

SKRIPSI

***LITERATURE REVIEW* : HUBUNGAN KECANDUAN GAME
ONLINE DENGAN TINGKAT STRES**



OLEH

DEWI SARTIKA PARDOSI

P07520216011

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RI MEDAN

PRODI D-IV JURUSAN KEPERAWATAN

TAHUN 2020

**LITERATURE REVIEW : HUBUNGAN KECANDUAN GAME
ONLINE DENGAN TINGKAT STRES**

Sebagai Syarat Untuk Menyelesaikan Program Studi

Diploma IV Keperawatan



DEWI SARTIKA PARDOSI

P07520216011

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN

PRODI D-IV JURUSAN KEPERAWATAN

TAHUN 2020

LEMBAR PERSETUJUAN

**JUDUL : *LITERATURE REVIEW* : HUBUNGAN KECANDUAN GAME
ONLINE DENGAN TINGKAT STRES**

NAMA : DEWI SARTIKA PARDOSI

NIM : P07520216011

Telah Diterima dan Disetujui Untuk Diseminarkan Dihadapan Penguji

Medan, Juni 2020

**Menyetujui,
Pembimbing**

Afniwati, S.Kep, NS, M.Kes

NIP. 196610101989032002

**Ketua Jurusan Keperawatan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan**

Johani Dewita Nasution, SKM., M.Kes

NIP. 196505121999032001

LEMBAR PENGESAHAN

JUDUL : *LITERATURE REVIEW* : HUBUNGAN KECANDUAN GAME
ONLINE DENGAN TINGKAT STRES
NAMA : DEWI SARTIKA PARDOSI
NIM : P07520216011

Telah Diterima dan Disetujui Untuk Diseminarkan Dihadapan Penguji

Medan, Juni 2020

Penguji I

Penguji II

(Arbani Batubara, S.Kep, NS, M.Psi)
NIP. 196308251994031003

(Endang Susilawati, SKM, M.Kes)
NIP. 196609231997032001

Ketua Penguji

(Afniwati, S.Kep, NS, M.Kes)
NIP. 196610101989032002

**Ketua Jurusan Keperawatan
Politeknik Kesehatan Medan**

(Johani Dewita Nasution, SKM, M.Kes)
NIP. 196505121999032001

ABSTRACT

LITERATURE REVIEW : THE RELATIONSHIP ONLINE GAME ADDICTION WITH STRESS LEVELS

Background : Addiction to playing online games is defined as excessive use of computers and video games so that the players cannot control the excessive attitude, which has an impact on social and emotional problems. Online game addiction that has an impact on emotional problems can cause addicted gamers to experience stress. Stress is a certain reaction that appears in the body that can be caused by various demands, for example when humans face important challenges.

Methods : This type of research is library research, which is a series of studies relating to the method of collecting library data, or research where the object of research is extracted through a variety of library information (books, encyclopedias, scientific journals, newspaper, magazines, and documents). The data used are 5 journals consisting of 3 national journals and 2 international journals.

Results : In the 5 journals, as many as 80% or as many as 3 national journals used a questionnaire as a data collection instrument, while 10% or 2 other journals used literature study research methods on international journal sources. The average questionnaire used is the DASS questionnaire used to measure stress levels, and GASA to measure game addiction.

Conclusion : From the literature review of the journal *The Relationship Online Game Addiction With Stress Level*, it is found that online game addiction and the duration of playing online games can affect various mental disorders such as stress and depression. The longer the duration of playing online games, the higher the level of stress that occurs to the players.

Keywords : **Addicted to online game, Stress level**

ABSTRAK

LITERATURE REVIEW : HUBUNGAN KECANDUAN GAME ONLINE DENGAN TINGKAT STRES

Latar Belakang : Kecanduan bermain game online didefinisikan sebagai sikap berlebihan dalam penggunaan komputer dan video game sehingga para pemainnya tidak bisa mengendalikan sikap yang berlebihan tersebut, yang berdampak pada masalah sosial dan emosional. Kecanduan game online yg berdampak pada masalah emosional dapat menyebabkan pemain game yang sudah kecanduan akan mengalami stres. Stres merupakan reaksi tertentu yang muncul pada tubuh yang bisa disebabkan oleh berbagai tuntutan, misalnya ketika manusia menghadapi tantangan-tantangan (*challenge*) yang penting

Metode : Jenis penelitian ini adalah penelitian kepustakaan (*Library research*), yaitu serangkaian penelitian yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, atau penelitian yang obyek penelitiannya digali melalui beragam informasi kepustakaan (buku, ensiklopedia, jurnal ilmiah, koran, majalah, dan dokumen). Data yg digunakan 5 jurnal yg terdiri dari 3 jurnal Nasional dan 2 jurnal Internasional.

Hasil : dalam 5 jurnal tersebut, sebanyak 80% atau sebanyak 3 jurnal Nasional menggunakan kuesioner sebagai instrumen pengumpulan data, sedangkan 10% atau 2 jurnal lain menggunakan metode penelitian studi literatur terhadap sumber jurnal internasional. Rata-rata kuesioner yg digunakan adalah kuesioner DASS digunakan untuk mengukur tingkat stres, dan GASA untuk mengukur kecanduan game.

Kesimpulan : Dari hasil rievew literatur jurnal Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Tingkat Stres di dapatkan bahwa kecanduan game online maupun durasi waktu bermain game online dapat mempengaruhi berbagai gangguan mental seperti stres, maupun depresi. Semakin lama durasi waktu bermain game online maka akan semakin tinggi juga tingkat stres yg terjadi terhadap pemainnya.

Kata Kunci : Kecanduan Game Online, Tingkat Stres

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur periview panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas Rahmat dan Kasih Karunia-nya periview mampu menyelesaikan skripsi ini. Adapun judul skripsi ini adalah “**Literatur Review : Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Tingkat Stres**”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan tahap akademik Program Studi D – IV Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Medan.

Penyusunan skripsi ini telah mendapat banyak bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karen itu, periview mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ibu Dra. Ida Nurhayati, M.Kes selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan
2. Ibu Hj. Johani Dewita Nasution, SKM, M.Kes selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan
3. Ibu Dina Indarsita, SST, M.Kes selaku Ketua Prodi D – IV Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan
4. Ibu Suryani Ginting, S.Kep, NS, M.Kep selaku dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi.
5. Ibu Afniwati, S.Kep, Ns, M.Kes selaku dosen Pembimbing Utama yang telah membimbing, mengarahkan, dan memberikan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi
6. Bapak Arbani Batubara, S.pd, S.Kep, NS, M.Psi selaku Ketua Penguji dalam skripsi ini
7. Ibu Endang Susilawati, SKM, M.Kes selaku Ketua Penguji I dalam skripsi ini
8. Ibu Afniwati, S.Kep, Ns, M.Kes selaku penguji II dalam skripsi ini
9. Para dosen dan seluruh staf pada Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan

Jurusan Keperawatan yang banyak membantu dalam penyusunan skripsi ini

10. Teristimewa kepada keluarga periview Ayah saya Pandapotan Pardosi, dan Ibu saya Herlina Pasaribu yang sangat saya sayangi, beserta Abang dan Kakak saya, dan keluarga besar Ayah dan Ibu saya yang selalu memberikan dorongan, dan dukungan kepada penulis baik moral, spiritual, dan material dalam penyusunan skripsi ini
11. Dan seluruh mahasiswa Program Studi D – IV Keperawatan angkatan II stambuk 2016 yang selalu memberikan semangat dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini
12. serta semua orang yang periview sayangi yang mendukung selama proses pendidikan dan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik dari segi isi dan penulisan. Oleh karena itu dengan kerendahan hati periview menerima kritik dan saran yang membangun skripsi ini untuk berikutnya. Harapan periview semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengembangan ilmu pengetahuan dalam keperawatan.

Medan, Juni 2020

Periview

Dewi Sartika Pardosi
(P07520216011)

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN	
HALAMAN SAMPUL DALAM	
LEMBAR PERSETUJUAN	
LEMBAR PENGESAHAN	
ABSTRAC	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1 Konsep Game Online.....	5
2.1.1 Defenisi Game Online	5
2.1.2 Sejarah Perkembangan Game Online.....	5
2.1.3 Perkembangan Game Online Di Indonesia	6
2.1.4 Jenis Game Online.....	6
2.2 Konsep Kecanduan.....	8
2.2.1 Defenisi Kecanduan	8
2.2.2 Pengertian Kecanduan Game Online	8
2.2.3 Indikator Kecanduan Game Online	9
2.2.4 Faktor-Faktor Penyebab Kecanduan Game Online	10
2.2.5 Dampak Negatif Kecanduan Game Online.....	10
2.2.6 Intensitas Kecanduan Game Online	11

2.3 Konsep Stres	12
2.3.1 Defenisi Stres.....	12
2.3.2 Jenis Stres	13
2.3.3 Penyebab Stres	13
2.3.4 Sumber Stres	14
2.3.5 Tahapan Stres	15
2.3.6 Penilaian Stres.....	17
2.3.7 Indikator Stres.....	19
2.4 Kerangka Teori	21
2.5 Kerangka Konsep	22
BAB III METODE PENELITIAN.....	23
3.1 Jenis dan Desain Peneliti.....	23
3.3.1 jenis Penelitian.....	23
3.3.2 Desain Penelitian	23
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	26
4.1 Hasil Jurnal.....	26
4.2 Pembahasan.....	30
4.4.1 Persamaan.....	30
4.4.2 Kelebihan.....	30
4.4.3 Kekurangan.....	35
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	36
5.1 Kesimpulan.....	36
5.2 Saran	36
DAFTAR PUSTAKA.....	

DAFTAR TABEL

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG

Perkembangan ilmu teknologi yang semakin pesat membuat internet semakin marak diakses sehingga masyarakat sudah tidak asing lagi dengan internet. Berdasarkan hasil survei Asosiasi Penyelenggaraan Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2017, jumlah pengguna internet di Indonesia menunjukkan angka 143,26 juta jiwa dari total populasi penduduk Indonesia 262 juta jiwa. Pengguna internet tertinggi berdasarkan usia adalah usia 13-18 tahun sebesar 75,50%, perangkat yang digunakan untuk mengakses internet tertinggi yaitu *smartphone* (44,16%), dan 54,13% pengguna internet di Indonesia memanfaatkan internet untuk bermain game online (APJII, 2017 dalam Nurdilla Nesha, 2018)

Game online merupakan situs permainan dunia maya yang terhubung melalui jaringan internet. Industri game online yang semakin berkembang menjadikan fitur dan teknologinya semakin portabel sehingga game online bisa diakses dimana saja dan kapan saja (Young, 2009 dalam Nurdilla Nesha, 2018).

Sifat dasar game adalah menantang (*challenging*), membuat ketagihan (*addicted*), dan menyenangkan (*fun*). Game online menyebabkan kecanduan dan mempengaruhi gaya hidup seseorang, bahkan secara ekstrim mempengaruhi mental dan perilaku pemainnya (Lestari, 2016).

Kecanduan bermain game online didefinisikan sebagai sikap berlebihan dalam penggunaan komputer dan video game sehingga para pemainnya tidak bisa mengendalikan sikap yang berlebihan tersebut, yang berdampak pada masalah sosial dan emosional (Lemmens dkk, 2009 dalam Nurdilla Nesha dkk, 2018).

Contohnya saja seorang remaja asal Pekanbaru nekat menghabisi nyawa temannya karena *chip game online* miliknya diminta korban untuk dijual karena pelaku membutuhkan uang (Syukur, 2016 dalam Nurzami dkk, 2018). Kondisi seperti inilah yang dikhawatirkan akan membawa suatu gangguan mental yang dapat terjadi pada pecandu game online yaitu stres.

Stres merupakan reaksi tertentu yang muncul pada tubuh yang bisa disebabkan oleh berbagai tuntutan, misalnya ketika manusia menghadapi

tantangan-tantangan (*challenge*) yang penting, ketika dihadapkan pada ancaman (*threat*), atau ketika harus berusaha mengatasi harapan-harapan yang tidak realistis dari lingkungannya (Abdul Nasir, Abdul Muhith, 2011).

Berdasarkan data Scalavitz (2011) menyatakan bahwa prevalensi siswa di dunia yang mengalami stres berkisar 38-71%, sementara di Asia 39,6-61,3%. Prevalensi penduduk yang mengalami gangguan mental emosional stres ditemukan sebesar 9,6% pada usia 15 tahun ke atas. (Risksdas, 2018 dalam Rauf dkk, 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh lembaga *integrated centre on addiction prevention and treatment* (ICAPT) Hong Kong terhadap 272 orang yang mengalami kecenderungan tinggi menggunakan internet, telepon pintar dan peralatan elektronik lainnya sejak 2012. Pasien termuda adalah seorang anak berusia 10 tahun. Rerata pasien yang ditangani lembaga ini berusia 17 tahun. Rerata mereka kecanduan game online dan pornografi internet. 1 dari 10 orang pasien tidak mau berangkat sekolah karena mereka begitu kecanduan game online. Beberapa bahkan membolos sekolah selama berbulan-bulan. sejumlah pecandu internet berusia lebih tua, tiga orang diantara berusia di atas 60 tahun. Mereka mengalami kecanduan belanja online atau berjudi, yang menyebabkan mereka bermasalah secara finansial. Setelah terbelit utang hingga 40 ribu dolar Hong Kong sekitar Rp 67 juta, ia ditangani di ICAPT selama 2 tahun dan didiagnosa mengalami stres berat hingga depresi. Ada seorang berusia 19 tahun, bermain game boy sejak usia 14 tahun, terjerumus dalam kecanduan yang begitu serius terhadap game online. Dia bisa menghabiskan waktu 5 jam sehari pada masuk sekolah, atau lebih banyak lagi dihari libur hanya untuk bermain game online. (Ah. Yusuf dkk, 2019).

Berdasarkan pemberitaan yang dikutip dari Kompas.com 2019, terdapat 3 kasus anak dan remaja yang mengalami gangguan jiwa lantaran kecanduan game online, di Rumah Sakit Jiwa Daerah (RSJD) Amino Gondohutomo, Kota Semarang Jawa Tengah. Psikiater RSJD Amino Gondohutomo, Hesti Anggriani, mengungkapkan anak-anak yang harus menjalani terapi rata-rata berusia sembilan tahun. Dua pasien benar-benar murni adiksi atau kecanduan game, dan satu lagi didiagnosa gangguan jiwa karena main game terus menerus. RSJD Amino Gondohutomo mengatakan sebenarnya RSJD sudah menerima cukup banyak pasien karena masalah gangguan kejiwaan akibat kecanduan gawai,

namun dari beberapa pasien itu hanya 3 orang yang didiagnosis mengalami kecanduan berat.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Jaka Januar Hari W (2017) tentang hubungan antara tingkat stres dengan kecanduan game online pada remaja Kelurahan Ploso Baru Surabaya sebanyak 52 responden, yang menyatakan semakin tinggi sumber stres seseorang maka semakin tinggi perilaku

bermain video game sehingga semakin tinggi juga kecanduan online game yang dimiliki subjek.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan Phainel Jhonly Piyeye, Hendro Bidjuni, Ferdinand Wowiling (2014) dalam hubungan tingkat stres dengan durasi waktu bermain game online pada remaja di Manado dengan 66 orang responden, ditemukan adanya hubungan antara tingkat stres dengan durasi waktu bermain game online, yaitu semakin tinggi tingkat stres semakin banyak durasi waktu bermain game online.

Dari uraian diatas, maka periview tertarik mengambil judul : *Literature Riview* : Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Tingkat Stres.

1.2 RUMUSAN MASALAH

Adapun rumusan masalah yaitu “Bagaimana hubungan antara kecanduan game online dengan tingkat stres?”

1.3 TUJUAN PENELITIAN

Studi ini bertujuan untuk mencari persamaan, kelebihan dan kekurangan hubungan antara kecanduan game online dengan tingkat stres berdasarkan studi *Literatur Riview*.

1.4 MANFAAT PENELITIAN

1. Bagi Pengguna Game Online

Diharapkan dapat digunakan untuk mengetahui hubungan antara kecanduan game online dengan tingkat stres.

2. Bagi Institusi Poltekkes Jurusan Keperawatan

Hasil Riview ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan dalam bidang keperawatan jiwa dan sebagai bahan referensi

di perpustakaan jurusan keperawatan tentang “Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Tingkat Stres”.

3. Bagi Peneliti

Sebagai bahan menambah pengetahuan dan wawasan peneliti di keperawatan jiwa terhadap “Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Tingkat Stres”.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Game Online

2.1.1 Definisi Game Online

Game online adalah game komputer yang dapat dimainkan oleh multipemain melalui internet, biasanya disediakan sebagai tambahan layanan dari perusahaan penyedia jasa online atau dapat di akses langsung (mengunjungi halaman web yang bersangkutan) atau melalui sistem yang disediakan dari perusahaan yang menyediakan permainan tersebut (Jhon, 2007 dalam Ridho, 2018).

Game online adalah suatu jenis permainan yang menggunakan perangkat elektronik seperti komputer atau perangkat khusus yang bisa digunakan untuk bermain game (game console). Permainan ini juga menggunakan jaringan internet, sehingga para pemain di seluruh dunia bisa bermain bersama dalam waktu yang bersamaan (<http://en.wikipedia.org/wiki/onlinegame>).

2.1.2 Sejarah Perkembangan Game Online

Pada masa ini perkembangan *Ever Quest* dan *Asheron's Call* menurun drastis, bahkan *Ultima Online* kehilangan pelanggannya. Ini di sebabkan karena sejumlah game online baru memasuki pasar dengan keunikannya masing-masing. Selain itu, pembatalan *Electronic Arts* untuk membuat *Ultima Worlds Online: Origin* atau *Ultima Online 2* juga membuat para pemain kecewa. *Electronic Arts* memilih untuk berkonsentrasi pada terus mengembangkan *Ultima Online* dan melebarkan sayap ke pasar Asia.

Mulai sepiunya penggemar game online Mei 2002 – Oktober 2004 ini adalah masa paling sulit bagi pasar game online. Walau besarnya prospek game online terus meningkat pada tahun 2002 dan 2003, persaingannya juga semakin ramai. Banyak game online yang dalam perkembangannya terpaksa menunda atau bahkan dibatalkan. Game-game lama berusaha untuk mempertahankan pelanggan mereka, jumlah pelanggan mereka naik turun dengan jumlah penurunan yang lebih banyak dari kenaikan hingga akhirnya habis.

Kejayaan game online *Warcraft* November 2004 – Sekarang dimulai dengan direleasnya *World of Warcraft*, keadaan pasar game online berubah drastis. *World of Warcraft* bukan hanya sukses, namun juga memegang rekor yang sangat tinggi diantara game-game online yang bayar (*Pay to Play*) lainnya. Walau sebagian besar pelanggan *World of Warcraft* berasal dari RRC, sekarang jumlah pelanggan *World of Warcraft* di Eropa mencapai lebih dari satu milyar sementara di Amerika Utara sekitar satu koma lima hingga dua milyar. Kesuksesan *World of Warcraft* berasal dari Blizzard, yang selalu meneruskan game-game yang memberikan pengalaman bermain yang unik.

Fitur-fitur yang ditawarkan *World of Warcraft* seperti kekompleksitasannya, mudah dimainkan, dan perkembangan level mempengaruhi pengembangan game-game online, terutama *Dark Age of Camelot*, *EverQuest*, dan *serial Lineage*. Game berbasis online dan berbasis mobile memiliki jumlah pengguna hingga ratusan juta diseluruh dunia (gameonline holystory.blogspot.com 2012).

2.1.3 Perkembangan Game Online Di Indonesia

Game online sendiri tidak pernah lepas dari perkembangan teknologi komputer dan jaringan komputer itu sendiri. Karena game tersebut mempunyai spesifikasi yang harus dimiliki computer maupun jaringannya. Sekitar tahun 2001 game online muncul di Indonesia, yang diawali dengan munculnya game online yang bernama Nexia online. Setelah itu banyak game online yang ada di Indonesia, mulai dari yang berbau *action*, *sport*, maupun RPG (*role-playing game*). Sudah banyak pula game-game masuk ke Indonesia dari tahun 2001 sampai sekarang. Perkembangan game online di Indonesia juga mengalami perkembangan yang pesat seiring dengan bertambahnya jumlah pemakai *smartphone* di Indonesia yang telah mencapai 177 orang dan pengguna *mobile gamer* mencapai 6,5 juta orang (gameonline holystory.blogspot.com 2012).

2.1.4 Jenis game online

AGI (Asosiasi Game Indonesia) 2013 dalam W Hari, 2017, menyebutkan beberapa macam jenis dari game online yang ada diantaranya adalah :

1. *First Person Shooter* (FPS)

Suatu game kita seakan-akan menjadi seseorang yang kita mainkan dalam game tersebut dimana kebanyakan dari permainan ini mengambil tema seperti peperangan, militer. Contoh dari permainan game ini ada lah CSGO, HALO, *Counter strike*, *Call Of Duty*.

2. *Real Time Strategy*

Suatu permainan menekankan terhadap kehebatan strategi yang dapat dimainkan oleh pemain, biasanya pemain tidak memainkan hanya satu karakter melainkan beberapa karakter. Contoh game ini adalah *Warcraft*, *Stronghold*, *Ages of Empires*.

3. *Cross Platform Online*

Merupakan permainan dapat dimainkan menggunakan hardware yang berbeda seperti XBOX, *Playstation*.

4. *Browser Game*

Suatu permainan yang dapat dimainkan dalam suatu browser seperti OPERA, FIREFOX. Syarat dimana browser dapat memainkan permainan ini adalah sudah dapat mendukung pemakaian *javascript*, *php*, maupun *flash*.

5. *Massive Multiplayer Online Games Role Playing Game (MMORPG)*.

Merupakan suatu permainan dimana pemain bermain dengan pemain lain dalam dunia yang berskala besar (lebih dari 100 pemain) dan pemain dapat berinteraksi langsung dengan pemain lain layaknya seperti di dunia nyata.

6. *Simulation Games*

Pada permainan ini pemain bertanggung jawab atas karakter dimana karakter memiliki kebutuhan yang layaknya seperti orang di dunia nyata namun berada di ranah virtual.

2.2. Kecanduan

2.2.1 Definisi kecanduan

Makna kecanduan di KBBI adalah kejangkitan suatu kegemaran (hingga lupa hal-hal yang lain).

ICD (*International ClasSification Of Diseases*) mendefinisikan kecanduan adalah fenomena yang terdiri dari aspek perilaku, kognitif dan psikologis yang berkembang setelah penggunaan zat secara berulang-ulang (Thyrer, 2008 dalam W Hari, 2017).

Bowman (2008) dalam W Hari, (2017) juga berpendapat bahwa kecanduan atau adiksi dibagi menjadi 2 yaitu, kecanduan kepada suatu substansi (*substance addiction*) dan kecanduan kepada proses (*process addiction*). Contoh kecanduan terhadap substansi yaitu kecanduan terhadap rokok, alkohol, dan obat-obatan. Sedangkan contoh kecanduan terhadap proses yaitu berjudi, belanja, dan berhubungan seksual. Jadi dapat disimpulkan bahwa kecanduan adalah suatu aktivitas yang dilakukan berulang-ulang dan tidak dapat dikontrol tanpa memperdulikan akibatnya.

2.2.2 Pengertian Kecanduan Game Online

WHO menyebutkan bahwa kecanduan game merupakan disorders duo to addictive behavior atau gangguan yang disebabkan oleh kebiasaan atau kecanduan.

Di kutip dari web resmi WHO, kecanduan game didefenisikan sebagai pola perilaku bermain, baik permainan online maupun offline (game digital atau video game) dengan beberapa tanda sebagai berikut:

- a. Tidak dapat mengendalikan keinginan bermain game.
- b. Lebih memprioritaskan bermain game dibandingkan minat terhadap kegiatan atau aktivitas lainnya.
- c. Seseorang terus bermain game meski ada konsekuensi negatif yang jelas terlihat (Kemenkes, 2018).

Kecanduan bermain game online didefinisikan sebagai sikap berlebihan dalam penggunaan komputer dan video game sehingga para pemainnya tidak bisa mengendalikan sikap yang berlebihan tersebut, yang berdampak pada masalah sosial dan emosional (Lemmens, Valkenburg & Petter, 2009 dalam W Hari, 2017).

2.2.3 Indikator Kecanduan Game Online

Menurut Lee (2011) dalam Suplig (2017) mengemukakan bahwa terdapat empat komponen indikator yang menunjukkan seseorang kecanduan game online, yakni:

a. *Excessive Use* (Penggunaan yang berlebihan)

Terjadi ketika bermain game online menjadi aktivitas yang paling penting dalam kehidupan individu. Komponen ini mendominasi pikiran individu (gangguan kognitif), perasaan (merasa sangat butuh), dan tingkah laku (kemunduran dalam perilaku sosial).

b. *Withdrawal Symptoms* (Gejala dari pembatasan)

Adalah perasaan yang tidak menyenangkan karena penggunaan game online dikurangi atau tidak dilanjutkan. Gejala ini akan berpengaruh pada fisik pemain. Perasaan dan efek antara perasaan dan fisik akan timbul, seperti pusing dan insomnia. Gejala ini juga berpengaruh pada psikologisnya, misalnya mudah marah atau *moodiness*.

c. *Tolerance* (Toleransi)

Merupakan proses di mana terjadinya peningkatan jumlah penggunaan game online untuk mendapatkan efek perubahan dari mood. Kepuasan yang diperoleh dalam menggunakan game online akan menurun apabila digunakan secara terus menerus dalam jumlah waktu yang sama. Pemain tidak akan mendapatkan perasaan kegembiraan yang sama seperti jumlah waktu pertama bermain sebelum mencapai waktu yang lama.

d. *Negative Repercussion* (Reaksi negatif)

Dimana komponen ini mengarah pada dampak negatif yang terjadi antara pengguna game online dengan lingkungan di sekitarnya. Komponen ini juga berdampak pada tugas lainnya seperti pekerjaan, hobi, dan kehidupan sosial.

2.2.4 Faktor-Faktor Penyebab Kecanduan Game Online

Terdapat faktor internal dan faktor eksternal yang menyebabkan kecanduan game online terhadap remaja, yaitu:

1. Faktor Internal

- a. Keinginan yang kuat dari diri remaja untuk memperoleh nilai yang tinggi dalam game online, karena game online dirancang sedemikian rupa agar gamer semakin penasaran dan semakin ingin memperoleh nilai yang lebih tinggi.
- b. Rasa bosan yang dirasakan remaja ketika berada di rumah atau di sekolah.
- c. Ketidakmampuan untuk mengatur prioritas untuk mengerjakan aktivitas penting lainnya juga menjadi penyebab timbulnya kecanduan game online.
- d. Kurangnya *self control* dalam diri remaja, sehingga remaja kurang mengantisipasi dampak negatif yang timbul dari bermain game online secara berlebihan.

2. Faktor Eksternal

- a. Lingkungan yang kurang terkontrol karena melihat teman-teman yang lain bermain game online .
- b. Kurang memiliki hubungan sosial yang baik, sehingga remaja memilih alternative bermain game online sebagai aktivitas yang menyenangkan.
- c. Harapan orang tua yang terlalu tinggi terhadap anaknya untuk mengikuti berbagai kegiatan, seperti kursus atau les, sehingga kebutuhan primer anak, seperti kebersamaan dengan keluarga menjadi terlupakan (Laufi Dian Deodo Saputra, Makalah Dampak Game Online Terhadap Kaum Remaja, tersedia: (<https://ber5aja.blogspot.com> 2013).

2.2.5. Dampak Negatif Kecanduan Game Online

Adapun dampak dari bermain game online adalah:

- a. Anak lebih banyak menghabiskan waktu bermain game online daripada jam-jam sekolah.
- b. Nilai anak di sekolah terjadi penurunan.
- c. Tertidur di dalam kelas.
- d. Lebih memilih bermain game daripada bermain dengan teman.
- e. Menjauhkan diri dari kelompok sosial (klub atau kegiatan sekolah).
- f. Berbohong soal lama waktu yang sudah dihabiskan untuk bermain game.
- g. Sering melalaikan tugas.
- h. Merasa cemas dan mudah marah jika tidak bermain game.

Sementara gejala-gejala fisik yang menimpa seseorang yang kecanduan bermain game online adalah:

- a. *Carpal Tunnel Syndrome* (gangguan dipergelangan lengan karena saraf tertekan, misalnya jari-jari yang menjadi kaku).
- b. Mengalami gangguan tidur
- c. Mata kering
- d. Sakit kepala.
- e. Sakit punggung atau nyeri pinggang.
- f. Malas makan atau makan tidak teratur.
- g. Mengabaikan kebersihan pribadi (misalnya malas mandi). (Adam, 2012 dalam Lestari Ayu, 2018)

2.2.6. Intensitas Kecanduan Game Online

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), intensitas adalah keadaan tingkatan atau ukuran intensnya. Intensitas pengguna permainan game online dalam kurun waktu lebih 4hari/minggu dan durasi bermain lebih dari 4jam/hari akan menimbulkan ketergantungan (Calvert Dkk, 2009 dalam Lestari Ayu, 2018)

Sedangkan menurut Horrigan (2000) dalam Lestari Ayu (2018), terdapat dua hal dasar yang harus diamati untuk mengetahui intensitas pengguna game online, yakni frekuensi yang sering digunakan dan lama menggunakan tiap kali mengakses game online yang dilakukan oleh pengguna.

The Graphic, Visualization & Usability Center, The Georgia Institute Of Technology menggolongkan penggunaan game menjadi tiga kategori dengan berdasarkan intensitas penggunaan :

- a. tinggi (lebih 40 jam per bulan)
- b. sedang (antara 10-40 jam per bulan)
- c. rendah (kurang dari 10 jam per bulan)

2.3 Stres

2.3.1 Definisi Stres

Stres adalah suatu keadaan yang tidak menyenangkan, yang dipersepsikan sebagai suatu ancaman atau tantangan yang perlu penyelesaian, yang dapat menimbulkan akibat yang kurang menyenangkan, agar individu dapat menyesuaikan dengan tuntutan tertentu (Lilik Ma'rifatul Azizah dkk, 2016).

Pandangan dari patel (1996), stres merupakan reaksi tertentu yang muncul pada tubuh yang bisa di sebabkan oleh berbagai tuntutan, misalnya ketika manusia menghadapi tantangan-tantangan (*challenge*) yang penting, ketika dihadapkan dengan ancaman (*theat*), atau ketika harus berusaha mengatasi harapan-harapan yang tidak realistis dari lingkungannya. Dengan demikian, bisa diartikan bahwa stres merupakan suatu sistem pertahanan tubuh dimana ada sesuatu yang mengusik integritas diri, sehingga mengganggu ketentraman yang dimaknai sebagai tuntutan yang harus diselesaikan. Di samping itu keadaan stres akan muncul apabila ada tuntutan yang luar biasa sehingga mengancam keselamatan atau integritas seseorang. (Abdul Nasir, Abdul Muhith, 2011).

2.3.2 Jenis Stres

Patel (1996) dalam Abdul Nasir dan Abdul Muhith (2011) menjelaskan adanya berbagai jenis reaksi stres yang umumnya dialami manusia.

- a. *Too little stress*. Dalam kondisi ini, seseorang belum mengalami tantangan yang berat dalam memenuhi kebutuhan pribadinya. Seluruh kemampuan belum sampai dimanfaatkan, serta kurangnya stimulasi mengakibatkan munculnya kebosanan dan kurangnya makna dalam tujuan hidup.
- b. *Optimum Stress*, seseorang mengalami kehidupan yang seimbang saat berada di “atas” maupun “bawah” akibat proses manajemen yang baik oleh dirinya. Kepuasan kerja dan perasaan individu dalam meraih prestasi menyebabkan seseorang mampu menjalani kehidupan dan pekerjaan sehari-sehari tanpa menghadapi masalah yang terlalu banyak atau rasa lelah yang berlebihan.
- c. *Too Much Stress*, dalam kondisi ini, seseorang merasa telah melakukan pekerjaan yang terlalu banyak setiap hari. Dia mengalami kelelahan fisik maupun emosional, serta tidak mampu menyediakan waktu untuk beristirahat atau bermain. Kondisi ini dialami secara terus-menerus tanpa memperoleh hasil yang diharapkan.
- d. *Breakdown Stress*, ketika pada tahap *too much stress* individu tetap meneruskan usahanya pada kondisi yang statis, kondisi yang berkembang menjadi adanya kecenderungan neurotis yang kronis atau munculnya rasa sakit psikomatis. Misalnya pada individu yang memiliki perilaku merokok atau kecanduan minuman keras, konsumsi obat tidur, dan terjadinya kecelakaan kerja. Pada saat individu tetap meneruskan usahanya ketika mengalami kelelahan, ia akan cenderung mengalami *breakdown* atau kelelahan, baik secara fisik atau psikologis.

2.3.3 Penyebab Stres

Stresor adalah faktor-faktor dalam kehidupan manusia yang mengakibatkan terjadinya respons stres. Stresor dapat berasal dari berbagai sumber, baik dari kondisi fisi, psikologis, maupun sosial, dan lingkungan luar lainnya (Patel, 1996 dalam Abdul Nasir dan Abdul Muhith, 2011).

Secara garis besar, stresor bisa dikelompokkan menjadi dua, yaitu:

- a. Stresor mayor, yang berupa *major life events* yang meliputi peristiwa kematian orang yang disayangi, masuk sekolah untuk pertama kali dan perpisahan
- b. Stresor minor, yang biasanya berawal dari stimulus tentang masalah hidup sehari-hari, misalnya ketidaksenangan emosional terhadap hal-hal tertentu sehingga menyebabkan munculnya stres.

Taylor (1991) dalam Abdul nasir dan Abdul muhith (2011), merinci beberapa karakteristik kejadian yang berpotensi dan dinilai dapat menciptakan stressor.

- a. Kejadian negatif agaknya lebih banyak menimbulkan stres daripada kejadian positif.
- b. Kejadian yang tidak terkontrol dan tidak terprediksi lebih membuat stres daripada kejadian yang terkontrol dan terprediksi.
- c. Kejadian "ambigu" sering kali dipandang lebih mengakibatkan stres daripada kejadian yang jelas.
- d. Manusia yang melebihi tugasnya melebihi kapasitas (*overload*) lebih mudah mengalami stres daripada orang yang memiliki tugas lebih sedikit.

2.3.4 Sumber Stres

Berikut ini adalah sumber stres yang terjadi dalam kehidupan :

- a. Sumber stres dari individu

Stres berasal dari individunya sendiri. Salah satu yang dapat menimbulkan stres dari pribadi sendiri adalah melalui penyakit yang diderita oleh seseorang. Hal lain yang dapat menimbulkan stres dari individu sendiri adalah melalui penilaian dari dorongan motivasi yang bertentangan, ketika terjadi konflik dalam diri seseorang dan biasanya

orang tersebut berada dalam suatu kondisi dimana dia harus menentukan pilihan, dan pilihan tertentu sama pentingnya.

b. Sumber stres dalam keluarga

Stres berasal dari dalam keluarga atau anggota keluarga. Dari banyak stresor dalam keluarga, ada tiga hal yang sering terjadi yaitu:

1. Bertambahnya anggota keluarga dengan kelahiran anak dapat menimbulkan stres yang berkaitan dengan masalah keuangan (bertambahnya anak bertambah pula biaya pengeluaran), masalah kesehatan, dan ketakutan bahwa hubungan antara suami istri dapat terganggu.
2. Perceraian dapat menghasilkan banyak perubahan yang penuh dengan stres untuk semua anggota keluarga karena mereka harus menghadapi perubahan dalam status sosial, pindah rumah, dan perubahan kondisi keuangan.
3. Anggota keluarga yang sakit, cacat, dan mati, yang pada umumnya memerlukan adaptasi, kemampuan untuk mengatasi perasaan sedih atau duka yang mendalam dalam kesabaran.

c. Sumber stres dalam komunitas dan lingkungan

Merupakan sumber stres yang berasal dari lingkungan sosial dimana individu melakukan interaksi dengan lingkungannya. Contohnya adalah stres yang dialami anak-anak dengan lingkungan sekolahnya, dan karyawan yang stres dengan pekerjaan maupun lingkungan disekitarnya. (Abdul Nasir & Abdul Muhith, 2011)

2.3.5 Tahapan Stres

Tahap stres menurut Robert J. Van Amberg (Yosep Iyus & Sutini Titin, 2014) yaitu:

a. Stres tingkat I

Tahap ini merupakan tahapan stres yang paling ringan, dan biasanya disertai dengan perasaan-perasaan sebagai berikut :

1. Semangat besar.
2. Penglihatan tajam tidak sebagaimana biasanya.
3. Energi dan gugup berlebihan, kemampuan menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya.

b. Stres tingkat II

Dalam tahapan ini dampak stres yang menyenangkan mulai menghilang dan timbul keluhan-keluhan dikarenakan cadangan energi tidak lagi cukup sepanjang hari. Keluhan-keluhan yang sering ditemukan sebagai berikut:

1. merasa letih sewaktu bangun pagi.
2. Merasa mudah lelah sesudah makan.
3. Lemas merasa menjelang sore hari.
4. Terkadang gangguan dalam sistem pencernaan (gangguan usus, perut kembung), kadang-kadang jantung berdebar.
5. Perasaan tegang pada otot-otot punggung dan tengkuk (belakang leher).
6. Perasaan tidak bisa santai

c. Stres tingkat III

1. Pada tahap ini keluhan kelelahan semakin nampak disertai dengan gejala-gejala:
 - a. Gangguan usus lebih terasa sakit (sakit perut, mulas, sering ingin kebelakang).
 - b. Ketegangan otot-otot semakin terasa.
 - c. Perasaan ketidak-tenangan dan ketegangan emosional semakin meningkat.
 - d. Gangguan tidur (suka tidur, sering terbangun malam dan sukar tidur kembali, atau bangun terlalu pagi).
 - e. Badan terasa oyong, rasa-rasa mau pingsan (tidak sampai jatuh pingsan).
2. Pada tahap ini penderita sudah harus berkonsultasi pada dokter, kecuali kalau beban stres atau tuntutan-tuntutan dikurangi, dan tubuh mendapat kesempatan untuk beristirahat atau relaksasi, guna memulihkan suplai energi.

d. Stres tingkat IV

Tahap ini sudah menunjukkan keadaan yang lebih buruk yang ditandai dengan ciri-ciri sebagai berikut :

1. Untuk bertahan sepanjang hari saja sudah terasa amat sulit.
2. Kegiatan-kegiatan yang semula menyenangkan kini terasa sulit.

3. Kehilangan kemampuan untuk menghadapi situasi, pergaulan sosial, dan kegiatan-kegiatan rutin lainnya terasa berat.
4. Tidur semakin sukar, mimpi-mimpi menegangkan, dan sering terbangun dini hari.
5. Perasaan negativistik.
6. Kemampuan berkonsentrasi menurun tajam.
7. Perasaan takut yang tidak dapat dijelaskan, tidak mengerti mengapa.

e. Stres tahan V

Tahapan ini merupakan keadaan yang lebih mendalam dari tahapan IV diatas, yaitu :

1. Kelelahan fisik dan mental yang semakin mendalam (*physical and psychological exhaustion*).
2. Ketidakmampuan untuk menyelesaikan pekerjaan sehari-hari yang ringan dan sederhana.
3. Gangguan sistem pencernaan semakin berat (*gastro-intestinal disorder*).
4. Timbul perasaan ketakutan dan kecemasan yang semakin meningkat, mudah bingung dan panik.

f. Stres tahap VI

Tahapan ini merupakan tahapan puncak yang merupakan keadaan gawat darurat. Tidak jarang penderita dalam tahapan ini dibawa ke ICCU. Gejala-gejala pada tahapan ini cukup mengerikan.

1. Debaran jantung teramat keras, hal ini disebabkan zat adrenalin yang dikeluarkan, karena stres tersebut cukup tinggi dalam peredaran darah.
2. Susah bernafas (sesak dan megap-megap)
3. Sekujur badan gemetar, dingin dan keringat bercucuran.
4. Ketiadaan tenaga untuk hal-hal yang ringan.

2.3.6 Penilaian Stres

Individu memiliki kemampuan untuk menilai apakah terdapat ancaman kesejahteraan fisik maupun psikologis dari situasi yang dihadapinya atau tidak, serta dapat menilai apakah ia memiliki sumber daya untuk memenuhi tuntutan

dari lingkungan yang dapat membuatnya stres. Kemampuan tersebut dikenal dengan *cognitive appraisal*. Dari kedua faktor tersebut maka dibedakan dua jenis penilaian yaitu *primary appraisal* dan *secondary appraisal*.

Menurut Lazarus (1985) dalam Abdul Nasir & Abdul Muhith (2011), dalam melakukan penilaian tersebut ada dua tahap yaitu:

a. Primary Appraisal

Primary appraisal merupakan proses penentuan makna dari suatu peristiwa yang dialami individu. Peristiwa tersebut dapat dipersepsikan positif, netral, atau negatif oleh individu. Peristiwa yang dinilai negatif kemudian dicari kemungkinan adanya *harm*, *threat*, atau *challenge*.

- *Harm* adalah penilaian mengenai bahaya yang didapat dari peristiwa yang terjadi.
- *Threat* adalah penilaian mengenai kemungkinan buruk atau ancaman yang didapat dari peristiwa yang terjadi.
- *Challenge* merupakan tantangan akan kesanggupan untuk mengatasi dan mendapatkan keuntungan dari peristiwa yang terjadi.

Studi ini menunjukkan bahwa stres bergantung pada bagaimana seseorang menilai suatu peristiwa.

Primary appraisal memiliki tiga komponen, yaitu sebagai berikut :

1. *Goal relevance*: yaitu penilaian yang mengacu pada tujuan seseorang, juga bagaimana hubungan peristiwa yang terjadi dengan tujuan personalnya.
2. *Goal congruence or incongruence*: yaitu penilaian yang mengacu pada apakah hubungan antara peristiwa di lingkungan dan individu tersebut konsisten dengan keinginan individu atau tidak, dan apakah hal tersebut menghalangi atau memfasilitasi tujuan personalnya. Jika hal tersebut menghalanginya, maka disebut sebagai *goal incongruence*, dan sebaliknya jika hal tersebut memfasilitasinya, maka disebut sebagai *goal congruence*.
3. *Type of ego involvement*: yaitu penilaian yang mengacu pada berbagai macam aspek dari identitas ego atau komitmen seseorang.

b. Secondary appraisal

Secondary appraisal merupakan penilaian mengenai kemampuan individu dalam mengendalikan koping beserta sumber daya yang dimilikinya. Bisa juga berarti apakah individu cukup mampu menghadapi *harm, threat, dan challenge* dalam peristiwa yang terjadi.

Secondary appraisal memiliki tiga komponen sebagai berikut:

1. *Blame and credit*: penilaian mengenai siapa yang bertanggung jawab atas situasi menekan yang terjadi atas diri individu.
2. *Coping-potential*: penilaian mengenai bagaimana individu dapat mengatasi situasi menekan atau mengaktualisasi komitmen pribadinya.
3. *Future expectancy*: penilaian mengenai apakah untuk alasan tertentu individu mungkin berubah secara psikologis untuk menjadi lebih baik atau buruk.

Pengalaman subjektif akan stres merupakan keseimbangan antara *primary* dan *secondary appraisal*. Ketika *harm* dan *threat* yang ada cukup besar, sedangkan kemampuan untuk melakukan koping tidak memadai, stres yang besar, stres dapat di minimalkan dan bahkan dapat di hindari.

2.3.7 Indikator Stres

Berikut adalah indikator stres menurut teori dari Sarafino (2008) dalam W Hari (2017), yaitu:

a. Aspek Biologis

Aspek biologis memiliki kaitan yang erat dengan perubahan kondisi fisik. Ketika individu mengalami stres, maka akan terjadi perubahan biologis yang menyertainya. Perubahan biologi tersebut misalnya sakit kepala yang berlebihan, tidur tidak nyenyak, gangguan pencernaan, kehilangan nafsu makan, gangguan kulit, dan produksi keringat yang berlebihan.

b. Aspek Psikososial.

Aspek psikososial berkaitan dengan stres yang berdampak pada pemikiran dan perilaku individu terhadap lingkungannya. Selain menimbulkan perubahan pada fisik, stressor juga menimbulkan

dampak pada psikososial, yakni terhadap kognitif, emosi dan sistem sosial seseorang.

Berikut ini merupakan penjelasannya:

1) Kognitif.

Stres yang dialami individu dapat mempengaruhi fungsi kognitif sehingga dapat mengalihkan perhatian seseorang. Contohnya adalah gangguan daya ingat (daya ingat menurun, mudah lupa), menurunnya konsentrasi dan perhatian sehingga individu menjadi tidak fokus dalam melakukan sesuatu.

2) Emosi.

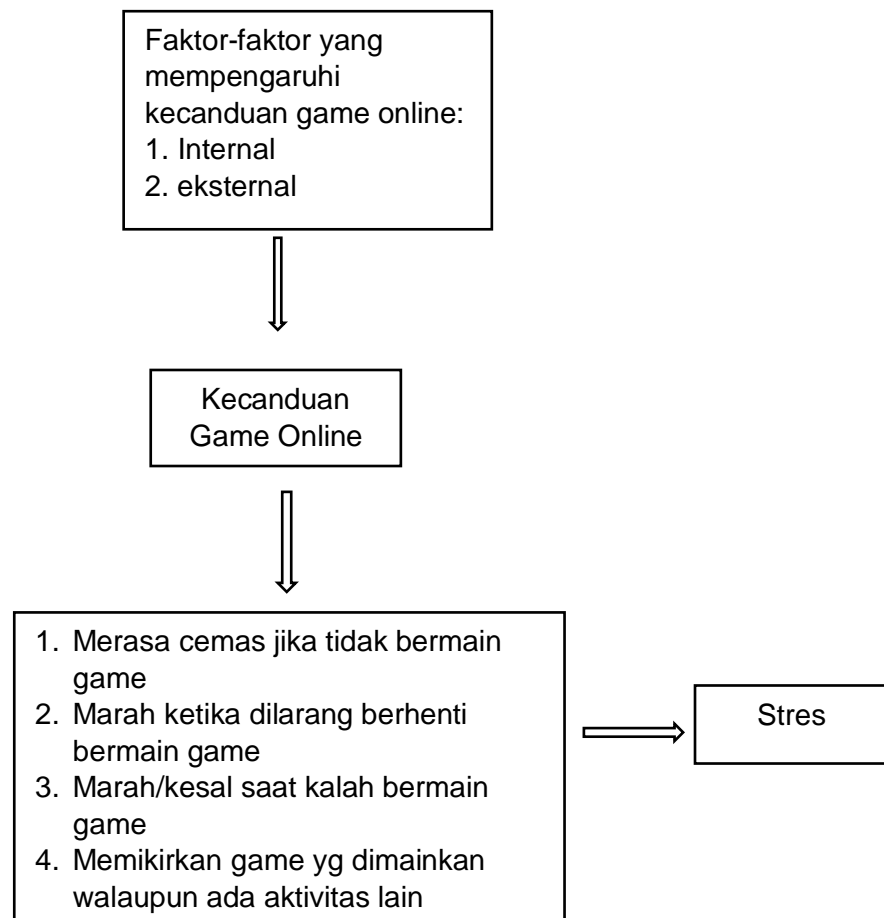
Emosi seringkali muncul bersamaan dengan individu yang mengalami stres. Emosi juga dapat digunakan sebagai bahan evaluasi atas stres yang mereka alami. Individu yang mengalami stres akan menunjukkan gejala seperti mudah marah, kecemasan yang berlebihan terhadap segala sesuatu, dan merasa sedih.

3) Gangguan tingkah laku.

Perubahan tingkah laku yang cenderung negatif dapat terjadi ketika individu mengalami stres. Tingkah laku negatif yang muncul ketika berada di situasi tersebut adalah mudah menyalahkan orang lain dan mencari kesalahan orang lain, suka melanggar norma (karena tidak dapat mengontrol tingkah laku), bersikap tak acuh terhadap lingkungan, dan suka menunda pekerjaan. Perilaku tersebut akan terus berlanjut hingga stres yang dialami individu berakhir. (Sarafino, 1994).

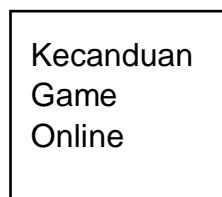
Kesimpulan dari penjelasan-penjelasan tersebut bahwa stres dapat membawa dampak pada individu yang mengalaminya. Dampak yang dialami adalah perubahan biologis dan perubahan penilaian terhadap situasi yang dihadapi (kognitif), emosi, serta perilaku terhadap orang lain.

2.4 Kerangka Teori

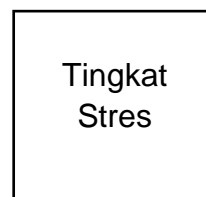
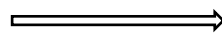


2.5 Kerangka Konsep

Variabel Independen



Variabel Dependen



Variabel Independen

Variabel Independen merupakan variabel yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel dependen, yaitu kecanduan game online

Variabel Dependen

Variabel dependen merupakan variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat karena variabel bebas, yaitu tingkat stres.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Jenis Dan Desain Penelitian

3.3.1 Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kepustakaan (*Library research*), yaitu serangkaian penelitian yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, atau penelitian yang obyek penelitiannya digali melalui beragam informasi kepustakaan (buku, ensiklopedia, jurnal ilmiah, koran, majalah, dan dokumen). Penelitian kepustakaan atau kajian literatur (*literature review, literature research*) merupakan penelitian yang mengkaji atau meninjau secara kritis pengetahuan, gagasan, atau temuan yang terdapat didalam tubuh literatur berorientasi akademik (*academic-oriented literature*), serta merumuskan kontribusi teoritis dan metodologisnya untuk topik tertentu. Fokus penelitian kepustakaan adalah menemukan berbagai teori, hukum, dalil, prinsip, atau gagasan yang digunakan untuk menganalisis dan memecahkan pertanyaan penelitian yang dirumuskan. Adapun sifat dari penelitian ini adalah analisis deskriptif, yakni penguraian secara teratur data yang telah diperoleh , kemudian diberikan pemahaman dan penjelasan agar dapat dipahami dengan baik oleh pembaca.

3.3.2 Desain Penelitian

Desain penelitian ini adalah literature atau tinjauan pustaka. Studi *literature review* adalah cara yang dipakai untuk mengumpulkan data atau sumber yang berhubungan pada sebuah topik tentu yang bisa didapat dari berbagai sumber seperti jurnal, buku, internet dan pustaka lain.

Tujuan penelitian studi literatur ini adalah untuk mendapatkan landasan teori yang bisa mendukung pemecahan masalah yang sedang diteliti dan mengungkapkan berbagai teori-teori yang relevan dengan kasus, lebih khusus dalam penelitian ini penelitian

mengkaji Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Tingkat Stres.

1. Populasi Dan Sampel Literature Review

Adapun populasi dalam *literatur review* ini yaitu seluruh jurnal-jurnal atau penelitian yang berkaitan dengan Hubungan kecanduan game online dengan tingkat stres, dan sampel dalam literature review ini adalah 5 jurnal yang digunakan yang terkait dengan judul *literature review* tersebut.

2. Sumber Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian *literature review* ini adalah data sekunder. Data sekunder merupakan data yang diperoleh bukan dari pengalaman langsung. Akan tetapi data tersebut diperoleh dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh penelitian-penelitian terdahulu. Sumber data yang dimaksud berupa buku dan laporan ilmiah primer atau asli yang terdapat di dalam artikel atau jurnal (tercetak dan atau non-cetak) yang berkenaan dengan hubungan kecanduan game online dengan tingkat stres.

Sumber utama penelitian ini adalah dari berbagai jurnal yaitu:

1. jurnal yang berjudul Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Dengan Tingkat Stres Pada Siswa SMA Negeri 5 di Samarinda tahun 2019 yang ditulis oleh Adhan Azhari Rauf dkk.
2. Jurnal Hubungan durasi bermain game online dengan tingkat stres pada siswa SMPN 03 kecamatan Sungai Raya tahun 2019 yang ditulis oleh Dwi wahyuningsih dkk.
3. Jurnal Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Dengan Depresi Pada Siswa SMP Tahun 2019 yang ditulis oleh Ahmad Fikri Zaelani dkk.

4. Jurnal *Exploring the relationship between gaming addiction, depression, anxiety and stress in young males* yang ditulis oleh Sandhiya priyadarshini D dkk
5. Dan jurnal *The Association Between Problematic Online Gaming And Perceived Stress: The Moderating Effect Of Psychological Resilience* yang ditulis oleh Natale Canale dkk.

Jurnal tersebut dipilih oleh penulis berdasarkan beberapa pertimbangan. Pertama, relevansi jurnal dengan rumusan masalah pada penelitian ini, dan yang kedua sebagian jurnal tersebut berkelas internasional, sehingga tingkat kesalahannya dapat dipertanggungjawabkan.

3. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian *literture review* ini adalah metode dokumentasi. Metode dokumentasi merupakan metode pengumpulan data dengan mencari atau menggali data dari literature yang terkait dengan apa yang dimaksudkan dalam rumusan masalah. Data-data yang telah didapatkan dari berbagai literature dikumpulkan sebagai suatu kesatuan dokumen yang digunakan untuk menjawab permasalahan yang telah dirumuskan.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Jurnal

No	Judul/tahun	Peneliti	Tujuan	Populasi/ Sampel	Metode Penelitian	Hasil
1	Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Dengan Tingkat Stres Pada Siswa SMA Negeri 5 di Samarinda tahun 2019	Adhan Azhari Rauf, Badar, Arsyawina	Untuk mengetahui hubungan antara kecanduan bermain game online dengan tingkat stres pada siswa SMA Negeri 5 Samarinda	Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa-siswi SMA Negeri 5 Samarinda berjumlah 638 orang siswa dan sampel sebanyak 87 orang siswa, dimana sampel ditetapkan dengan teknik simple random sampling.	Penelitian kuantitatif dan metode penelitian analitik dengan pendekatan cross sectional	Tidak ada hubungan antara kecanduan game online dengan tingkat stres, dimana $p\text{ value} = 0,309 > 0,05$ (sig. 95%)
2	Hubungan durasi bermain game online dengan tingkat stres pada siswa SMPN 03 kecamatan Sungai Raya tahun 2019	Dwi wahyuning sih, Wilson, Agus Fitriangga	Untuk mengetahui hubungan durasi bermain game online dengan tingkat stres pada siswa SMPN 03 kecamatan	Populasi adalah seluruh siswa SMPN 03 kecamatan Sungai Raya, dan sampel adalah 148 orang siswa yg bermain game online,	Penelitian ini adalah penelitian analitik observasional jenis cross sectional	Responden terbanyak berjenis kelamin laki-laki yang bermain game online (70%),

			Sungai Raya	dimana sampel ditetapkan dengan probability sampling (random sampling).		berusia 13 tahun (42,5%), durasi bermain game online 1-3 jam/hari (56,7%), nilai signifikansi (p) dengan spearman adalah 0,000, terdapat hubungan durasi bermain game online padasiswa SMPN 03 kecamatan sungai raya.
3	Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Dengan Depresi Pada Siswa SMP	Ahmad Fikri Zaelani, Octa Reni Setiawati, Sri Maria Puji Lestari	Untuk mengetahui hubungan antara kecanduan bermain game online	Populasi adalah seluruh siswa SMP yg berjenis kelamin laki-laki sekota	Penelitian kuantitatif dan metode penelitian analitik dengan pendekatan	Hasil penelitian menunjukkan bahwa didapatkan hubungan yang

	Tahun 2019		dengan depresi pada siswa SMP	Bandar Lampung, dan sampel adalah 546 siswa, dimana sampel ditetapkan dengan menggunakan Cluster sampling.	cross sectional.	signifikan antara kecanduan bermain game online dengan depresi ($r=0,999$, $p<0,001$). Kecanduan bermain game online dapat menimbulkan depresi pada remaja.
4	<i>Exploring the relationship between gaming addiction, depression, anxiety and stress in young males</i>	Sandhiya priyadarshini D dan ayesha arif zinna.	Untuk menemukan hubungan antara internet gangguan permainan, depresi, kecemasan, dan stres di kalangan siswa pria.	Populasi adalah seluruh siswa sekolah dan mahasiswa laki-laki dari kota Chennai dalam rentang usia 13-25 tahun yang bermain game online maupun offline,	Penelitian kuantitatif dan metode penelitian analitik dengan pendekatan cross sectional	Ada hubungan positif yang signifikan antara gangguan permainan internet dan depresi, internet dan kecemasan

				<p>sampel adalah 200 siswa laki-laki yang terdiri dari 100 orang siswa dan 100 orang mahasiswa kota Chennai, dimana sampel ditetapkan dengan teknik simple random sampling.</p>		<p>game, dan gangguan internet dengan stres di kalangan pria, dimana $t(198) = 5,216$, $p < 0,01$.</p>
5	<p><i>The Association Between Problematic Online Gaming And Perceived Stress: The Moderating Effect Of Psychological Resilience</i></p>	<p>Natale Canale, Claudia Marindo, Mark Lucha scacchi, Maria, Alessio</p>	<p>Untuk menguji hubungan moderasi potensial antara stres yang dirasakan dan game online (lebih khusus dioperasionalkan sebagai IGD dan gameplay</p>	<p>Populasi yaitu pemain game online kurang lebih 18 tahun, sampel 605 peserta di situs online</p>	<p>Penelitian ini menggunakan survei online cross-sectional</p>	<p>Hasil dari penelitian ini adalah ketahanan psikologis secara signifikan terkait dengan stres dan game play mingguan.</p>

			mingguan) dengan ketahanan psikologis			
--	--	--	--	--	--	--

4.2 Pembahasan

4.2.1 Persamaan

Terdapat lima penelitian yang memiliki persamaan dalam hal tujuan dan metodologi yaitu :

1. Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Dengan Tingkat Stres Pada Siswa SMA Negeri 5 di Samarinda tahun 2019.
Dalam penelitian ini
2. Hubungan Durasi Bermain Game Online Dengan Tingkat Stres Pada Siswa SMPN 03 Kecamatan Sungai Raya tahun 2019
3. Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Dengan Depresi Pada Siswa SMP Tahun 2019
4. *Exploring the relationship between gaming addiction, depression, anxiety and stress in young males*
5. *The Association Between Problematic Online Gaming And Perceived Stress: The Moderating Effect Of Psychological Resilience.*

4.2.2 Kelebihan

1. Pada penelitian Adhan Azhari Rauf, dkk, 2019
 - Abstrak dalam penelitian ini sudah mencakup komponen latar belakang, tujuan, jumlah populasi dan sampel, metodologi penelitian, hasil penelitian, kesimpulan dan saran serta kata kunci, sehingga pembaca lebih mudah mengetahui isi dan metode penelitian tersebut.

Dalam penelitian ini didapatkan hasil bahwa “Tidak ada hubungan antara kecanduan game online dengan tingkat stres”. Menurut asumsi peneliti mengapa penelitian ini tidak memiliki

hubungan yang signifikan antara kecanduan game online dengan stres yaitu dikarenakan :

1. responden yang diteliti hanya memainkan game online dengan durasi waktu rata-rata dibawah 3 jam,
2. responden hanya memainkan game online di waktu luang saja,
3. responden juga tidak mengalami tekanan dan paksaan dari lingkungan teman sebaya untuk menyesuaikan ikut bermain game online.

Responden yang terdapat pada penelitian ini sebagian besar berjenis kelamin laki-laki sedangkan perempuan lebih cenderung untuk mengalami stres yang mengakibatkan rendahnya tingkat stres yang didapat.

Sedangkan berdasarkan teori dari Calvert dkk, 2009 dalam Lestari Ayu, 2018 seseorang yang dikatakan kecanduan game online yg dapat menyebabkan stres apabila intensitas bermain game online lebih dari 4 jam/hari, dan menurut WHO kecanduan game online atau offline yg bisa menyebabkan stres ditandai dengan 3 tanda yaitu :

1. Tidak dapat mengendalikan keinginan bermain game
2. lebih memprioritaskan keinginan bermain game dibandingkan minat terhadap kegiatan atau aktivitas lainnya
3. seseorang terus bermain game meski ada konsekuensi negatif yang jelas terlihat

Maka dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian dan teori berbeda sehingga dapat dikatakan bahwa "Tidak ada hubungan antara kecanduan game online dengan tingkat stres".

2. Pada penelitian Dwi wahyuningsih, dkk, 2019

- Judul penelitian dilengkapi dengan tempat penelitian, sehingga memudahkan pembaca untuk mengetahui dimana tempat penelitian dilakukan.

Dalam penelitian ini didapatkan hasil bahwa “terdapat hubungan antara durasi bermain game online dengan tingkat stres pada siswa SMPN 03 kecamatan sungai raya”.

Pada penelitian ini didapatkan :

1. Sebanyak 23 orang siswa yang mengalami stres sedang pada durasi bermain game online 1-3 jam/hari.
2. Sebanyak 10 orang siswa yang mengalami stres berat dengan durasi bermain game >1-3Jam/hari.

Penelitian yang dilakukan oleh McClelland menyatakan bahwa pemain yang memiliki motivasi bermain yang tinggi akan menunjukkan bahwa bermain game online dapat menjadi sebuah sarana untuk menghasilkan sebuah kesenangan. Semakin tinggi motivasi dalam bermain game online pada seorang pemain, maka akan diikuti dengan kemunculan adanya perilaku adiksi, dimana adiksi adalah perilaku tidak sehat yang merugikan diri sendiri secara terus menerus dan sulit untuk diakhiri. Apabila pemain game online berhenti maka akan menimbulkan perasaan yang tidak menyenangkan (Withdrawl), stres, cemas, depresi. Dan apabila pemain game online bermain kembali maka pemain game online akan meningkatkan intensitasnya dalam bermainnya.

3. Pada penelitian Ahmad Fikri Zaelani, dkk, 2019

- Sampel yang digunakan banyak yaitu 546 responden sehingga hasil yang didapat lebih akurat

Dalam penelitian ini didapatkan hasil bahwa “ada hubungan yang signifikan antara kecanduan bermain game online dengan depresi”.

Berdasarkan analisis data distribusi frekuensi kecanduan bermain game online pada siswa SMP di kota Bandar Lampung mengalami kecanduan bermain game online tingkat sedang, yang

atinya siswa yang mengalami adiksi internet dengan mudah akan dipengaruhi oleh perasaan, emosional, dan tenggelam dalam pikiran.

Berdasarkan distribusi frekuensi depresi ditemukan sebagian besar responden mengalami tingkat depresi naik turunnya perasaan yang tergolong wajar sebanyak 219 orang (40,1%), namun muncul adanya depresi yang ekstrem sebesar 7,9% yaitu dengan jumlah 43 orang. Depresi merupakan salah satu gangguan mood yang ditandai oleh hilangnya perasaan kendali dan pengalaman subjektif adanya penderitaan berat.

Dan berdasarkan tabel hubungan kecanduan bermain game online dengan depresi pada siswa SMP di kota Bandar Lampung menunjukkan korelasi positif bahwa semakin tinggi kecanduan bermain game online maka semakin tinggi tingkat depresi pada pemain game online.

4. Pada penelitian Sandhiya priyadarshini D dan ayesha arif zinna., 2019
 - Penjelasan di hasil terperinci dengan tabel dan juga penjelasan yg begitu jelas dalam setiap tabel distribusi.

Berdasarkan penelitian ini didapatkan hasil "Ada hubungan positif yang signifikan antara gangguan permainan internet dan depresi, internet dan kecemasan game, dan gangguan internet dengan stres di kalangan pria".

Koefisien korelasi antara gangguan permainan internet dan depresi signifikan, yg menunjukkan bahwa gangguan permainan internet meningkat maka depresi juga meningkat, siswa yang memiliki gangguan permainan internet tinggi cenderung mengalami depresi. Dalam penelitian ini juga menunjukkan bahwa mahasiswa laki2 cenderung mengalami gejala yg lebih depresi seperti perasaan tidak berharga, energi rendah atau kelelahan, perasaan putus asa, minat berkurang dalam semua kegiatan daripada siswa laki-laki sekolah.

Koefisien korelasi antara gangguan permainan internet dan kecemasan signifikan, yg menunjukkan bahwa gangguan game internet meningkat maka kecemasan juga meningkat. Siswa yang tinggi dalam gangguan internet mengalami lebih banyak kecemasan.

Dan koefisien korelasi stres yg signifikan menunjukkan bahwa siswa laki-laki sekolah dan siswa laki-laki mahasiswa tidak berbeda secara signifikan dalam tingkat stres mereka.

Dalam penelitian Puspitosari dkk, 2009 dijelaskan bahwa depresi dapat menjadi faktor resiko seseorang menjadi pecandu online game, tetapi juga dapat menjadi akibat dari kecanduan online game. Orang yang depresi seringkali merasa putus asa dengan kehidupannya, dan bermain game menjadi salah satu bentuk pelarian karena dengan bermain game dapat melupakan semua masalah dan beban hidup. Inilah yang menyebabkan depresi dapat menjadi faktor resiko kecanduan game online.

Itulah sebabnya dalam penelitian ini dikatakan bahwa adanya hubungan positif yang signifikan antara gangguan permainan internet dan depresi, internet dan kecemasan game, dan gangguan internet dengan stres di kalangan pria”.

5. Pada penelitian Natale Canale, dkk, 2019

- Penelitian tersebut memenuhi IMRAD (*Introduction, Metode, Result, Analize, dan Discussion*)
- Penjelasan materi dalam *introduction* lengkap sesuai dengan judul.

Hasil dari penelitian ini adalah Hasil dari penelitian ini adalah ketahanan psikologis secara signifikan terkait dengan stres dan game play mingguan.

Hubungan positif antara stres yang dirasakan dan game play mingguan secara statistik signifikan di antara para peserta dengan tingkat ketahanan psikologis yang lebih rendah, sedangkan itu tidak signifikan untuk mereka yang memiliki tingkat ketahanan psikologis

yang lebih tinggi yang berarti bahwa ketahanan psikologis yang rendah memperkuat hubungan di antara keduanya stres yang dirasakan dan game play mingguan.

Stres yang dirasakan dapat mempengaruhi bermain game online, stres yang dirasakan berhubungan positif dengan IGD. Stres yang dirasakan lebih rentan terhadap keparahan IGD dibandingkan dengan peserta dengan tingkat depresi yang rendah.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

1.1 Kesimpulan

Dari hasil review literatur jurnal Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Tingkat Stres di dapatkan bahwa kecanduan game online maupun durasi waktu bermain game online dapat mempengaruhi berbagai gangguan mental seperti stres, maupun depresi baik di kalangan anak-anak, remaja ataupun dewasa. Semakin lama durasi waktu bermain game online maka akan semakin tinggi juga tingkat stres yg terjadi terhadap pemainnya.

1.2 Saran

1. Bagi Masyarakat

Hasil review literatur ini diharapkan dapat memberi implikasi salah satunya melalui kegiatan penyuluhan sebagai pencegahan dan pengendalian untuk mengurangi terjadinya kecanduan game online dengan tingkat stres ataupun depresi.

2. Bagi pemain game online.

Dengan adanya review literatur ini, diharapkan pemain game online dapat mengurangi kecanduan ataupun durasi waktu bermain game online untuk mengurangi terjadinya stres ataupun depresi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Nasir, Abdul Muhith, 2011. Dasar-Dasar Keperawatan Jiwa. Jakarta: Salemba Medika
- Ah. Yusuf dkk, 2019. Kesehatan Jiwa Edisi Pertama. Jakarta: Mitra Wacana Medika.
- Canale Natale dkk, 2019. "*The Association Between Problematic Online Gaming And Perceived Stress: The Moderating Effect Of Psychological Resilience*".
- Evren Cuneyt dkk, 2019. "*Relationship Of Internet Gaming Disorder Severity With Symptoms Of Anxiety, Depression, Alexthymia, And Aggression Among University Students*".
- <http://en.wikipedia.org/wiki/onlinegame>. Diakses pada tanggal 22 Februari 2020.
- <http://gameonlinehistory.blogspot.com>, 2012. Sejarah Perkembangan Game Online. Diakses pada tanggal 22 Februari 2020.
- <https://ber5aja.blogspot.com>, 2013. Makalah Dampak Game Online Terhadap Kaum Remaja. Diakses pada tanggal 22 Februari 2020.
- Kemenkes, 2018. Kecanduan Game Adalah Perilaku. Diakses di <https://www.kemenkes.go.id>. Diakses pada tanggal 22 Februari 2020
- Kompas.com (2019). Bagaimana Kecanduan Game Online Bisa Sebabkan Gangguan Jiwa?. Di Akses di <https://www.kompas.com>. Diakses pada tanggal 22 February 2020.
- Lestari R, 2016. Pengaruh Game Online Terhadap Motivasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Kearsipan Kelas XI AP SMK Swasta Budisatrya Medan tahun pembelajaran 2015/2016.
- Lestary Ayu, 2018. Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Perilaku Agresif Pada Remaja. Skripsi Program Studi s1 Ilmu Keperawatan Stikes Insan Cendekia Medika Jombang.
- Lilik Marifatul Azizah dkk, 2016. Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa. Edisi Pertama, Yogyakarta: Indomedia Pustaka.
- Nurdilla Nesha dkk, 2018. Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Remaja. Jurnal Fakultas Keperawatan Universitas Riau.
- Nurzami dkk, 2018. Hubunga Kecanduan Bermain Game Online Terhadap Regulasi Emosi Pada Remaja. Jurnal Fakultas Keperawatan Universitas Riau.
- Phainel Jhonly Piyeke, Hendro Bidjuni, Ferdinand Wowiling, 2014. Hubungan Tingkat Stres Dengan Durasi Waktu Bermain Game Online Pada Remaja Di Manado. Skripsi Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi.

- Rauf dkk, 2019. Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Tingkat Stres Pada Siswa SMA Negeri 5 Di Samarinda. Jurnal Prodi Sarjana Terapan Keperawatan, Poltekkes Kaltim.
- Ridho (2018). Game Online dan Religiusitas Remaja. Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Lampung.
- Suplig Andrew, 2017. Pengaruh Kecanduan Game Online Siswa SMA kelas X Terhadap Kecerdasan Sosial Sekolah Kristen Swasta Di Makassar. Jurnal Sekolah Dian Harapan Makassar.
- Wahyuningsih Dwi dkk, 2019. " Hubungan Durasi Bermain Game Online Dengan Tingkat Stres Pada Siswa SMP 03 Kecamatan Suka Raya".
- W, Hari, 2017. Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kecanduan Game Online Pada Remaja Kelurahan Plosos Baru Surabaya. Skripsi Program Studi Pendidikan Ners Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga Surabaya.
- Yosep Iyus & Sutini Titin, 2014. Buku Ajar Keperawatan Jiwa dan Advance Mental Health Nursing.
- Zaelani Fikri dkk, 2019. "Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Dengan Depresi Pada Siswa SMP".

**LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN SKRIPSI**

JUDUL SKRIPSI : *LITERATURE REVIEW* : HUBUNGAN KECANDUAN
GAME ONLINE DENGAN TINGKAT STRES

NAMA MAHASISWA : DEWI SARTIKA PARDOSI
NIM : P07520216011

NAMA PEMBIMBING : AFNIWATI, S.Kep, Ns, M.Kes

NO	TGL	REKOMENDASI BIMBINGAN	PARAF	
			Mahasiswa	Pembimbing
1	26-04-2020	Konsul cara pembuatan skripsi <i>Literature Review</i>		
2	28-04-2020	Konsul judul <i>Literature Review</i>		
3	10-05-2020	Konsul BAB I		
4	13-05-2020	Perbaikan BAB I		
5	17-05-2020	Konsul BAB II		
6	18-05-2020	Perbaikan BAB II		
7	20-05-2020	Konsul BAB III		
8	25-05-2020	Perbaikan BAB III		
9	28-05-2020	Konsul Jurnal di BAB IV		
10	13-06-2020	Konsul BAB IV		
11	17-06-2020	Perbaikan BAB IV		
12	19-06-2020	Konsul BAB V		
13	22-06-2020	Perbaikan BAB V		
14	23-06-2020	ACC BAB I,II,IV,V		

Medan, Juni 2020

**Mengetahui
Ketua Prodi DIV**

(Dina Indarsita, SST, M.Kes)
NIP: 196501031989032001