

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Stres adalah respon fisiologis dan psikologi yang bersifat tidak spesifik terhadap suatu keadaan mengancam atau menantang yang memerlukan penyesuaian secara khusus.^{1,2} Tidak hanya itu, stres juga merupakan suatu keadaan ketidakseimbangan antara psikis dan somatik diikuti persepsi bahwa seseorang mungkin tidak dapat memenuhi tuntutan lingkungan yang ada.³ Kata stres memiliki banyak arti yang berbeda pada setiap orang. Ada yang mengartikan bahwa stres melibatkan terjadinya mobilisasi tubuh sebagai reaksi tubuh terhadap suatu stimulus.⁴ Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa stres terjadi ketika adanya suatu tuntutan atau kondisi yang menekan dan melebihi kemampuan seseorang sehingga berpengaruh terhadap fisik dan kejiwaan yang berasal dari dalam tubuh atau dari lingkungan dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari.⁵

Setiap orang akan merespon stimulus yang melebihi batas kemampuannya dengan berbagai cara.⁶ Seseorang yang memiliki stres berlebih, tubuhnya mampu merespon dengan dua hal. Pertama, respon positif, yaitu apabila ia mampu mengatasi tuntutan dengan hal bersifat menyenangkan dan memuaskan serta tidak muncul gangguan secara fisik atau disebut *eustress*. Kedua, apabila stresor menyebabkan gangguan pada organ atau hal yang tidak menyenangkan yang mengakibatkan tubuh tidak mampu menjalankan fungsinya dengan baik, disebut respon negatif atau *distress*.^{4,6}

Dalam ilmu kedokteran bidang psikiatri, stres digolongkan sebagai salah satu gangguan kesehatan mental yang sering terjadi. Berdasarkan data dari *American Psychological Association* (APA) tahun 2017 tercatat 57% penduduk di Amerika Serikat mengalami stres.⁷ Lebih dari 17 juta usia dibawah 18 tahun telah didiagnosis mengalami gangguan psikiatri.⁸ Penelitian yang dilakukan oleh Watode pada remaja di India, dari 397 siswa yang berpartisipasi didapatkan 87,6% mengalami stres.⁹ Penelitian mengenai tingkat stres pada remaja dengan rentang usia 10-19 tahun di Manado tahun 2014 oleh Piyeye melalui teknik pengambilan *accidental sampling* didapatkan 84,8% mengalami stres ringan dan

15,2% stres sedang.¹⁰ Dari penelitian tersebut diperoleh lebih dari 80% remaja mengalami stres. Faktor yang paling sering menimbulkan stres pada remaja berasal dari orang tua, akademik, lingkungan, dan teman sebaya.¹¹ Stres menyebabkan 61% gangguan fisik, 56% gangguan tidur, serta 49% mudah lelah.¹²

Internet merupakan teknologi baru yang berkembang pesat dan menjadi suatu kebutuhan penting sehari-hari di seluruh dunia. Penggunaan internet telah digunakan lebih dari 4,2 miliar pengguna dengan rata-rata 55,1% penduduk dunia dan didapatkan 49% pengguna internet terbanyak berada di negara Asia. Sekitar 53,7% penduduk Indonesia merupakan pengguna internet.¹³ Pengguna internet meningkat sebanyak 50,9% terutama pada remaja.¹⁴ Aktivitas *online* yang paling sering dilakukan adalah media sosial 94,73%, tugas sekolah 86,53%, hiburan 82,44%, *game online* 73,42%, dan belanja *online* 33,67%. Salah satu aktivitas *online* internet yang menarik bagi remaja adalah *game online*.¹⁵

Game online adalah suatu permainan yang dimainkan secara *online* melalui hubungan jaringan internet dan dapat diakses oleh banyak pemain dengan berbagai perangkat berupa komputer, *laptop*, *smartphone*, dan *tablet*.¹⁶ Berdasarkan data dari *Pew Internet and American Life Project*, remaja rentang usia 12-17 tahun sebanyak 78% lebih menyukai bermain *game online*.¹⁷ Berdasarkan pengamatan pusat tahun 2017 di Amerika didapatkan pria lebih menyukai bermain *game online* dibanding wanita, yaitu sebanyak 72% pria dan 49% wanita.¹⁸ Bermain *game online* memiliki manfaat diantaranya dapat melatih ketelitian, meningkatkan kemampuan berpikir kreatif, membentuk sikap kooperatif dan kebiasaan saling membantu saat bermain *game* antar pemain, dan sebagai media yang mengatur serta meningkatkan keadaan suasana hati.¹⁹ Di sisi lain, *game online* dapat berdampak negatif apabila dimainkan secara berlebihan sehingga menyebabkan kecanduan.²⁰

Kecanduan *game online* didefinisikan sebagai keadaan ketergantungan tingkah laku maladaptif terhadap *game online*.¹² Kecanduan *game online* merupakan salah satu bentuk kecanduan internet.²² Kecanduan *game online* sudah dicantumkan dalam revisi *International Classification of Diseases* edisi ke-11 (ICD-11) sebagai *Gaming Disorders* yang dikeluarkan WHO pada pertengahan tahun 2018.²³ Kecanduan *game online* terjadi apabila seseorang memainkan *game*

online secara berlebihan sehingga menimbulkan dampak negatif pada kehidupan personal secara fisik dan psikologi, sekolah, sosial, keuangan, dan hubungan keluarga.^{22,24} Berdasarkan beberapa penelitian di beberapa negara yang menggunakan skala DSM-5 didapatkan yang mengalami kecanduan terhadap game online 13,8% terdapat di Korea, 9,2% di Lebanon, dan 6,7% di Spanyol.²⁵ Di Indonesia, penelitian tahun 2013 yang dilakukan Jap pada siswa SMP dan SMA di 4 daerah, yaitu Manado, Medan, Pontianak, dan Yogyakarta, lebih dari 10% mengalami kecanduan *game online* dengan jumlah terbanyak terdapat pada siswa SMP.²⁶

Remaja, khususnya pada anak usia sekolah menengah yang stres akibat kekecewaan dan kelelahan dengan aktivitas sekolah dan pekerjaan rumah, menggunakan *game online* sebagai penghilang stres dan berdampak menjadi kecanduan.²⁷ Menurut penelitian yang dilakukan oleh Snodgrass dkk di Amerika Serikat menunjukkan bahwa stres baik akademik, pekerjaan rumah, orang tua, maupun lingkungan memiliki hubungan dengan kecanduan *game online*.³ Oleh karena itu, pada penelitian ini, peneliti menjadikan SMPN 5 Padang sebagai tempat penelitian untuk memberikan gambaran hubungan stres dengan tingkat kecanduan *game online* pada siswa SMP di sekolah-sekolah lainnya akibat penggunaan teknologi yang meningkat pada remaja dan kemudahan akses internet saat ini.

Pada survei awal, terdapat 3 tempat yang dijadikan tempat bermain *game online* disekitar lingkungan sekolah. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada tanggal 14 Juni 2019 kepada 15 siswa mengatakan bahwa mereka menyukai permainan *game online*. Dan diketahui, ada diantara teman mereka yang cukup sering ikut pertandingan *game online* secara tidak resmi. Alasan mereka bermain *game online* adalah untuk menghilangkan kejenuhan dan stres setelah mengerjakan tugas-tugas yang diberikan guru di sekolah. Berdasarkan keterangan pihak sekolah, terdapat beberapa siswa yang ketahuan memainkan *game online* saat dan di luar jam pelajaran serta ada siswa yang ketahuan membolos untuk bermain *game online* di warnet dekat sekolah. Dan juga, terdapat kasus dimana salah satu siswa tidak ingin masuk ke sekolah dikarenakan ketahuan membawa *gadget* dan sedang memainkan *game online* di sekolah.

Berdasarkan paparan di atas maka peneliti menganggap perlu dilakukan penelitian mengenai hubungan stres dengan tingkat kecanduan *game online* pada siswa SMPN 5 Padang.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan antara stres dengan tingkat kecanduan *game online* pada siswa SMPN 5 Padang?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan tingkat kecanduan *game online* pada siswa SMPN 5 di Kota Padang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui gambaran tingkat stres pada responden di SMPN 5 Padang
2. Mengetahui gambaran tingkat kecanduan *game online* responden di SMPN 5 Padang
3. Mengetahui karakteristik responden tingkat kecanduan *game online* pada responden di SMPN 5 Padang.
4. Mengetahui terdapatnya hubungan stres dengan tingkat kecanduan *game online* pada siswa di SMPN 5 Padang

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan mampu memberi informasi mengenai stres pada siswa usia sekolah menengah pertama yang menimbulkan fenomena kecanduan terhadap *game online* sehingga menurunkan kualitas pendidikan suatu individu. Dan penelitian ini juga diharapkan dapat dijadikan evaluasi bagi institusi pendidikan dalam pengendalian stres dan pengontrolan permainan terhadap *game online* pada siswa sekolah menengah.

1.4.2 Bagi Masyarakat

Diharapkan penelitian ini menjadi suatu himbuan bagi masyarakat terutama para guru untuk bisa mengawasi siswa agar tidak *stress* dan

orang tua agar dapat mengontrol anaknya dalam penggunaan *game online* secara berlebihan agar tidak jatuh pada kecanduan yang mempengaruhi kesehatan fisik dan psikologisnya.

1.4.3 Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan peneliti mengenai hubungan tingkat stres dengan tingkat kecanduan *game online* pada siswa sekolah menengah pertama di kota Padang dan menjadikan penelitian ini sebagai salah satu syarat bagi peneliti untuk mendapat gelar sarjana kedokteran.

