BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam dunia hiburan dan interaksi sosial. Salah satu bentuk hiburan yang semakin populer adalah permainan daring atau *online gaming*. Meskipun memberikan manfaat seperti hiburan dan interaksi sosial, penggunaan *game* yang tidak terkontrol dapat menimbulkan masalah serius, salah satunya adalah *Internet Gaming Disorder* (IGD). IGD merupakan gangguan perilaku yang ditandai dengan ketergantungan terhadap permainan daring sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari, baik dalam aspek akademik, sosial, maupun psikologis. Berbagai faktor telah diidentifikasi sebagai penyebab yang dapat meningkatkan risiko seseorang mengalami IGD. Terdapat 12 faktor resiko utama, yaitu: stres, waktu bermain game yang berlebihan, disfungsi keluarga, kinerja akademik yang buruk, pengalaman ditindas atau melakukan perundungan, masalah dalam hubungan interpersonal, hiperaktivitas atau gangguan perhatian (ADHD), kecemasan, depresi, tekanan emosional, serta harga diri yang rendah (APA, 2014).

Fenomena ini tidak hanya berlaku di tingkat nasional, tetapi juga di tingkat internasional. Dimana lebih dari 3,4 miliar orang di dunia salah satunya Amerika Serikat yaitu sejumlah besar remaja menghabiskan waktu mereka dengan bermain *game online*. Sebagai bentuk hiburan yang mudah diakses, *game online* menjadi pilihan banyak individu untuk mengisi waktu luang dan bersosialisasi. Namun, seiring dengan meningkatnya jumlah pemain game online, muncul juga fenomena negatif yang terkait, yaitu kecanduan game online. Kecanduan ini ditandai dengan ketidakmampuan seseorang untuk mengontrol waktu bermain, sehingga mengganggu aktivitas lain yang lebih penting, seperti belajar, bekerja, dan berinteraksi sosial (Bailey *et al*., 2024).

Dalam beberapa studi internasional,sekitar 3–4% dari seluruh pemain *game online* mengalami kecanduan, yang berarti lebih dari 105 juta orang di dunia terpapar pada fenomena ini. Kecanduan game online tidak hanya

berdampak pada aspek sosial dan akademik, tetapi juga berhubungan dengan gangguan psikologis, khususnya tingkat stres. Di Amerika Serikat pada tahun 2021 menunjukkan bahwa sekitar 71% mahasiswa melaporkan peningkatan stres, yang sebagian besar disebabkan oleh meningkatnya waktu yang dihabiskan untuk bermain game online selama pandemi COVID-19. Hal ini mengindikasikan adanya hubungan antara kecanduan game dan peningkatan stres pada individu, yang tentunya berdampak buruk bagi kesehatan mental (Bailey *et al*., 2024).

Di Indonesia, fenomena ini juga terlihat jelas. Sebuah studi yang melibatkan 746 siswa di Indonesia menemukan bahwa 10,3% siswa mengalami kecanduan game online. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa 12,9% dari mereka mengalami tingkat stres yang tinggi, yang berhubungan langsung dengan kecanduan *game online* (Sitorus *et al*., 2020).Penelitian serupa di Sumatera Utara menunjukkan bahwa sekitar 69,4% mahasiswa di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara mengalami kecanduan *game online* tingkat sedang, yang kemudian berdampak pada peningkatan tingkat stres yang dialami oleh 65,5% mahasiswa (Ayumi *et al*., 2019).

Kecanduan *game online* telah menjadi permasalahan sosial yang dihadapi di berbagai negara. Hal ini diperkuat dengan dimasukkannya kecanduan *game* sebagai salah satu penyakit yang terdaftar dalam *International Classification of Diseases* (ICD-11) edisi ke-11 oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). Artinya, kecanduan *game online* kini secara resmi diakui sebagai gangguan kesehatan mental. Namun, dalam penelitian ini responden yang menunjukkan kecenderungan bermain *game online* secara berlebihan dan dikategorikan mengalami gangguan kesehatan jiwa. Kecanduan *game online* lebih mengacu pada perilaku konsumtif berlebihan dan tindakan kompulsif terhadap *game* yang berpotensi mengganggu kehidupan sosial serta kondisi emosional pemainnya (WHO, 2020).

Stres merupakan bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan dan dapat memengaruhi setiap individu, termasuk anak-anak. Masa remaja, sebagai fase pertumbuhan, ditandai dengan munculnya krisis identitas, yaitu periode di mana seseorang harus menentukan siapa dirinya, apa yang ingin dilakukan,

serta tujuan hidupnya. Akibat dari pencarian jati diri ini, remaja menjadi lebih rentan terhadap stres karena mereka tengah mengalami pergolakan emosional dan psikologis (Made *et al*., 2022).

Berdasarkan hasil penelitan yang berjudul "Gambaran Tingkat Stres pada Remaja yang Bermain Game Online di Desa Kentong Kecamatan Cepu Windha"menunjukkan hasil didapati (21,9%) yakni 14 orang remaja dengan rentang usia13-15 tahun mengalami kecanduan game online dimana durasi pemakaian melebihi anjuran batasan pemakaian game online 21-30 jam dalam seminggu. (Husain, 2021).

Hasil penelitian terdahulu dengan judul "Hubungan Intensitas Bermain *Game Online* dengan Tingkat Stress dan Kecerdasan Emosional Remaja Pada Era *New Normal*. Dimana dalam penelitian ini menunjukkan Hasil penelitian dengan nilai median 24,00 bahwa rata-rata responden mempunyai tingkat stress sedang yakni berjumlah 47,1%. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Prasetyo, dengan 70 responden berusia 18 – 22 tahun menunjukkan bahwa tingkat stress pada remaja 8,6% pada tingkat tinggi, 84,3% pada tingkat sedang dan 7,1% rendah. Penelitian tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat kategori tinggi dan sedang yang lebih banyak dialami oleh responden (Made et al., 2022).

Hasil survei pendahuluan yang dilakukan peneliti di Sekolah Pencawan Medan pada tanggal 24 Februari 2025 didapatkan jumlah siswa kelas IX yaitu 52 orang. Wawancara yang dilakukan di ruang kelas IX terhadap 10 siswa yang menggunakan *game online*. Dimana 7 siswa ingin mencerminkan diri kedalam karakter permainan tersebut, menyebabkan tidak adanya interaksi sosial di masyarakat, pada tingkat ini pemain sudah mengeluarkan banyak uang, 2 orang siswa mengatakan lebih antusias berbicara tentang *game online*, sulit berkonsentrasi pada hal lain, sulit tidur dimalam hari, sering merasa ngantuk di siang hari dan menjadi lebih emosional dan 1 orang siswa mengatakan sering bermain *game online*, pola hidup yang sangat tidak teratur dan malas dalam mengerjakan apapun. Dari penggunaan *game online* tersebut 7 orang siswa mengatakan sering mengalami stres jika tidak mencapai kemenangan saat

bermain *game online*, 2 orang siswa mengatakan merasa kesal jika diganggu ketika bermain *game online* dan 1 orang mengatakan biasa saja.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang "Hubungan Kecanduan Bermain *Game Online* dengan Tingkat Stres pada Siswa Kelas IX SMP Pencawan Medan".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah pada penelitan ini adalah "Bagaimana Hubungan Kecanduan Bermain *Game Online* dengan Tingkat Stres pada Siswa Kelas IX SMP Pencawan Medan".

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui Hubungan Kecanduan Bermain *Game Online* dengan Tingkat Stres pada Siswa Kelas IX SMP Pencawan Medan.

2. Tujuan Khusus

a. Mengidentifikasi tingkat kecanduan bermain *game online* pada siswa kelas IX SMP Swasta Pencawan Medan.
b. Mengidentifikasi tingkat stres pada siswa kelas IX SMP Swasta Pencawan Medan yang kecanduan *game online*.
c. Menganalisis hubungan antara kecanduan bermain *game online* dengan tingkat stres pada siswa kelas IX SMP Swasta Pencawan Medan.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis.

1. Bagi Siswa

Membantu siswa memahami dampak kecanduan *game online* terhadap kesehatan mental dan memberikan wawasan mengenai cara mengelola waktu bermain *game* dengan lebih bijak.

2. Bagi Guru

Menjadi bahan referensi bagi guru dalam mengawasi dan membimbing siswa agar dapat mengontrol durasi bermain *game online* sehingga tidak berdampak negatif terhadap kesehatan mental dan tingkat stres mereka.

3. Bagi Sekolah

Sebagai bahan pertimbangan bagi sekolah dalam memberikan edukasi mengenai penggunaan *game online* secara sehat serta meningkatkan peran guru dan konselor dalam membantu siswa mengatasi stres akibat kecanduan *game online*.

4. Bagi Peneliti

Memberikan wawasan bagi peneliti mengenai dampak kecanduan *game online* terhadap stres pada remaja, serta meningkatkan kesadaran untuk lebih bijak dalam mengatur waktu bermain *game online* dan menjaga kesehatan mental.