

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan adalah keadaan dari badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Salah satu gangguan kesehatan dapat berupa stress. Gangguan kesehatan yang paling banyak di alami oleh masyarakat saat ini adalah stres. Stres adalah suatu reaksi fisik dan psikis terhadap setiap tuntutan yang menyebabkan ketegangan dan mengganggu stabilitas kehidupan (Ratnawati & Astari, 2019).

Sebagian besar orang merasa bahwa hubungan dengan teman, keluarga, serta orang lain memburuk. Hal lain yang dirasakan yaitu adanya kecenderungan untuk menyendiri dan malas berbicara, bertemu, atau berinteraksi dengan orang lain, lebih pendiam, malas mengerjakan tugas atau hal lain, tidak peduli dengan orang lain dan lingkungan sekitar, serta menjadi pemalu, tidak percaya diri, berteriak tanpa alasan (Laoli & Siahaan, 2023).

Stress muncul sebagai akibat dari adanya tuntutan yang melebihi kemampuan individu untuk memenuhinya. Seseorang yang tidak dapat

memuaskan kebutuhannya akan merasakan ketegangan batin. Ketegangan yang berlangsung lama tanpa menemukan solusi bisa berkembang menjadi stres. Orang yang mengalami masalah atau berada di lingkungan yang penuh dengan stressor akan berusaha keluar untuk mencari situasi yang membuat mereka merasa nyaman. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan menggunakan aplikasi *game* yang tersedia di *smartphone* dengan tujuan *refreshing*. Mereka akan merasa senang hanya dengan memainkan berbagai aplikasi *game* yang terdapat di dalam *smartphone* (Prima Matur et al., 2021).

Selain sebagai sarana hiburan, *game online* berfungsi sebagai sarana bersosialisasi. *Game online* mengajarkan sesuatu yang baru dan mempunyai daya tarik tersendiri di mata pencintanya. Seorang pemain dapat berinteraksi dengan pemain yang lain dari seluruh penjuru dunia melalui sebuah permainan. *Game online* merupakan fasilitas permainan digital yang dioperasikan menggunakan koneksi internet dan dapat terhubung dengan puluhan orang sekaligus serta dengan beragam permainan yang menarik. Pengguna *game online* di Indonesia juga cukup terbilang besar jumlahnya yaitu 6,5 juta orang atau bertambah besar 500 ribu orang tiap orang dari jumlah *game* pada tahun 2013 yaitu 6,6 juta orang. Dalam 10 tahun terakhir, *game online* telah mengalami kemajuan yang sangat pesat. Hal tersebut dapat dilihat di kota-kota besar, tidak terkecuali juga kota-kota kecil, banyak sekali permainan

game online di *handphone*. *Game online* pada dasarnya ditujukan untuk mengusir kepenatan atau sekedar melakukan refreshing otak setelah melaksanakan aktivitas sehari-hari. Namun pada kenyataannya, permainan tersebut justru membuat individu menjadi kecanduan. (Pratama et al., 2020)

Hal yang dapat menyatakan bahwa seseorang mengalami kecanduan *game online* yaitu *withdrawal symptoms*. *Withdrawal symptoms* adalah perasaan yang tidak menyenangkan terjadi karena penggunaan internet dikurangi atau tidak dilanjutkan dan berpengaruh pada fisik seperti pusing, insomnia psikis seperti cemas, mudah marah. (Irmawati, 2021) Seorang anak yang mengalami kecanduan *game online* biasanya menghabiskan waktu bermain *game online* 2 – 10 jam perminggu. Ada yang menghabiskan waktu hingga 39 jam dalam seminggu, rata-rata pecandu *game online* menghabiskan waktu 20-25 jam dalam seminggu untuk bermain *game online* (Irmawati, 2021). *Game online* sangat populer dikalangan masyarakat saat ini. Maraknya *game online* akhirnya membuat seseorang terus- menerus ingin memainkannya. Jika *game online* dimainkan tanpa ada *self control* menjadikan seseorang kecanduan *game online* (Rauf et al., 2018).

Menurut *Internasional Classification of Diseases* (ICD-11) dalam *World Health Organization* (WHO) 2018, kecanduan *game online* adalah gangguan pola perilaku pemain *game online* yang ditandai dengan

gangguan mental dan lebih memprioritaskan bermain *game online* dari kegiatan lain dalam sehari-hari. Negara-negara telah mengakui kecanduan *game online* termasuk suatu masalah kesehatan yang harus segera ditangani atau dicegah (WHO, 2018). Kecanduan *game online* di Indonesia sudah sangat meluas pada semua tingkatan umur. Sifat dasar *game* adalah menantang (*challenging*), membuat ketagihan (*addicted*), dan menyenangkan (*fun*). *Game online* menyebabkan kecanduan dan mempengaruhi gaya hidup seseorang, bahkan secara ekstrem mempengaruhi mental dan perilaku pemainnya.

Intensitas bermain *game* yang tinggi membuat individu mengalami kecanduan yang memberikan berbagai dampak terhadap perilaku individu. Beberapa dampak akibat tingginya intensitas bermain *game online* diantaranya yaitu mereka menjadi tidak memiliki skala prioritas dalam menjalani aktivitas sehari-hari, mendorong untuk bertindak asosial, serta menyebabkan menjadi malas belajar. Oleh karena itu, *game online* memberikan dampak pada perilaku menunda pekerjaan (Kurniawan, 2017).

Muliawati (dalam Laoli & Siahaan, 2023) mengatakan bahwa dengan pertumbuhan pasar *game online* di Indonesia pada tahun 2011, jumlah pengguna *game online* meningkat menjadi 6,5 juta, meningkat 500 ribu

dari sekitar enam juta orang pada tahun 2010. Sesuai dengan pesatnya perkembangan teknologi internet, jenis game yang disajikan juga cukup berbeda, hal ini didukung dengan hadirnya teknologi canggih, seperti ponsel pintar, yang dengan mudah mengunduh *game* yang diinginkan hanya dengan paket data, dan jaringan wifi yang sudah tersedia. Untuk smartphone, computer dan video game / PlayStation (PS) Ketiga teknologi ini begitu dekat dengan dunia remaja. *Game online* biasanya dapat diunduh pada ponsel android dari aplikasi *Google Play Store*. *Google Play Store* memiliki berbagai aplikasi gratis atau berbayar di mana pengguna dapat mengunduh dan menginstal sendiri semua jenis *game online*.

Fenomena bermain *game online* di Indonesia sudah menjadi favorit berbagai kalangan umur, dimana bermain *game online* menyenangkan, menantang, menghilangkan kebosanan dan membuat pemain penasaran. Hal inilah yang berdampak pada mereka untuk bermain tanpa henti. Perkara seperti ini dapat menyebabkan mereka yang ketika ada tugas dari sekolah/kuliah harus dikerjakan pikiran mereka pun berada di *game* yang belum ditamatkan semalam. Selain itu, gangguan berupa radiasi yang ditimbulkan dari penggunaan *Personal Computer* dan berbagai alat elektronik lain seperti television, *Play Station*, dan lain-lain juga bisa mengganggu proses belajar mereka secara fisik seperti gangguan pada mata, kelelahan dan sebagainya. (Laoli & Siahaan, 2023)

Permainan *game online* dengan intensitas yang tinggi dapat membuat para pemain melakukan apa saja untuk dapat memainkan *game online*. Dari kasus tersebut terlihat bahwa mereka sudah tidak peduli lagi dengan apa yang terjadi disekitar mereka. Mereka juga tidak bisa mengendalikan emosinya untuk mendapatkan apa yang mereka inginkan. (Devie Rahmawati, Mulyana Deddy, 2021)

Kegiatan bermain *game online* yang pada awalnya menjadi strategi coping terhadap stressor, kemudian menjadi pemicu kecanduan dalam bermain *game online*. Perilaku bermain *game online* merupakan aktifitas untuk melakukan pengalihan dari stress yang di alami, semakin tinggi tingkat stres seseorang maka durasi waktu yang dibutuhkan untuk bermain *game online* akan semakin banyak juga. Bermain *game online* dengan intensitas yang berlebihan akan berdampak buruk karena akan lebih mengkonsentrasikan diri pada permainan *game online* dan tidak menghiraukan hal-hal yang lain seperti mandi, makan, beribadah, sekolah serta tidak memperdulikan yang ada disekelilingnya pada saat bermain *game online*, dan juga akan sangat berpengaruh pada tingkat emosional karena meliputi rasa sedih, bahagia, takut, mudah marah, dan putus asa, sehingga menyebabkan para remaja yang bermain *game online* mengalami kecerdasan emosi yang rendah dan akan berdampak menjadi pemaarah, bertindak agresif dan tidak sabar serta memiliki tujuan hidup dan cita-cita yang tidak jelas, kurang peka terhadap perasaan diri sendiri dan orang lain,

tidak dapat mengendalikan perasaan dan mood yang negatif, mudah terpengaruh oleh perasaan negatif, memiliki konsep diri yang negatif atau rendah.(Zulfa Naafiatul Miftah, 2022)

Peneliti melakukan studi awal melalui *online* dengan para pemain Sausageman Indonesia sebanyak 50 orang yang aktif bermain *game* Sausageman pada *guild* atau *team* komunitas bernama DnD (*DoNotDisturb*). Dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan beberapa pemain sausageman Indonesia didapati bahwa mereka sering bermain *game online*. Pemain mengatakan sangat senang bermain *game online* tersebut karena banyak keseruan yang terdapat dalam *game*, mereka merasa senang ketika berhasil menyelesaikan permainan tersebut, namun mereka akan merasa kesal dan emosi ketika koneksi atau jaringan internet mereka mengalami kendala saat sedang berlangsungnya permainan tersebut. Beberapa mengatakan jika mereka bermain *game* dikarenakan mereka mengalami kesepian, stres akibat permasalahan bersama keluarga, pacar ataupun pekerjaan. Mereka lebih banyak menghabiskan waktu untuk bermain *game* dan diselingi bercerita serta mengobrol dengan teman di *game*.

Berdasarkan masalah dalam penelitian ini yang dimaksud dengan intensitas bermain *game online* adalah tingkatan ukuran frekuensi dan durasi yang digunakan pada aktivitas bermain *game online* dengan dorongan emosi. Dari hasil studi awal didapatkan data intensitas bermain

game pemain adalah >8 jam sebanyak 7 orang, 6-7jam sebanyak 6 orang, 3-5 jam sebanyak 20 orang, 1-2jam sebanyak 13 orang, dan <1 jam sebanyak 8 orang. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan tingkat stress dengan intensitas bermain *game online*, apakah akan mengurangi tingkat stres mereka, akan menambah tingkat stress mereka, atau bahkan tidak ada hubungan diantaranya.

B. Rumusan Masalah

Adakah hubungan tingkat stress dengan intensitas bermain *game* pemain *sausageman* Indonesia tahun 2024?

C. Tujuan

1. Tujuan umum

Mengetahui hubungan tingkat stress dengan intensitas bermain *game* pemain *sausageman* Indonesia tahun 2024.

2. Tujuan khusus

Mengetahui karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, durasi lamanya bermain *game*; mengetahui variabel tingkat stres, intensitas bermain *game* pemain *sausageman* Indonesia tahun 2024.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis dan dapat dijadikan sumber atau acuan bagi peneliti selanjutnya berkaitan dengan hubungan tingkat stress dengan intensitas bermain *game online*. Intensitas bermain *game online* dan dapat dijadikan evaluasi oleh masyarakat khususnya yang mengalihkan stress nya dengan cara bermain *game online*.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Pemain Sausageman Indonesia

Memberikan informasi masukan serta pengetahuan mengenai tingkat stres dengan intensitas bermain *game* dan dapat dijadikan evaluasi oleh masyarakat khususnya yang mengalihkan stresnya dengan cara bermain *game online*.

b. Bagi STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan bacaan dan referensi serta memberikan sumber informasi guna menambah ilmu pengetahuan.

c. Bagi Peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan atau bandingan bagi penelitian selanjutnya terkait dengan masalah stress dan intensitas bermain *game online*

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. Keaslian Penelitian

No.	Nama	Judul	Metode	Hasil	Persamaan	Perbedaan
1.	Jaka Januar H, (2017)	“Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kecanduan Game Online Pada Remaja Kelurahan Ploso Baru Surabaya”	<ul style="list-style-type: none"> a. Metode penelitian ini <i>observasioal analitik</i> dengan pendekatan <i>cross sectional</i> b. Teknik pengambilan sampel dengan <i>simple random sampling</i> yaitu 60 responden remaja usia 12-21 tahun yang mengalami kecanduan <i>game online</i> c. Populasi remaja usia sekolah berumur 12-21 tahun di warnet jalan ploso baru kota Surabaya 	Ada pengaruh tingkat stres yang dialami remaja Kelurahan Ploso Baru Surabaya dengan kecanduan <i>game online</i> dengan nilai $p = 0,026$ yang berarti $p > 0,50$ Remaja dengan tingkat stres tinggi tidak termasuk kategori kecanduan <i>game online</i> , sementara remaja yang kecanduan <i>game online</i> memiliki tingkat stres yang rendah	<ul style="list-style-type: none"> a. Persamaan variabel independen yaitu tingkat stres b. Menggunakan jenis penelitian kuantitatif untuk mengetahui adanya hubungan antar variabel c. Pendekatan yang digunakan yaitu <i>cross sectional</i> d. Metode pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Variabel dependen peneliti sebelumnya yaitu kecanduan <i>game</i> sedangkan peneliti menggunakan variabel dependen intensitas bermain <i>game</i> a. Peneliti sebelumnya menggunakan populasi remaja usia sekolah berumur 12-21 tahun, sedangkan peneliti menggunakan populasi semua usia >20 dan <20 tahun b. Peneliti sebelumnya menggunakan teknik sampling yaitu <i>simple</i>

No.	Nama	Judul	Metode	Hasil	Persamaan	Perbedaan
			d. Uji statistik dengan uji korelasi person Spearman's Rho			random sampling sedangkan peneliti menggunakan total sampling
2.	Ni Kadek Citrayani (2022)	“Hubungan Tingkat stress dengan Kecanduan Bermain Game Online pada Remaja di SMA Negeri 1 Susut Bangli”	<p>a. Metode penelitian ini deskriptif dengan menggambarkan fenomena yang terjadi di SMAN 1 Susut Bangli</p> <p>b. Populasi dan sampel yang digunakan adalah remaja yang bermain game online di game center sesuai dengan kriteria inklusi dan eklusi yang ditentukan sejumlah 782 responden.</p> <p>c. Teknik pengambilan sampel menggunakan cara probability sampling dengan teknik stratified random sampling</p>	Hasil penelitian menyimpulkan bahwa ada hubungan antara tingkat stress dengan kecanduan bermain game online pada remaja di SMAN 1 Susut Bangli dengan nilai p value $0,001 < \alpha (0,05)$ dan nilai correlation coefficient sebesar 0.212 yang berarti antara tingkat stress dengan kecanduan bermain game online hubungannya adalah sedang yang bernilai positif menandakan sifat hubungan yang searah yang berarti jika semakin tinggi skor tingkat stress maka kecanduan bermain game online akan semakin tinggi juga	<p>a. Persamaan variabel independen yaitu tingkat stres</p> <p>b. Menggunakan jenis penelitian kuantitatif untuk mengetahui adanya hubungan antar variabel</p> <p>c. Metode pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner</p>	<p>a. Variabel dependen yang digunakan oleh peneliti sebelumnya yaitu kecanduan game. Sedangkan peneliti akan menggunakan variabel dependen yaitu intensitas bermain game online</p> <p>b. Peneliti sebelumnya menggunakan populasi dan sampel remaja, sedangkan peneliti akan menggunakan populasi dan sampel pemain Sausageman Indonesia</p> <p>c. Peneliti sebelumnya menggunakan sampel probability sampling sedangkan peneliti akan menggunakan total sampling</p>
	Laoli dkk (2023)	“Hubungan Intensitas	a. Metode penelitian ini ialah penelitian	Pada analisis korelasi pearson product moment	a. Menggunakan jenis penelitian kuantitatif	a. Perbedaan pada variabel peneliti

No.	Nama	Judul	Metode	Hasil	Persamaan	Perbedaan
		Bermain <i>Game Online</i> dengan Tingkat Stres pada Remaja Kota Medan”	<p>kuantitatif yang datanya diolah dan dianalisis menggunakan analisis deskriptif dan statistic inferensial.</p> <p>b. Populasi penelitian ini adalah remaja akhir yang berusia 18-21 tahun domisili di kota Medan.</p> <p>c. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah teknik purposive sampling, yaitu teknik pengambilan sampel dengan mempertimbangkan dalam memilih sampel. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 270 orang.</p>	<p>antar variabel intensitas bermain <i>game online</i> dengan tingkat stress diketahui nilai signifikasinya sebesar 0,000 (sig<0,05), maka dapat dikatakan bahwa Ho ditolak dan Ha diterima yang berarti semakin tinggi intensitas bermain <i>game online</i> akan menurunkan tingkat stress pada remaja kota Medan. Selain itu, dapat dilihat juga bahwa nilai pearson correlation dan variabel penelitian sebesar $r = 0,400$ sehingga dapat dikatakan bahwa korelasi antar intensitas bermain <i>game online</i> dengan tingkat stress adalah positif dan derajat hubungannya adalah sedang.</p>	<p>untuk mengetahui adanya hubungan antar variabel</p> <p>b. Metode pengumpulan data dengan menggunakan alat ukur berupa kuesioner</p>	<p>sebelumnya menggunakan variabel independent yaitu intensitas bermain <i>game online</i> dan dependen tingkat stress, sedangkan peneliti menggunakan variabel independen tingkat stress dan variabel dependen intensitas bermain <i>game online</i></p> <p>b. Peneliti sebelumnya menggunakan populasi remaja akhir berusia 18-21 tahun di kota Medan sedangkan peneliti subjek penelitiannya adalah pemain <i>sausageman</i> Indonesia</p> <p>c. Peneliti sebelumnya menggunakan teknik sampel <i>purposive sampling</i> sedangkan peneliti akan menggunakan teknik sampel total <i>sampling</i></p>