

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa pada dasarnya jika telah memasuki perguruan tinggi banyak hal yang dapat dilakukan dalam dunia perkuliahan. Dimana sangat berbeda dengan masa-masa saat berada di bangku sekolah, terdapat banyak perbedaan dalam hal akademis. “Transisi akademis yang dirasakan diperguruan tinggi dapat membuat mahasiswa harus belajar berinteraksi dengan teman-teman dari berbagai budaya dan menyelesaikan berbagai tugas baik secara akademik maupun non akademik. Berbagai tuntutan tugas didunia perkuliahan mengharuskan mahasiswa untuk dapat mengelola diri dengan baik, mampu menguasai permasalahan yang ada, menghadapi segala tantangan dan hambatan, serta tidak pantang menyerah pada situasi yang ada. Jika mahasiswa tidak mampu menjalani tuntutan yang terjadi di perguruan tinggi, maka dapat menimbulkan stres” (Purwati dan Rahmandani, 2018).

Stres adalah suatu keadaan yang disebabkan oleh adanya tuntutan dari dalam maupun luar yang dapat membahayakan, tidak terkendali atau melebihi kemampuan individu sehingga individu akan melakukan usaha penyesuaian diri terhadap situasi tersebut (Wahyuningsih dkk, 2019). Seseorang yang mengalami stres akan timbul gejala-gejala seperti sakit kepala, mudah marah, penurunan berat badan, gelisah atau kecemasan yang berlebihan, sulit tidur, dan sulit berkonsentrasi. Stres dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti masalah hubungan pribadi, keuangan, kelelahan fisik, pekerjaan, kegagalan mencapai sesuatu yang diinginkan (Lukaningsih dan Bandiyah, 2011). Prevalensi

mahasiswa di dunia yang mengalami stres didapatkan sebesar 38-71%, sedangkan di Asia sebesar 39,6-61,3%. Sementara itu, prevalensi mahasiswa yang mengalami stres di Indonesia didapatkan sekitar 71,6% (Ambarwati dkk, 2017).

Saat seseorang mengalami stres, maka biasanya orang tersebut akan melakukan suatu tindakan dalam hal mengurangi stres yang dialaminya (Indahtiningrum, 2013). Tindakan yang dilakukan oleh seseorang dalam mengurangi stres disebut dengan strategi koping diantaranya strategi koping yang berfokus pada masalah, yaitu orang yang sedang mengalami stres akan melakukan tindakan penyelesaian masalah yang dihadapi seperti melakukan konseling, mengaji, dan lain-lain. Kemudian terdapat strategi koping yang berpusat pada emosi, disaat orang yang mengalami stres dia akan melakukan suatu aktivitas lain tanpa menyelesaikan masalahnya seperti misalnya dengan cara melakukan aktivitas bermain *game online* (Kaloka, 2018).

Game online adalah salah satu *game* yang terhubung dengan internet yang disukai mulai dari anak-anak, remaja hingga dewasa. *Game online* sendiri kini menjadi idola bagi semua kalangan karena bisa dijadikan alternatif menghilangkan kejenuhan setelah lelah dalam beraktivitas dan *refreshing*. Sayangnya tidak semua orang bisa mengontrolnya dengan baik hingga akhirnya menjadi ketagihan. Kecanduan adalah suatu keterlibatan secara terus menerus dengan sebuah aktivitas meskipun hal-hal tersebut mengakibatkan konsekuensi negatif kenikmatan dan kepuasanlah yang pada awalnya dicari, namun perlu keterlibatan selama beberapa waktu dengan aktivitas itu agar seseorang merasa

normal. Seseorang bisa dikatakan kecanduan *game online* jika penggunaannya bisa lebih dari 3 kali dalam sehari (Fadhila, 2019).

Kecanduan *game online* adalah perilaku yang bersifat kronis untuk memuaskan diri pada permainan yang dimainkan. Para pecandu *game online* akan sulit untuk mengontrol atau mengendalikan dirinya dan berhenti atau setidaknya mengurangi waktu dan kuantitas bermain *game onlinenya* (Fadhila, 2019).

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa “kecanduan *game online* dikategorikan sebagai golongan penyakit mental yang disebut *gaming disorder* yang sudah tercatat dalam daftar *draft beta 11th International Classification of Diseases (ICD)*”. Para ahli pun menyetujui hal ini, karena *game online* akan menjadi bahaya bila sudah masuk dalam tahap kecanduan. Permainan *game online* membuat para pemain menjadi kecanduan hingga bisa melakukan apa saja untuk dapat memainkannya. Kriteria dari *Gaming Disorder* itu sendiri adalah ketidakmampuan mengendalikan keinginan bermain *game online*, prioritas bermain *game* yang melebihi aktivitas keseharian, dan kecenderungan meningkatkan intensitas main *game* meskipun konsekuensinya negatif (WHO, 2018).

Di dunia terdapat 2,2 miliar orang yang bermain *game* dan diperkirakan hampir 90 juta orang di dunia mengalami kecanduan *game* (Detikinet, 2019). Kecanduan *game online* di Indonesia sudah sangat meluas pada semua tingkatan umur, di Indonesia terdapat 40 juta jiwa yang bermain *game* (MenKominfo, 2019). Populasi penggemar *game* di berbagai Negara terus tumbuh dan berkembang. Menurut data Newzoo, lembaga riset yang berfokus menganalisa pasar *game*

global, di Indonesia jumlah *gamer* diprediksi telah tumbuh hingga 43,7 juta jiwa pada tahun 2017. Total belanja *game* mereka diprediksi telah mencapai sekitar Rp.12 triliun sepanjang tahun tersebut. Populasi *gamer* di Indonesia didominasi oleh laki-laki dewasa usia 21-35 tahun, serta laki-laki remaja usia 10-20 tahun, adapun kalangan *gamer* perempuan terbanyak berasal dari kelompok usia 21-35 tahun. Sifat dasar dari *game* ini 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, 2015).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Jaka Januar Hari dengan judul hubungan tingkat stres dengan kecanduan *game online* pada remaja kelurahan plosu baru Surabaya tahun 2017 didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kecanduan *game online*. Menurut penelitian Ahmad Fikri Zaelani, Octa Reni Setiawati, dan Sri Maria Puji dengan judul hubungan kecanduan bermain *game online* dengan depresi pada siswa SMP tahun 2019 didapatkan hasil bahwa ternyata orang yang mengalami kecanduan *game online* dapat menimbulkan depresi pada remaja. Menurut penelitian Dwi Wahyuningsih, Wilson dan Agus Fitriangga dengan judul hubungan durasi bermain *game online* dan tingkat stres pada siswa SMPN 03 Kecamatan Sungai Raya tahun 2019 didapatkan hasil terdapat hubungan durasi bermain *game online* dengan tingkat stres.

Berdasarkan observasi awal yang peneliti lakukan pada 10 orang mahasiswa didapatkan ternyata mahasiswa ini lebih banyak meluangkan waktunya untuk

bermain *game online* dibandingkan melakukan aktivitas lainnya. Ketertarikan bermain *game online* ini membuat mereka lupa waktu dan biasanya dalam 1 hari mereka bermain lebih dari 3 jam. Dan selama sehari tersebut terhitung mereka bermain 3-4 kali dalam sehari. Dengan bermain *game online* ini juga bisa mereka lakukan untuk menghilangkan stres yang dialami akibat banyaknya tugas yang diberikan.

Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Tingkat Stres dengan Kecanduan *Game Online* pada Mahasiswa Keperawatan di Universitas Negeri Gorontalo”.

1.2 Identifikasi Masalah

1. Prevalensi mahasiswa di dunia yang mengalami stres didapatkan sebesar 38-71%, sedangkan di Asia sebesar 39,6-61,3%. Sementara itu, prevalensi mahasiswa yang mengalami stres di Indonesia didapatkan sekitar 71,6%
2. Di dunia terdapat 2,2 miliar orang yang bermain *game* dan diperkirakan hampir 90 juta orang yang mengalami kecanduan *game* dan di Indonesia sendiri terdapat 40 juta jiwa yang bermain *game*.
3. Hasil observasi awal pada 10 orang mahasiswa jurusan keperawatan didapatkan ternyata mahasiswa ini lebih banyak meluangkan waktunya untuk bermain *game online* dibandingkan melakukan aktivitas lainnya.

1.3 Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan tingkat stres dengan kecanduan *game online* pada mahasiswa keperawatan di Universitas Negeri Gorontalo ?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan tingkat stres dengan kecanduan *game online* pada mahasiswa keperawatan di Universitas Negeri Gorontalo.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tingkat stres pada mahasiswa keperawatan di Universitas Negeri Gorontalo.
2. Mengidentifikasi kecanduan *game online* pada mahasiswa keperawatan di Universitas Negeri Gorontalo.
3. Menganalisa hubungan tingkat stres dengan kecanduan *game online* pada mahasiswa keperawatan di Universitas Negeri Gorontalo.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Berdasarkan teori yang ada, dapat menambah pengetahuan dan wawasan terkait bahayanya jika mengalami kecanduan *game online* bagi kesehatan tubuh.

1.5.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Mahasiswa

Agar mahasiswa mengetahui jika terlalu lama bermain *game online* dapat membahayakan kesehatan tubuh terutama pada bagian mata yang cenderung lebih lama terkena cahaya dari *smartphone* yang dimilikinya.

2. Bagi Institusi

Dapat dijadikan sebagai sumber informasi dan bahan acuan serta memberikan tambahan pengetahuan yang dapat lebih dikembangkan lagi

untuk masalah bahayanya kecanduan *game online* terhadap kesehatan tubuh.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai referensi tambahan oleh peneliti selanjutnya dan diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan konsep penelitian ini dengan melakukan penelitian faktor selain tingkat stres terhadap kecanduan *game online*.