

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan individu yang berusia antara 10 hingga 19 tahun (World Health Organization, 2022). Individu sedang mengalami masa transisi dari anak-anak menuju dewasa, yang ditandai dengan berbagai perubahan dalam aspek biologis, psikologis, kognitif, dan sosial (Wallengren *et al.*, 2024). Berbagai perubahan situasi tersebut memerlukan adaptasi agar tidak berdampak negatif pada kesehatan mental. Sebuah studi menunjukkan bahwa hampir 15% remaja mengalami masalah kesehatan mental di dunia (World Health Organization, 2024). Sebagai kelompok usia yang sedang mengalami perkembangan pesat, remaja memiliki rasa ingin tahu yang tinggi (*high curiosity*) sehingga mendorong remaja untuk mengeksplorasi pengalaman baru melalui teknologi. Jika tidak dikelola dengan baik, dapat berdampak pada masalah kesehatan jiwa (Dienlin & Johannes, 2020).

Kemajuan teknologi dan akses internet yang semakin cepat telah mendorong peningkatan pesat dalam penggunaan *game online* di seluruh dunia. Berdasarkan data Hootsuite and We are Social (2024) menunjukkan pengguna *game online* di dunia terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahunnya. Data menunjukkan jumlah pengguna aktif *game online* meningkat dari 2,4 Miliar pada tahun 2020 menjadi 3,3 Miliar pada tahun 2023 dengan 45% diantaranya

berusia 16-24 tahun. Pada tahun 2024, jumlah pengguna *game online* di Asia-Pasifik mencapai 1,8 Miliar (Newzoo, 2024). Pertumbuhan ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti peningkatan akses internet, popularitas *game mobile*, serta meluasnya budaya *gaming* di berbagai belahan dunia (André *et al.*, 2020). Indonesia berada di peringkat kedua di antara 44 negara dalam kategori penggunaan internet untuk bermain *game online* dengan 95,3% pengguna di Indonesia berusia 16-24 tahun (We Are Social & Hootsuite, 2023). Waktu penggunaan *game online* di Indonesia mencapai 3-4 jam dengan kontribusi sebesar 13,30% dan lebih dari 4 jam mencapai 13,52% (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2024). Meskipun kemajuan teknologi digital meningkatkan efisiensi dan kenyamanan, tetapi juga membawa dampak negatif jika disalahgunakan, seperti adiksi *game online* (Adhyaksa & Valentina, 2023; Ma & Sui, 2023).

Adiksi *game online* merupakan gangguan kesehatan yang ditandai dengan bermain *game online* secara berulang dan berlebihan sehingga menimbulkan dampak negatif terhadap kondisi fisik, psikologis, dan sosial (Gao *et al.*, 2024). Menurut *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM-5-TR), American Psychiatric Association mencantumkan adiksi *game online* dijelaskan dalam bagian ketiga sebagai gangguan yang dapat digunakan oleh profesional kesehatan mental untuk menegakkan diagnosis terkait masalah psikologis (APA, 2022). World Health Organization mencantumkan adiksi *game online* atau *internet gaming disorder* sebagai kondisi kesehatan mental dalam

International Classification of Diseases edisi 11 (ICD-11) (World Health Organization, 2024).

Adiksi *game online* telah tersebar luas di banyak negara dengan remaja menjadi salah satu kelompok rentan dengan prevalensi yang tinggi (Amara *et al.*, 2024). Penelitian di Brazil didapatkan hasil 38,2% remaja dengan adiksi *game online* dari 555 responden usia rata - rata 20 tahun (Severo *et al.*, 2024). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Alrahili *et al.* (2023) terdapat 62,1% siswa usia 12 – 18 tahun mengalami *gaming disorder* di Arab Saudi. Penelitian mengenai tingkat adiksi *game online* pada remaja juga menunjukkan hasil bervariasi, misalnya pada penelitian Sayeed *et al.* (2021) pada 1125 siswa di Bangladesh terdapat 41,6% siswa dengan tingkat adiksi ringan, 44,7% siswa dengan tingkat adiksi sedang, dan 13,7% siswa dengan tingkat adiksi berat. Menurut penelitian secara global wilayah Asia Tenggara menunjukkan prevalensi 10,1% mengalami *gaming disorder* (Chia *et al.*, 2020).

Di Indonesia, penelitian terbaru menunjukkan prevalensi adiksi *game online* yang cukup mengkhawatirkan. Menurut Mirabella & Tiatri (2023) menemukan bahwa 47% remaja mengalami adiksi *game online*. Penelitian lain oleh Surbakti *et al* (2022) menemukan dari 241 siswa di Indonesia terdapat 50% remaja yang disurvei menunjukkan tanda-tanda adiksi ringan, sementara 10.8% menunjukkan adiksi berat. Berdasarkan penelitian terbaru di Garut menunjukkan bahwa 33,3% adiksi berat, 39,3% adiksi sedang, dan 27,4% remaja mengalami adiksi ringan, (Rahman *et al.*, 2022). Penelitian di Kota Padang yang telah dilakukan oleh Yolanda & Marzona (2020) pada 96 siswa Sekolah Menengah

Atas terdapat 64,58% mengalami adiksi *game online* dan 35,42% tidak mengalami adiksi *game online*. Prevalensi adiksi *game online* yang tinggi di Indonesia menunjukkan masalah yang signifikan, terutama di kalangan remaja.

Fenomena adiksi *game online* semakin meningkat seiring bertambahnya jumlah remaja, mencerminkan popularitas *game online* sekaligus memunculkan tantangan baru. Gejala – gejala yang dapat ditimbulkan dari adiksi *game online* menurut Lemmens dalam Infanti *et al.* (2023) meliputi tujuh kriteria seperti, remaja cenderung mementingkan *game* dalam kehidupannya (*salience*), remaja merasa gelisah, cemas, bahkan marah saat individu terhalang bermain *game* (*withdrawal*), peningkatan durasi bermain *game* (*tolerance*), remaja yang bermain *game* sebagai pelarian atau penenang (*mood modification*), segera kembali bermain *game* setelah tidak bermain (*relapse*), penyangkalan atau berbohong terkait bermain *game* dengan orang sekitarnya (*conflict*), dan mengganggu akademik ataupun hubungan sosialnya (*problem*). Selain itu, penelitian Kircaburun *et al.* (2020) juga menyebutkan gejala adiksi *game online* lainnya, seperti penurunan aktivitas sosial, gangguan tidur, dan masalah emosional yang signifikan.

Adiksi *game online* berdampak pada kualitas hidup remaja, mencakup aspek fisik, psikologis, akademik, sosial, dan finansial. Secara fisik, adiksi *game online* menyebabkan gangguan tidur seperti insomnia pada 73,2% siswa Sekolah Menengah Atas di Sulawesi Selatan, serta meningkatkan risiko obesitas dan gangguan postur tubuh (Purwaningsih & Nurmala, 2021; Suriah *et al.*, 2023). Secara psikologis, adiksi *game online* memicu isolasi sosial, dan

ketidakmampuan mengendalikan emosi (Fahrizal & Irmawan, 2023; Matias *et al.*, 2023). Sebuah studi oleh Sitorus *et al.* (2020) melaporkan bahwa 10,3% siswa mengalami adiksi *game*, dengan 12,9% diantaranya menderita depresi. Dampak akademik meliputi kegagalan akademik, putus sekolah, dan penurunan motivasi (World Health Organization, 2024). Terlihat dari penurunan jumlah siswa di Sumatera Barat yang lulus ke perguruan tinggi dari 10.500 pada 2021 menjadi 8.086 pada 2022 (Disdik, 2022). Secara sosial, adiksi *game online* mengganggu hubungan interpersonal dan keterlibatan remaja dalam aktivitas sosial (Hadi, 2021; Oktori *et al.*, 2023). Dampak keuangan muncul dari pengeluaran yang tidak terkendali akibat transaksi mikro dalam *game* (Rahman *et al.*, 2022). Semakin tinggi tingkat adiksi *game online*, semakin rendah kualitas hidup remaja.

Faktor yang berkontribusi terhadap adiksi *game online* terdiri dari faktor internal dan eksternal. Faktor internal, meliputi aspek pribadi seperti usia muda, jenis kelamin laki-laki, dan konsumsi zat terlarang. Secara psikologis, gangguan mental, seperti depresi, kecemasan, kesepian, *alexithymia*, impulsivitas, kontrol diri yang buruk, dan stres menjadi prediktor yang meningkatkan risiko adiksi *game online* (Liao *et al.*, 2020; Limone *et al.*, 2023; Rho *et al.*, 2018). Selain itu, faktor eksternal melibatkan perilaku bermain *game* yang intensif, seperti peningkatan waktu bermain, penggunaan lebih dari satu perangkat *gaming*, dan *genre game* elemen kekerasan. Berdasarkan perspektif sosial dan lingkungan, seperti hubungan keluarga yang buruk, pengaruh teman sebaya, kemudahan akses, dan kurangnya komunikasi yang efektif dalam keluarga juga

berkontribusi signifikan dengan risiko adiksi *game online* (Fahrizal & Aprilia, 2021; Yaacob *et al.*, 2021). Selain itu, menurut (Mais *et al.*, 2020) sistem penghargaan dan mekanisme *leveling* dalam *game* menjadi faktor yang mendorong adiksi *game online*, menciptakan siklus ketergantungan yang sulit dihentikan. Elemen ini menarik pemain untuk terus bermain demi mencapai *level* lebih tinggi dan mendapatkan imbalan virtual.

Berdasarkan model *Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution* (I-PACE) yang dikembangkan oleh Brand, Young, Laier, Wöfling, dan Potenza dalam Jhone *et al.* (2021), menjelaskan bahwa model ini dikembangkan untuk mekanisme perkembangan dan pemeliharaan perilaku adiktif, termasuk adiksi *game online*. Teori ini menyoroti bahwa adiksi merupakan hasil interaksi kompleks antara faktor predisposisi individu (*person*), respons emosional (*affect*), proses kognitif (*cognition*), dan eksekusi perilaku (*execution*). Dalam konteks adiksi *game online*, stres merupakan salah satu faktor dalam komponen *affect* yang dapat memicu perilaku bermain *game* berlebihan sebagai mekanisme coping untuk mengatasi tekanan psikologis. Adiksi *game online* masuk ke dalam kategori *execution* dalam model I-PACE, merujuk pada perilaku spesifik yang dihasilkan dari interaksi faktor lain, seperti stres (Lin *et al.*, 2021; Wang *et al.*, 2022).

Stres merupakan suatu keadaan yang muncul ketika individu menilai bahwa situasi atau lingkungan tidak dapat diprediksi, tidak terkendali, dan tuntutan melebihi kapasitas sumber daya yang dimiliki oleh individu (Suárez *et al.*, 2022). Stres pada remaja dapat dipicu oleh berbagai tekanan, seperti konflik

dengan teman, masalah pelajaran sekolah, masalah persaingan dengan saudara, maupun permasalahan dengan orang tua (Ambarsarie, 2021). Remaja yang mengalami stres seringkali memiliki masalah memori, sulit berkonsentrasi, pesimis, mudah marah, dan mengisolasi diri. Adapun gejala fisik, seperti mengalami mual, pusing, gangguan di perut, dan mengalami nyeri (Saleh *et al.*, 2022). Stres pada remaja dapat menyebabkan penurunan prestasi akademik, gangguan makan, mudah sedih, mengalami kesulitan tidur, mudah lelah, dan meningkatkan rasa nyeri (Choi *et al.*, 2021).

Remaja yang mengalami stres memanfaatkan *game online* sebagai bentuk pelarian atau cara untuk mengatasi stres yang tidak terkendali. Bermain *game* memberikan rasa puas dan senang yang memicu pelepasan dopamin sehingga terjadinya peningkatan emosi positif sementara. Namun, jika dilakukan terus-menerus, respons ini dapat menyebabkan adiksi *game online* yang dilakukan untuk mengatasi stres dan dapat mengganggu keseimbangan neurotransmitter seperti serotonin yang berfungsi untuk mengatur suasana hati (Li, 2023). Dampak ini tidak hanya terbatas pada emosi tetapi juga melibatkan perubahan struktur dan fungsi otak, khususnya dalam sistem *reward* yang diaktifkan oleh dopamin. Sistem ini memberikan rasa nyaman berulang kali, memperkuat perilaku adiktif, dan menciptakan siklus penggunaan *game* untuk mengelola emosi. Dalam jangka waktu lama, remaja yang terjebak dalam pola ini menunjukkan pengurangan kemampuan mengontrol emosi dan mengambil keputusan yang semakin memperburuk kecemasan dan depresi remaja (Weinstein & Lejoyeux, 2020). Dengan demikian, adiksi *game online* menjadi

mekanisme coping yang maladaptif dan memperburuk dampak stres pada kesejahteraan mental remaja.

Stres seringkali dianggap sebagai respon adaptif yang positif. Namun, jika tidak diatasi dengan baik akan menimbulkan dampak negatif. Berdasarkan hasil survei nasional dua pertiga dari 1344 remaja usia 14–18 tahun di Yordania mengalami stres dengan kategori sedang (22,8%), berat (43,0%), dan sangat berat (16,8%) (Al-amer *et al.*, 2024). Berdasarkan hasil survei global, 61% remaja usia 13–17 tahun merasa tertekan untuk mencapai nilai yang memuaskan, sementara 75% siswa Sekolah Menengah Atas mengalami stres akademik berkelanjutan. Faktor utamanya meliputi tekanan ujian, masalah finansial, dan hubungan sosial. Di tingkat negara, Amerika Serikat memiliki prevalensi stres siswa 67%, Jepang 80%, dan Kanada 72% (Zauderer, 2023). Prevalensi stres pada remaja di Indonesia dari 647 remaja terdapat 34,7% remaja mengalami stres (Tiara Pertiwi *et al.*, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Wang *et al.* (2022) terhadap 400 remaja Sekolah Menengah Atas di Tianjin, stres memiliki kontribusi sebesar 41,9% terhadap tingkat adiksi *game online* pada remaja. Penelitian Choi *et al.* (2021) juga mengungkapkan bahwa stres merupakan faktor predisposisi utama yang mempengaruhi adiksi *game online*. Individu lebih cenderung mengalami adiksi *game online* jika sedang mengalami stres. Penelitian yang dilakukan oleh Hidaayah *et al.* (2021) juga menemukan dari 80 siswa 93,1% mengalami tingkat stres sedang dengan adiksi *game online* berat serta nilai korelasi $p = 0,002$ ($p < 0,05$). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Jhone *et al.* (2021),

bahwa dari 3.953 remaja di Korea Selatan mengungkapkan bahwa *perceived stress* merupakan faktor predisposisi yang mempengaruhi adiksi *game online* dengan nilai $p = 0.001$ ($p < 0,05$). Namun berbeda dengan penelitian yang dilakukan Almigbal *et al.* (2022) dengan sampel 370 siswa, mengungkapkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan dengan adiksi *game online* yaitu dengan nilai $p=0,353$ ($p > 0,05$). Sehingga dapat ditarik kesimpulan, terdapatnya kesenjangan hasil-hasil penelitian terdahulu terhadap stres dengan adiksi *game online*.

Data Dinas Kesehatan Kota Padang (2024), mengungkapkan terdapat 3.388 orang dengan kasus gangguan jiwa diantaranya 229 orang dengan gangguan campuran kecemasan dan depresi di Puskesmas tahun 2023. Selain itu, menurut Laporan Dinas Kesehatan Kota Padang (2022) mengungkapkan wilayah Pauh merupakan wilayah dengan kunjungan gangguan jiwa tinggi di Kota Padang sebanyak 490 orang. Berdasarkan Laporan Dinas Pendidikan Kota Padang, menunjukkan bahwa dari 136 Sekolah Menengah Atas di Kota Padang 70% Sekolah Menengah Atas telah terkoneksi dengan Internet. Pada penelitian sebelumnya oleh Astuti *et al.* (2024) didapatkan bahwa 18% dari 400 siswa di SMA Negeri 15 Padang termasuk kategori adiksi *game online*.

Penelitian dilakukan di SMA Negeri 15 Padang berada pada kelurahan Limau Manis, Kecamatan Pauh, Kota Padang. Studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 5 Desember 2024 pada 10 siswa di SMA Negeri 15 Padang terkait penggunaan *game online*, didapatkan 8 siswa mengatakan menghabiskan banyak waktu luang dengan bermain *games online*, 7 siswa

bermain *games online* untuk meredakan marah atau stres, 8 siswa bermain *games online* melebihi waktu yang direncanakan, 6 siswa merasa tidak nyaman ketika tidak dapat bermain *game online*. Selain itu, terdapat 8 siswa mengatakan dalam sebulan terakhir, merasa sedih karena adanya kejadian yang tidak diharapkan, 6 siswa mengatakan dalam sebulan terakhir, sering merasa tidak yakin mampu mengatasi masalah pribadi, 6 siswa dalam sebulan terakhir merasa kesulitan yang menumpuk sehingga tidak bisa mengatasinya, dan 8 siswa dalam sebulan terakhir, sering marah karena kejadian yang tidak bisa dikontrol. Selain itu, menurut hasil wawancara singkat dengan wakil kurikulum SMA Negeri 15, siswa diperbolehkan membawa *smartphone* ke kelas untuk pengumpulan tugas untuk masing-masing guru, absen, dan ujian melalui *smartphone*. Wakil kurikulum juga menyoroti beberapa siswa yang bolos pada jam sekolah ditemukan diwarung sedang bermain *game online*.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka penting untuk mengetahui tingkat stres untuk meminimalkan dampak yang mungkin terjadi akibat adiksi *game online*. Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui “Hubungan Stres dengan Adiksi *Game Online* pada Remaja di SMA Negeri 15 Padang”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti merumuskan masalah pada penelitian ini hubungan stres dengan adiksi *game online* pada remaja SMA Negeri 15 Padang.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Diketahui hubungan antara stres dengan adiksi *game online* pada remaja di SMA Negeri 15 Padang.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuainya skor rerata adiksi *game online* pada remaja di SMA Negeri 15 Padang.
- b. Diketuainya skor rerata stres pada remaja di SMA Negeri 15 Padang.
- c. Diketuainya hubungan, arah, dan kekuatan hubungan stres dengan adiksi *game online* pada remaja di SMA Negeri 15 Padang

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi Pelayanan Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan atau sumber referensi dalam memahami permasalahan yang berhubungan dengan stres dan adiksi *game online* pada remaja. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat berkontribusi dalam pengembangan strategi kesehatan untuk mendukung pemberian asuhan keperawatan dalam menangani adiksi *game online* pada remaja.

2. Bagi Remaja

Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai bahan masukan bagi remaja dalam perbaikan kuantitas dan kualitas hidup remaja terkait masalah stres

dengan adiksi *game online*. Informasi ini dapat membantu remaja mengenali pentingnya pengelolaan stres secara sehat, termasuk memanfaatkan layanan kesehatan yang tersedia.

3. Bagi Sekolah

Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai informasi mengenai hubungan antara stres dan adiksi *game online* di kalangan remaja, yang dapat berdampak pada penurunan mutu pendidikan. Penelitian ini juga diharapkan menjadi dasar bagi sekolah dalam meningkatkan pelayanan kesehatan sekolah, seperti program pemantauan kesehatan mental siswa, untuk mendukung kesejahteraan siswa.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan *literature review* peneliti dalam penelitian terkait hubungan dengan stres dengan adiksi *game online*.

