

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Menurut *World Health Organization* didalam (Lilik Ma'rifatul Azizah, 2016) kesehatan adalah suatu keadaan sejahtera badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Kesehatan jiwa sendiri memiliki arti terwujudnya keharmonisan fungsi jiwa dan sanggup menghadapi *problem*, merasa bahagia dan mampu diri. Orang yang sehat jiwa berarti mempunyai kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, orang lain, masyarakat, dan lingkungan. Manusia terdiri dari bio, psiko, sosial, dan spiritual yang saling berinteraksi satu dengan yang lainnya dan saling mempengaruhi (Imam Zainuri, 2016).

Kesehatan jiwa terdapat beberapa gangguan antara lain stres, depresi, kecemasan, dan kasus-kasus lain. Pada kalangan remaja kasus yang paling sering adalah gangguan stres. Gangguan stres adalah suatu perasaan ragu terhadap kemampuannya untuk mengatasi sesuatu karena persediaan yang ada tidak dapat memenuhi tuntutan kepadanya. Stres adalah suatu reaksi fisik dan psikis terhadap setiap tuntutan yang menyebabkan ketegangan dan mengganggu stabilitas kehidupan sehari-hari (Priyoto, 2014).

Menurut data Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2018 yang didapatkan angka pada gangguan mental emosional berupa stres, depresi dan kecemasan pada remaja khususnya di Indonesia sebanyak 9,8% dari seluruh jumlah remaja di Indonesia. Menurut data di Kalimantan Barat tahun 2018 gangguan mental yang dialami oleh kategori kelompok umur 15-24 tahun adalah sebesar 10,38%. Sedangkan untuk kalangan sekolah gangguan mental memiliki prevalensi sebesar 10,55% yang mana data itu cukup menunjukkan bahwa di sekolah khususnya kalangan siswa yang mengalami gangguan mental cukup besar angkanya (Riskesdas, 2018).

Stres merupakan suatu reaksi psikis yang timbul akibat adanya tekanan, baik internal maupun eksternal. Seseorang yang mengalami stres akan mengirimkannya dengan salah satu cara yang dapat dilakukan yaitu menggunakan aplikasi yang tersedia dalam *smartphone* dengan tujuan refresing. Salah satu aplikasi yang digunakan dalam *smartphone* adalah *game online* (Simangunsong & Sawitri, 2017).

Berdasarkan hasil survei dari *Entertainment Software Association* menemukan bahwa setiap orang yang memiliki minimal satu *smartphone* yang bisa mengakses *game online*. Hasil penelitiannya membuktikan bahwa 32% dari pemain game berusia remaja dibawah 18 tahun, dan sekitar 10% dari remaja tersebut aktif bermain *game online* rata-rata tiga kali dalam sehari dengan lama durasi bermain sekitar 1 jam atau lebih peningkatan ini juga terjadi di amerika. Angka kecanduan *game online* sebanyak 81% terjadi pada remaja yang berusia 15- 17 tahun dan mulai kecanduan *game online*. Hal ini juga berdampak pula pada angka kecanduan *game online* di Indonesia yang semakin meningkat dengan pesat (ESA, 2013).

Melihat angka diatas ini sesuai juga dengan data terbaru yang dirilis oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2014) didalam (Erik & Syenshie, 2020) menyebutkan bahwa daftar pengguna aktif internet di Indonesia sudah mencapai 24% atau sekitar 10,7 juta orang dari total populasi penduduk di Indonesia. Dari data pengguna internet tersebut, diperkirakan pemain *game online* yang aktif Indonesia berkisar 10,7 juta orang atau sekitar 10% dari total jumlah pengguna internet. Jumlah pengguna internet atau pemain game di Indonesia berdasarkan jenis kelamin sebesar 51,43% laki-laki, dan 48,57% perempuan. Data tersebut adalah pengguna aktif yaitu orang yang hampir setiap hari bermain *game online* tanpa mengenal waktu.

Permainan *game online* merupakan salah satu game yang banyak digemari dan disukai terutama dikalangan siswa. *Game online* menjadi salah satu sarana hiburan dan banyak digemari. Selain sebagai sarana

hiburan, *game online* juga berfungsi sebagai sarana untuk bersosialisasi, berkomunikasi atau berinteraksi antar pengguna di dalam ruang game. Namun jika maraknya *game online* ini akan menjadi kecanduan bagi seorang siswa jika dimainkan secara terus menerus. Dan apalagi tidak adanya kontrol terhadap diri sendiri (*self control*) terhadap diri sendiri maka siswa akan dengan sangat mudah kecanduan bermain game (Ulfa, 2017).

Untuk masalah maraknya kecanduan *game online* menurut dari *Internasional Classification of Diseases (ICD-11)* dalam (Lestari, 2016) mendefinisikan 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 termasuk di Indonesia kecanduan *game online* termasuk suatu masalah kesehatan yang harus segera ditangani atau dicegah. Kecanduan *game online* di Indonesia sudah sangat meluas pada semua tingkatan umur. Sifat dasar *game online* adalah menantang (*challenging*), kemudian membuat ketagihan (*addicted*), dan yang paling penting menyenangkan (*fun*). *Game online* menyebabkan kecanduan dan mempengaruhi gaya hidup seseorang apalagi seorang pelajar, bahkan secara ekstrim mempengaruhi mental dan perilaku pemainnya (Lestari, 2016).

Sifat pada *game online* yang akan membuat kecanduan akan memberikan dampak negatif dan dampak positif. Didalam penelitian (Na'ran & Ahmad, 2016) dampak positifnya ialah dengan memanfaatkan *game online* siswa dapat terlepas dari stresnya. Selain itu *game online* dapat menjadi sarana siswa untuk berlatih mengasah kemampuan berpikir cepat, kemampuan berbahasa Inggris karena rata-rata dalam *game online* bahasa yang digunakan adalah bahasa Inggris.

Sedangkan didalam penelitian serupa (Na'ran & Ahmad, 2016) menjelaskan dampak negatifnya yakni, seorang siswa yang bermain *game online* akan mengalami penurunan minat belajar sehingga berpengaruh

terhadap hasil belajarnya dan prestasi siswa hal ini terjadi karena sebagian besar waktu siswa digunakan untuk bermain *game online*. Oleh sebab itu waktu untuk istirahat menjadi berkurang sehingga kebanyakan siswa sering mengantuk saat jam pelajaran berlangsung, bahkan kadang siswa sampai terganggu fisiknya.

Untuk salah satu dampak negatif dari bermain *game online* ini yaitu prestasi dan belajar siswa ini juga sejalan dengan penelitian (Yulifah Salistia, 2023) untuk adiksi dalam bermain *game online* sangat mempengaruhi sekali dalam hal prestasi siswa sehingga diperlukan berbagai upaya untuk membatasi dan mengawasi dalam penggunaan *game online* serta upaya untuk meningkatkan prestasi belajar siswa agar dapat belajar dengan baik. Ketergantungan dalam bermain *game online* pada remaja khususnya siswa sekolah akan sangat berdampak pada aspek akademik yaitu dapat menyebabkan nilai akademik mengalami penurunan.

Berkaca pada dampak negatif diatas dalam bermain *game online* ada hal yang menarik dari dampak negatif tersebut yaitu seorang siswa yang bermain *game online* mengalami penurunan prestasi akademik dan minat belajar. Ini sejalan dengan data yang diperoleh di dalam artikel menurut (Ini Borneo, 2022) pada tahun 2022 angka Indeks Pembangunan Manusia (IPM) Provinsi Kalimantan Barat dari sektor pendidikan saat ini Provinsi Kalbar terbilang sangat rendah karena hanya berada di urutan 29 sampai dengan 30 dari 34 provinsi di tanah air, dengan nilai 68,63 persen. Sedangkan angka nasional rata-rata sudah diatas 72.29 persen. Dan Indeks Pembangunan Manusia (IPM) Kota Pontianak tahun 2022 menduduki peringkat teratas dari Kabupaten/Kota di Provinsi Kalimantan Barat dengan nilai 80,48. Capaian angka-angka tersebut berdasarkan hasil yang dirilis oleh Badan Pusat Statistik (BPS) Provinsi Kalimantan Barat. Sementara untuk daerah Kabupaten Sambas untuk sektor pendidikan nilai IPM nya hanya sebesar 67.95 yang sangat jauh dari kata tinggi dan bahkan tidak sama sekali mengalami kenaikan.

Melihat Indeks Pembangunan Manusia (IPM) di Kabupaten Sambas pada sektor pendidikan yang masih rendah ini sejalan dengan artikel yang dirilis oleh (Yunanto, 2022) berdasarkan hasil akademik dan skor ujian tulis yang berbasis komputer (UTBK) pada tahun 2022 yang mana data peringkat ini telah dirilis oleh Lembaga Tes Masuk Perguruan Tinggi (LTMPT) untuk sekolah SMA terbaik di Kalimantan Barat, Kabupaten Sambas hanya diwakili oleh MAN Insan Cendekia Sambas dari sekian banyak SMA/SMK yang ada. Rata-rata sekolah yang terbaik berasal dari Kota Pontianak yang memiliki nilai yang bagus dan masuk dalam top nasional. Melihat data tersebut bisa jadi itu merupakan suatu permasalahan yang ada di Kabupaten Sambas mungkin disebabkan dengan maraknya permainan *game online*. Maka dari itu juga menjadi salah satu alasan peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini di salah satu daerah di Kabupaten Sambas yang sekolahnya tidak memasuki 10 sekolah dengan nilai UTBK terbaik menurut Lembaga Tes Masuk Perguruan Tinggi (LTMPT) yaitu SMA Negeri 1 Pemangkat.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di SMA Negeri 1 Pemangkat pada tanggal 18 Juni 2023 dilakukan dengan teknik wawancara dan pengisian melalui *google form* pada 13 siswa/siswi kelas X IPS 3 yang dijadikan responden awal. Hasil dari 13 siswa/siswi menunjukkan angka 84,6% yang mengalami stres akan menghilangkan stres dengan cara bermain *game online*. Lalu angka 30,8% untuk pemilihan durasi lamanya 1-2 jam, angka 23,1% untuk durasi 3 jam keatas dan angka 15,4% untuk 30 menit durasi dalam bermain *game online* dalam sehari. Jenis permainan *game online* yang banyak digemari yaitu *Mobile Legend* dengan angka 76,9% yang merupakan angka tertinggi dari jenis game lain.

Melihat angka diatas kegiatan bermain *game online* ini merupakan salah satu sarana hiburan siswa, kemudian menjadi pemicu kecanduan dalam bermain *game online*. Ini sejalan dengan penelitian (Na'ran & Ahmad, 2016) yang menyebutkan bahwa penggunaan *game online* pada siswa sangat bervariasi dimana alasan siswa bermain *game online* adalah

untuk menghilangkan rasa stres dengan *game online* yang sangat menantang. Adapun jenis *game online* yang dimainkan siswa yakni *Mobile Games* diantaranya *Mobile Legend*, *PUBG*, *Free Fire*, *Hago*, *Lost Age*, *Points Blank*, dan *Domino Higgs*.

Maka dari itu didalam penelitian (Dinar Maulani, 2022) dengan hasil uji *chi-square* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara lama bermain *game online* dengan tingkat stres pada remaja diketahui bahwa *p-value* = 0,006 ( $P \text{ Value} < 0,05$ ). Begitu pula didalam jurnal penelitian di dalam penelitian (Simangunsong & Sawitri, 2017) terdapat korelasi positif yang signifikan antara stres dengan kecanduan *smartphone* pada siswa kelas dapat diterima. Hal ini berarti semakin tinggi stres yang dialami oleh siswa kelas semakin tinggi kecanduan *smartphone* yang dialaminya.

Namun sementara hasil didalam penelitian (Rauf et al., 2018) bertolak belakang hasil yang didapatkan nilai dari variabel kecanduan *game online* dengan stres dengan *p value* sebesar 0,309. Hasil *p value* > 0,05 (Sig. 95%) maka dapat disimpulkan secara statistik tidak ada hubungan signifikan antara kecanduan *game online* dengan tingkat stres. Berdasarkan fenomena tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dikarenakan dari beberapa referensi jurnal tersebut memiliki hasil yang bertolak belakang. Selain itu, peneliti juga ingin membuktikan hubungan antara tingkat stres. dan kecanduan bermain game. Sehingga peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Tingkat Stres Dengan Kecanduan Bermain *Game Online* Pada Siswa di SMA Negeri 1 Pemangkat”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut dapat dibuat rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu, “Hubungan Tingkat Stres Dengan Kecanduan Bermain *game online* Pada Siswa Di SMA Negeri 1 Pemangkat”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Untuk menganalisis hubungan tingkat stres dengan kecanduan bermain *game online* pada siswa di SMA Negeri 1 Pemangkat.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Untuk mengidentifikasi tingkat stres pada siswa SMA Negeri 1 Pemangkat.
- b. Untuk mengidentifikasi kecanduan bermain *game online* pada siswa di SMA Negeri 1 Pemangkat
- c. Untuk menganalisa hubungan antara tingkat stres dengan kecanduan bermain *game online* pada siswa di SMA Negeri 1 Pemangkat.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Bagi Siswa**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi siswa sebagai bahan edukasi untuk masalah tingkat stres dan kecanduan bermain *game online* sehingga dapat meminimalisir terjadinya stres yang disertai kecanduan bermain *game online*

### **2. Bagi Pengembangan Keilmuan**

Hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai tambahan dan referensi khususnya mengenai tingkat stres dan kecanduan bermain *game online*.

### 3. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan yang baik dan positif bagi institusi pendidikan agar dapat menyusun program yang sesuai dan dapat dijadikan edukasi sehingga dalam kalangan sekolah siswa dapat meminimalisir terjadinya kecanduan bermain *game online* dikalangan siswa.

### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan menjadi bahan pembelajaran dan sebagai pertimbangan untuk penelitian sejenisnya sehingga dapat menjadi dasar dan acuan untuk melaksanakan penelitian selanjutnya dengan menggunakan penelitian lebih dalam dengan menggunakan desain yang berbeda.

## E. Keaslian Penelitian

**Tabel 1.1**  
**Keaslian Penelitian**

No	Judul	Tahun	Penulis	Metodologi	Hasil
1	Hubungan Lama Bermain <i>Game Online</i> Dengan Tingkat Stres Dan Kualitas Tidur Pada Remaja	2022	Dinar Maulani, Ernawaty Siagian	Penelitian Deskriptif Analitik dengan menggunakan pendekatan desain penelitian <i>Cross Sectional</i> dan dengan teknik sampel menggunakan <i>Non Random Sampling</i>	Hasil uji <i>chi-square</i> menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara lama bermain <i>game online</i> dengan tingkat stres pada remaja di wilayah Pejaten Timur Jakarta Selatan diketahui bahwa $Pvalue = 0,006$ ( $Pvalue < 0,05$ ), dan ada dari kualitas tidur didapatkan tidak ada hubungan yang signifikan

					antara lama bermain <i>game online</i> dengan kualitas tidur pada remaja di wilayah Pejaten Timur Jakarta Selatan diketahui bahwa P Value = 0,065 (P Value > 0,05). Ada hubungan antara lama bermain <i>game online</i> dengan tingkat stres remaja sedangkan lama bermain <i>game online</i> dengan kualitas tidur remaja tidak ada hubungan.
2	Hubungan Kecanduan Bermain <i>Game Online</i> Dengan Tingkat Stres Pada Siswa SMA Negeri 5 Di Samarinda	2018	Rauf, Adhan Azhari Badar Arsyawina	Jenis penelitian <i>kuantitatif</i> dengan studi analitik dan desain <i>cross sectional</i> . Penelitian ini menggunakan teknik <i>simple random sampling</i>	Hasil uji <i>chi-square</i> didapatkan nilai dari variabel variabel kecanduan <i>game online</i> dengan stres dengan p value sebesar 0,309. Hasil p value > 0,05 (Sig. 95%) maka dapat disimpulkan secara statistik tidak ada hubungan antara kecanduan <i>game online</i> dengan tingkat stres.
3	Dampak <i>Game Online</i> Pada Peserta Didik di SMA Negeri 4 Tana Toraja	2016	Na'ran, Sulasti Ahmad, Muhammad Ridwan Said	Jenis penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan <i>deskriptif</i> . Adapun	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa : 1. Siswa menggunakan <i>game online</i> paling banyak

				<p>pemilihan informan pada penelitian ini menggunakan teknik <i>purposive sampling</i> dan Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu observasi, wawancara dan dokumentasi.</p>	<p>3-10 jam perhari penggunaan, alasan siswa bermain <i>game online</i> adalah untuk menghilangkan stres.</p> <p>2. Dampak penggunaan <i>game online</i> yakni berdampak positif dan negatif.</p>
--	--	--	--	---	---