk meredakan stres, 6 dari 10 siswa bermain *game online* melebihi waktu yang direncanakan dan 7 dari 10 siswa tidak nyaman ketika tidak dapat bermain *game online*.

Berdasarkan fenomena tersebut, Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih dalam tentang “Hubungan Stres dengan Adiksi *Game Online* pada Remaja SMKN 1 Padang”.

## **B. Rumusan masalah**

Berdasarkan latar belakang, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara stres dengan adiksi *game online* pada remaja SMKN 1 Padang?

## **C. Tujuan penelitian**

### **1. Tujuan umum**

Mengidentifikasi hubungan antara stres dengan adiksi *game online* pada remaja SMKN 1 Padang.

### **2. Tujuan Khusus**

1. Mengetahui rerata stres pada remaja di SMKN 1 Padang.
2. Mengetahui rerata adiksi *game online* pada remaja di SMKN 1 Padang.
3. Mengetahui hubungan, arah, dan kekuatan hubungan stres dengan adiksi *game online* pada remaja SMKN 1 Padang.

## **D. Manfaat penelitian**

### **1. Bagi Remaja**

Diharapkan hasil penelitian dapat menjadi bahan masukan bagi remaja dalam perbaikan kuantitas dan kualitas hidup remaja terkait masalah stres dengan adiksi *game online*.

## 2. Bagi Sekolah

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan informasi berhubungan dengan stres yang dialami remaja yang dapat menimbulkan kejadian adiksi *game online* sehingga menurunkan mutu pendidikan seseorang. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan penilaian bagi institusi pihak sekolah terhadap penanganan stres dan pengendalian *game online* pada remaja.

## 3. Bagi Pelayanan Keperawatan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan atau referensi dalam menganalisis permasalahan yang berkaitan dengan stres dan adiksi *game online* pada remaja sehingga dapat menjadi pedoman dalam pemberian asuhan keperawatan terkait penanganan stres dan adiksi *game online* pada remaja.

## 4. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan dan referensi tambahan untuk penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan stres dan adiksi *game online*.

