

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut badan kesehatan dunia, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10- 19 tahun. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun (Kementerian Kesehatan RI, 2017). Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) tentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah (BKKBN, 2011). Perbedaan definisi ini menunjukkan bahwa tidak ada kesepakatan umum mengenai batasan kelompok usia remaja.

Remaja saat ini mudah terpengaruh oleh lingkungan dan situasinya, seperti kecanduan *game* internet. Kecanduan *Game online* didefinisikan sebagai penggunaan komputer atau *smartphone* secara berlebihan dan terus menerus, yang mengakibatkan masalah sosial dan emosional serta ketidakmampuan *gamer* untuk mengontrol permainan mereka. Kecanduan *game* internet dapat berdampak negatif atau berisiko bagi remaja (Lemmens, Valkenburg, & Peter, 2019). Konsekuensi kesehatan, psikologis, akademik, sosial dan ekonomi dari kecanduan *Game online* termasuk di antara lima faktor yang akan terpengaruh (Kartasasmita, 2012). Seorang pemain yang kecanduan bertindak seolah-olah tidak ada yang bisa dilakukan selain bermain *game* dan seakan-akan itu adalah hidupnya, sehingga berdampak buruk pada pemain (Przybylski & Weinstein, 2013).

Ketergantungan didefinisikan sebagai kesehatan fisik dan psikologis seseorang yang dirugikan oleh kecanduan hobi sehingga melupakan hal-hal lain (Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), 2020). Ada beberapa jenis kecanduan yaitu kecanduan fisik (tubuh) dan psikologis (pikiran), serta kombinasi keduanya. Faktanya, hampir semua kebiasaan yang menjadi fokus utama kehidupan seseorang dan berdampak buruk pada kesehatan fisik dan mentalnya dianggap sebagai kecanduan. Kecanduan bahan kimia seperti alkohol, kelompok opiat (opium, morfin dan heroin), kokain, kafein, nikotin dan gejala terkait adalah dua jenis kecanduan. Pekerjaan, perjudian, internet dan bentuk kecanduan lainnya tidak bersifat kimiawi. Meskipun ada banyak definisi kecanduan yang berbeda, kecanduan biasanya didefinisikan sebagai penggunaan berulang meskipun ada efek negatifnya (Kibona & M gaya, 2015)

Kecanduan video *game* saat ini menjadi fenomena yang umum terjadi di masyarakat. Menurut *Internationa Telecommunications Union* (ITU), internet digunakan oleh lebih dari setengah populasi dunia. 51,2% individu, atau 3,9 juta orang, menggunakan internet pada akhir 2018 ((ITU), 2012). Persentase pengguna internet di Indonesia menurut kota/kabupaten masih didominasi oleh Pulau Jawa sebesar 58,08%. Sedangkan Pulau Sumatera menyumbang 19,09% dari total, 7,97% di Kalimantan, 6,73% di Sulawesi, 5,63% di Bali-Nusa dan 2,49% di Maluku-Papua. Provinsi Jawa Tengah mempunyai 45,7% penduduk yang menggunakan internet dan 36,2% dari penduduk menggunakan internet untuk bermain *game online*. Kabupaten Kotawaringin Barat mempunyai 40% penduduk yang menggunakan internet

dan di Kecamatan Pangkalan Lada sebanyak 25% penduduknya menggunakan internet (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2012).

Penggunaan internet yang berlebihan umumnya dimulai dari orang yang memiliki masalah dengan interaksi interpersonal, sesuai dengan faktor sosial yang berdampak pada prevalensi kecanduan *online*. Inilah sebabnya mengapa orang dengan kecanduan internet merasa sulit untuk berkomunikasi dengan orang lain secara tatap muka dan lebih memilih untuk berkomunikasi melalui internet, yang lebih aman dan mudah bagi mereka. Masalah psikologis, seperti putus asa, kecemasan, kesepian dan penggunaan zat, menghasilkan gangguan kecanduan internet. Individu dengan gangguan kecanduan internet memanfaatkan internet untuk melarikan diri dari masalah mereka di dunia nyata dan internet dapat membawa sensasi euforia. Faktor biologi, orang dengan masalah kecanduan internet menunjukkan aktivasi pemindaian otak yang lebih rendah daripada orang yang tidak kecanduan internet. Selain itu, mereka yang kecanduan internet harus mengerahkan lebih banyak upaya dalam kapasitas kognitif mereka untuk menyelesaikan tugas penghambatan pada memori otak mereka dan mereka memiliki efisiensi pemrosesan informasi dan kontrol impuls yang lebih lemah daripada orang yang tidak kecanduan internet (Montag & Reuter, 2015).

Kecanduan *Game online* merupakan penggunaan komputer atau *smartphone* secara berlebihan dan terus menerus, yang mengakibatkan masalah sosial dan emosional serta ketidakmampuan *gamer* untuk mengontrol permainan mereka (Lemmens et al., 2019).

Kecanduan *Game online* dapat dikatakan sebagai penggunaan *Game online* secara berlebihan atau kompulsif yang mengganggu kehidupan sehari-hari. Seseorang yang kecanduan *Game online* akan memainkannya secara konsisten, mengisolasi diri dari interaksi sosial dan lebih menekankan pencapaian *Game online* sambil mengabaikan hal-hal lain (Przybylski & Weinstein, 2013). Kecanduan *Game online* merunjukkan perilaku seseorang yang ingin terus bermain *Game online* dan menghabiskan banyak waktu untuk melakukannya dan yang mungkin atau mungkin tidak dapat mengatur atau mengelola perilakunya (Yee, 2016). Bermain *game online* dengan durasi yang berlebihan hingga tekanan dari teman sebaya dan harus menyesuaikan untuk ikut bermain *game online* menyebabkan remaja mengalami stres (Phainel, 2014).

Stres didefinisikan sebagai ketidakmampuan seseorang untuk mengatasi ancaman terhadap kesejahteraan mental, fisik, emosional dan spiritual mereka, yang semuanya dapat berdampak pada kesejahteraan fisik mereka pada satu waktu. Ada dua jenis stres yaitu positif dan buruk. Reaksi tubuh terhadap stresor psikososial (stres mental/beban hidup) dikenal sebagai stres (Priyoto, 2014). Secara umum, ada dua jenis stres yaitu stres akut atau refleksi *fight or flight* adalah nama lain dari stres. Respons tubuh terhadap ancaman, tantangan, atau teror tertentu dikenal sebagai stres akut. Tremor dapat disebabkan oleh respons stres akut yang cepat dan kuat dalam situasi tertentu. Stres kronis adalah jenis stres yang lebih sulit untuk dibedakan atau diatasi dan efeknya bertahan lebih lama (Donsu, 2017).

Gejalanya stres dibagi menjadi tiga yaitu stres ringan, merupakan stresor yang biasa ditemui setiap orang, seperti tidur siang yang berlebihan, penundaan lalu lintas dan kritik yang berlebihan. Stres ringan berlangsung lebih lama daripada stres sedang. Konflik yang tidak terselesaikan dengan teman atau rekan kerja, sakit yang tak kunjung sembuh konflik dengan anggota keluarga adalah sumber stres ringan. Stres berat adalah suatu keadaan dimana seseorang merasa dalam jangka waktu yang lama, seperti perselisihan perkawinan yang berkelanjutan, kesulitan keuangan jangka panjang yang tidak ada tanda-tanda perbaikan, perpisahan dari keluarga, pindah tempat tinggal, menderita penyakit kronis dan termasuk fisik dan perubahan psikologis di usia tua (Priyoto, 2014).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Desa Pandu Senjaya Kecamatan Pangkalan Lada 13 April 2021, dari hasil wawancara kuesioner *psychology foundation of australia* pada 10 responden didapatkan hasil 8 orang mengalami kecanduan *game online* kategori berat (bermain *game online* lebih dari 2 jam dalam sehari) dimana 5 orang mengalami stres ringan (sedikit gelisah, terkadang mudah tersinggung tetapi masih dapat berkonsentrasi) . dan 3 orang mengalami stres berat. Diperoleh pula 2 orang tidak kecanduan *game online* (bermain *game online* kurang dari 2 jam dalam sehari) dimana satu orang mengalami stres berat (gelisah, mudah tersinggung dan sulit berkonsentrasi) dan satu orang mengalami stres ringan (sedikit gelisah, terkadang mudah tersinggung tetapi masih dapat berkonsentrasi).

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah penelitian ini adalah apakah ada hubungan tingkat stres dengan kecanduan *Game online* pada remaja di Desa Pandu Senjaya Kecamatan Pangkalan Lada?.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menganalisis hubungan tingkat stres dengan kecanduan *Game online* pada remaja di Desa Pandu Senjaya Kecamatan Pangkalan Lada

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat stres pada remaja di Desa Pandu Senjaya Kecamatan Pangkalan Lada
- b. Mengidentifikasi kecanduan *game* pada remaja di Desa Pandu Senjaya Kecamatan Pangkalan Lada
- c. Menganalisis hubungan tingkat stres dengan kecanduan *Game online* pada remaja di Desa Pandu Senjaya Kecamatan Pangkalan Lada.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi bidang keperawatan, khususnya keperawatan jiwa, serta masyarakat dengan memungkinkan adanya diskusi mengenai kecanduan *game* dan dampaknya terhadap stres pada masa remaja.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi para pecandu *game online*

Temuan penelitian ini diharapkan akan membantu pecandu *Game online* dalam mengendalikan emosi mereka.

b. Bagi Masyarakat umum

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang gambaran regulasi emosi yang ditampilkan oleh pecandu *Game online* dalam kehidupan sehari-hari dan dapat dimanfaatkan sebagai sumber dalam pengembangan perilaku hidup sehat.

