

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Game Online

2.1.1 Definisi Game Online

Game online adalah sebuah permainan yang menggunakan komputer maupun handphone ketika tersambung pada jaringan internet untuk bisa dimainkan, dengan demikian pemain bisa bermain game dengan pemain lain meskipun tidak berada di tempat yang sama. Permainan game online pada era ini merupakan salah satu bentuk permainan yang banyak diminati oleh lapisan elemen baik dari kalangan muda hingga dewasa bahkan mahasiswa (Febrianto, 2021).

Game online adalah salah satu gaya hidup baru pada sebagian orang diberbagai kalangan anak muda dan pelajar. Saat ini banyak kita temui warung internet diberbagai kota ataupun pedesaan yang sudah menyediakan banyak permainan game online tersebut. Yang biasa sering kita jumpai ialah jenis permainan yang beragam, mulai dari game online yang ber-genre perang, balapan, olahraga, judi online, masak memasak dll. Game online dapat dimainkan dengan aturan yang sudah di tentukan yang membuat para pemainnya ada yang menang dan ada yang kalah, biasanya dalam kondisi tidak serius atau untuk hiburan dan menenangkan pikiran. (Surbakti, 2017).

2.1.2 Sejarah Game Online

Perkembangan game online sendiri juga tidak lepas dari adanya perkembangan teknologi komputer dan jaringan komputer itu tersebut. Game online sendiri juga termasuk gambaran dari cepatnya laju jaringan komputer yang mana dahulunya berskala kecil (Small local network) hingga akhirnya menjadi internet dan terus berkembang sampai sekarang. Pada saat muncul pertama kalinya tahun 1969, komputer hanya dapat digunakan untuk 2 individu saja untuk bermain game. Kemudian muncullah komputer dengan kemampuan time-sharing sehingga dapat membuat para

pemain bisa bermain game bersama dengan banyak orang meskipun sedang tidak dalam satu ruangan yang sama melainkan dalam situasi yang berjauhan (Multiplayer Games) (trsnani 2018).

Pada tahun 1970 saat munculnya jaringan komputer berbasis paket (packet based computer networking), namun jaringan komputer bukan hanya sebatas LAN (Local Area Network) saja namun sudah mencakup WAN (Wide Area Network) sehingga menjadi internet. Sementara itu game online yang pertama kali keluar hampir rata rata ialah game yang bergendre replika perang maupun pesawat tempur yang biasanya di gunakan untuk kepentingan militer dan peperangan sampai akhirnya dijadikan perbandingan. Dari game game tersebut kemudian banyak yang menginspirasi sehingga muncul game game lain yang menjadikannya berkembang. Tahun 1995, NSFNET (National Science Fondation Network) telah membatalkan aturan aturan yang sudah diperkenalkan sebelumnya dalam industri game. Dengan demikian adanya pembatalan ini, sehingga ketercapaian para pemain online gaming dan perkembangan online gaming berkembang begitu cepat. (Trisnani,2018).

2.1.3 Perkembangan game online

Perkembangan game online yang ada di indonesia merupakan game online yang tidak bisa lepas dari pestnya kemajuna perkembangan teknologi komputer maupun jaringan komputer itu tersebut. Selain itu game online juga memiliki spesifikasi yang harus diunyai oleh computer ataupun jaringannya. Selanjutnya sekitar tahun 2001 game online muncul di indonesia, yang kemudian diawali dengan masuknya di indonesia yang bernama Nexia online. Sementara itu banyak berbagai game online yang tertera di indonesia, mulai dari yang berbentuk action, sport, maupun RPG (*role playing game*). Meskipun sudah banyak berbagai ragam game game online yang datang ke indonesia mulai dari tahun 2001 sampai saat ini. Perkembangan game online yang ada di indonesia terus mengalami perkembangan yang semakin cepat seiring

berjalannya jumlah pemakai handphone yang semakin bertambah sehingga telah mencapai 177 orang pengguna mobile gamer yang mencapai 6,5 juta orang.

2.1.4 Fenomena kecanduan game online secara global

Adiksi atau kecanduan game online seakan sudah menjadi semacam fenomena bekangan ini. Aplikasi game online yang semakin mudah diakses tampaknya membuat semakin besar orang memakainya. Namun tidak hanya remaja, anak naka, melainkan orang dewasa juga semakin mudah memainkan berbagai macam game online. Koneksi internet yang semakin pesat dan mura, serta perkembangan teknologi telepon yang semakin pintar dan smartphone yang semakin maju dan terjangkau harganya, sehingga tidak bisa dipungkiri membuat orang semakin banyak memmaikan game online. Dengan menggunakan game ponsel makan bermain game oline semakin mudah. (Rahmawati, 2021).

Generasi saat ini berbeda dengan generasi sebelumnya, generasi ini apat meminkan game online dimana saja dan kapan saja. Selama koneksi internet memadai. Alhasil, semakin banyak orang yang kecanduan game online. Hal itu menjadi satu kenyataan yang tidak bisa dihindari, apalagi jika melihat jenis game online yang semakin bervariasi dan dapat diunduh secara gratis. Apalagi dalam hal ini, sama seperti permainan lain pada umumnya, game online juga memberikan pengalaman yang menghanyutkan (*flow experience*). (Rahmawati, 2021).

Game online yang biasanya menghadirkan berbagai level tingkat kesulitan tidak ragu menjadikan tantangan tersendiri bagi yang memainkannya. Yang menyebabkan pemainnya akan tertantang untuk terus maju menyelesaikan semua rintangan. Setiap tingkat level kesulitan biasanya dihargai dengans ebuah *reward*, misalnya item baru yang dapat dipakai untuk menghadapi rintangan berikutnya. Setiap level juga akan memeberikan tantangan baru, seperti rintangan, medan perang, musuh, atau alat alat baru yang membuat para pemainnya menjadi terus penarasan untuk

mecobanya. Dengan berbagai pengalaman para pemain sudah pasti akan sulit untuk meninggalkan permainan, sehingga bermain game online sudah menjadi sebuah kebutuhan hingga kegiatan kegiatan lain terabaikan. (Rahmawati, 2021).

2.1.5 Kelebihan dan Kelemahan game online

1. Kelebihan game online

Sementara itu ada beberapa kelebihan dari game online yang bisa kita ketahui antara lain seperti :

- a. Meningkatkan kemampuan dalam berkonsentrasi dimana setiap game mempunyai level kesulitan yang berbeda. Permainan game online mampu melatih pemainnya sehingga untuk bisa menjuarai permainan dengan cepat, efisien, dan menghasilkan lebih banyak poin. Sering kali konsentrasi pemain meningkat saat sedang melangsungkan permainan sehingga pemain lebih fokus untuk menyelesaikan misinya dalam game tersebut. Sementara itu semakin sulit sebuah game maka tingkat konsentrasi yang tinggi juga semakin dibutuhkan.
- b. Meningkatkan kemampuan motorik siswa, koordinasi tangan dan mata, seseorang yang memainkan game bisa meningkatkan koordinasi maupun kerja sama antara mata dan tangan.
- c. Meningkatkan kemampuan membaca dan sangat tidak berasalan bahwa game online adalah jenis permainan yang mampu menurunkan minat baca siswa. Namun dalam hal ini game online bisa meningkatkan minat baca para pemainnya.
- d. Meningkatkan kemampuan berbahasa inggris, umumnya rata rata permainan game online menggunakan bahasa inggris dalam pemainnya sehingga menyebabkan para pemainnya juga harus mengetahui dan memahami kosa kata bahasa inggris.

- e. Meningkatkan pengetahuan tentang komputer, untuk bisa menikmati permainan supaya lebih nyaman dengan kualitas gambar yang sempurna biasanya orang yang memainkan game online pasti akan berusaha mencari informasi tentang koneksi internet maupun detail computer yang bisa di pakai dalam permainan game online.
- f. Mengembangkan imajinasi siswa, permainan game online dapat membuat siswa membuka pikirannya untuk mengembangkan imajinasi mereka agar mereka dapat menyeimbangkan berbagai imajinasi yang ada di pikiran maupun kejadian yang ada didalam game dan aplikasi tersebut, (Trisnani,2018).

2. Kelemahan game online

Setelah mengetahui kelebihan dari game online tersebut. bahwa game online juga mempunyai kelemahan diantaranya yaitu :

- a. Menimbulkan adiksi atau kecanduan yang kuat, sebagian besar game online yang tersebar sekarang ini sengaja di rancang supaya para pemainnya mengalami kecanduan dan ketertarikan pada game tersebut. Jika individu mengalami kecanduan pada suatu game maka pembuat atau perancang game tersebut akan semakin diuntungkan.
- b. Mendorong melakukan hal hal yang negatif, meskipun totalnya tidak banyak namun sering kita dapatkan bahwa banyak pemain game online yang mengambil ID pemain lain dengan berbagai cara. Tujuannya untuk mengambil uang yang sudah terkumpul didalamnya atau merampas perlengkapan yang mahal mahal.
- c. Berbicara kasar dan kotor, bisa kita lihat bahwa sebagian besar para pemain game online sering kali mengucapkan kata kata kasar dan kotor saat sedang melangsungkan permainannya, namun sudah tidak asing lagi bagi para

pemain game online yang ada di Indonesia atau kejadian seperti ini juga terjadi di seluruh dunia.

- d. Terbengkalainya kegiatan di dunia nyata, keterikatan terhadap waktu untuk menyelesaikan tugas yang ada di game online sehingga membuat beberapa aktivitas terabaikan yang disebabkan oleh rasa asik saat memainkan game tersebut. Seperti waktu beribadah, tugas sekolah, tugas kuliah maupun pekerjaan menjadi terabaikan karena bermain game.
- e. Perubahan pola istirahat dan pola makan biasanya juga sering terjadi pada pemain game online karena karena tidak bisa mengontrol dirinya sendiri. Sehingga makan menjadi tidak teratur bahkan waktu istirahat pun berkurang dan berantakan.
- f. Pemborosan uang yang digunakan para pemain game online biasanya tidak lepas dari membeli poin, cip atau sejenisnya seperti diamond atau karakter skin lainnya bahkan mulai dari yang bernilai puluhan rupiah bahkan ada yang mencapai jutaan rupiah. (Trisnani, 2018).

2.1.6 Jenis Game Online

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

1. *First Person Shooter (FPS)*

Suatu game yang sekana akan menjadi seseorang yang kita mainkan dalam game tersebut dimana kebanyakan dari dari permainan ini mengambil tema seperti peperangan, militer. Contohnya permainan game ini yaitu CSGO, HALO, Counter strike, Call Of Duty.

2. *Simulation Games*

Permainan ini biasanya para pemain bertanggung jawab atas karakter dimana karakter mempunyai kebutuhan berupa

layaknya manusia di kehidupan nyata tetapi berada di ranah virtual.

3. *Browser Game*

Suatu permainan yang bisa dimainkan dalam suatu browser seperti OPERA, FIREFOX. Syarat dimana browser bisa memainkan permainan tersebut ialah sudah dapat mendukung penggunaan javascript, php, hingga flash.

4. *Real time Strategy*

Suatu jenis permainan yang menekankan kepada kehebatan strategi yang mampu dimainkan oleh pemain, namun biasanya pemain tidak hanya memainkan satu karakter melainkan beberapa karakter. Misalnya seperti game Warcraft, Stronghold, Ages of Empires.

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

Suatu permainan dimana seorang pemain bermain dengan pemain lain dalam dunia game yang berskala besar (lebih dari 100 pemain) dan para pemain bisa berinteraksi langsung dengan pemain lain layaknya seperti di dunia nyata.

6. *Cross Platform Online*

Permainan bisa dimainkan menggunakan hardware yang berbeda seperti XBOX, Playstation.

2.2 Kecanduan

2.2.1 Definisi kecanduan

Isnawati, 2020. Kecanduan adalah suatu kegiatan yang dilakukan secara berulang ulang dan bisa menimbulkan dampak negatif. ICD (international Classification of diseases). Mendefinisikan kecanduan game online adalah fenomena yang terdiri dari aspek perilaku, kognitif dan psikologis yang berkembang setelah penggunaan zat secara berulang ulang (Thyrer, 2008 dalam Isnawati, 2020). Sedangkan menurut (Cooper 2013, dalam Isnawati, 2020) menjelaskan kecanduan merupakan sebuah perilaku ketergantungan terhadap suatu hal yang disenangi pada

kesempatan yang ada dan berulang ulang. Kecanduan dibagi menjadi dua yaitu substance addiction dan proses addiction, kecanduan kepada substansi merupakan kecanduan terhadap rokok, alkohol, dan obat-obatan sedangkan terhadap proses ialah berjudi, belanja, berhubungan seksual.

Kecanduan merupakan suatu kebiasaan maupun perilaku yang tidak sehat dan dapat merusak diri sendiri sehingga seseorang memiliki kesulitan untuk berhenti (Kustiawan, 2019). Hayadi, N. B. (2021), mengungkapkan kecanduan game online adalah kondisi dimana seorang individu mempunyai keterikatan dan kebiasaan yang tidak bisa lepas bermain game online dalam kesehariannya, sehingga dari waktu ke waktu akan mengalami peningkatan frekuensi durasi individu bermain game online, tanpa memikirkan efek negatif yang terjadi pada dirinya sendiri. Namun game online juga membawa efek yang sangat besar. Pelajar yang sering memainkan game online akan membuat para peminatnya menjadi kecanduan. Pelajar yang sering memainkan game online akan membuat aktivitasnya bergantung pada permainan game tersebut, sehingga mengurangi waktu belajarnya yang dapat mempengaruhi hasil belajar. Tetapi para pelajar sudah lebih terbiasa dengan game online nya, yang menyebabkan pemain mempunyai ketagihan tersendiri.

2.2.2 Faktor faktor penyebab kecanduan game online

beberapa faktor yang mempengaruhi individu bermain game online bisa dilihat dari dalam (internal) dan dari luar (eksternal) menimbulkan adiksi remaja kepada game online (Kustiawan, 2019).

1. Faktor internal

- a. Keinginan, 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. Bosan, Rasa bosan yang dialami remaja saat berada di rumah maupun di sekolah, serta tidak bisa mengelola kegiatan yang menjadi prioritas dalam mengerjakan aktivitas. Sehingga menjadi penyebab timbulnya adiksi terhadap game online.
- c. Kontrol diri, kurangnya kontrol diri dalam diri remaja, sehingga remaja kurang mengantisipasi dampak negatif yang muncul dari bermain game online secara berlebihan.

2. Faktor eksternal

- a. Lingkungan, Lingkungan yang kurang terkontrol biasanya karena melihat teman temannya banyak bermain game online.
- b. Hubungan sosial, kurang mempunyai keterampilan sosial yang baik itulah sebabnya remaja lebih memilih alternatif bermain game online sebagai kegiatan yang menyenangkan.
- c. Harapan, besarnya harapan orang tua kepada anaknya untuk mengikuti berbagai aktivitas semacam kursus kursus atau les les, sehingga kebutuhan primer anak, seperti kebersamaan, bermain dengan keluarga menjadi menjadi terlupakan.

Faktor faktor yang dapat mempengaruhi kecanduan internet maupun game online menurut (Young 2017) sebagai berikut:

- a. Pengabaian pekerjaan (*neglect to work*) seseorang mengabaikan pekerjaannya karena kegiatan game online, produktivitas dan kinerja menurun disebabkan bermain game. Tugas dan pekerjaan menjadi terabaikan karena pemain game lebih memprioritaskan game.
- b. Antisipasi (*anticipation*) bermain game online dipakai sebagai sarana untuk melarikan diri atau mengabaikan sementara masalah yang terjadi dalam kehidupan nyata pemain. Sehingga para pemain menjadi terbiasa melarikan diri dari permasalahan melalui game online sehingga lama kelamaan akan menjadi

kebiasaan yang nantinya akan menguasai pikiran bahkan perilakunya.

- c. Mengabaikan akan kehidupan sosial (*neglect to social life*) pemain akan mengabaikan kehidupan sosialnya dan mengorbankan aktivitasnya untuk bermain game.
- d. Ketidakmampuan mengontrol diri (*lack of control*) tidak mempunyai seseorang mengontrol diri akan menyebabkan besarnya waktu yang dipakai untuk bermain game online mulai dari intensitas maupun durasi.

Sementara itu ada beberapa faktor lain yang mempengaruhi remaja mengalami kecanduan game online ialah remaja dengan orang tua yang sudah bercerai, kesepian, kurang kontrol orang tua, dan pola asuh orang tua yang tidak tepat.

2.2.3 Dampak Kecanduan Game Online

1. Dampak Positif Game Online

Menurut pernyataan beberapa sumber yang ada mengenai dampak positif bermain game online. Bermain game online termasuk salah satu latihan yang sangat efektif kepada otak. Sebagian besar dari mereka membutuhkan keterampilan berpikir abstrak dan keinginan tinggi untuk menang sehingga memiliki beberapa keahlian seperti (kustiawan,2019) :

- a. Pemecahan masalah dan logika.
- b. Perhatian dan motivasi yang lebih.
- c. Koordinasi tangan-mata, motorik dan kemampuan spasial contohnya, dalam sebuah permainan menembak, biasanya karakter bisa berjalan dan menembak pada saat yang sama.
- d. Mengajarkan anak-anak untuk mempunyai potensi dan keahlian dalam permainan sehingga mampu mengelola permainan dengan baik, contohnya seperti dalam kehidupan nyata skill juga dibutuhkan dalam sebuah permainan dan pekerjaan.

- e. Multitasking, pemain memiliki kemampuan untuk melakukan banyak hal bersamaan dalam satu waktu.
- f. Membuat analisa maupun keputusan yang cepat dan berfikir secara mendalam
- g. Penalaran induktif dan pengujian hipotesis contoh, seorang pemain dalam beberapa permainan biasanya mencoba beberapa senjata dan kekuatan yang dipakai untuk melumpuhkan lawan.
- h. Kerja tim dan kerja sama saat bermain dengan orang lain, sebagian besar permainan game online yang dimainkan melibatkan kerja sama pemain lainnya untuk mencapai kemenangan.

2. Dampak Negatif Game Online

Melihat pada awal pendahuluan akibat game online, ternyata terdapat beberapa akibat negatif yang muncul karena sebanyak 89% dari game online mengandung beberapa konten maupun tindakan kekerasan. Konten yang berlandaskan kekerasan inilah yang menyebabkan beberapa dampak negatif. Diantara seperti (kustiawan,2019) :

- a. Game yang berlatar belakang atau kontennya bersifat kekerasan sehingga dapat memicu anak-anak untuk melakukan kekerasan meningkatkan pikiran agresif, perasaan, maupun perilaku.
- b. Terlalu banyak bermain game dapat membuat anak terasingkan dari sosial. Sementara itu mereka bisa kekurangan waktunya ketika sedang melakukan kegiatan lain seperti pekerjaan rumah, berinteraksi dengan keluarga, membaca, olahraga, dan teman-teman.
- c. Beberapa game mengajarkan nilai-nilai yang tidak bermoral seperti perilaku kekerasan, dendam dan agresi diberikan pujian dan penghargaan.
- d. Prestasi game akan menurun. penelitian telah menunjukkan bahwa semakin banyak anak yang menghabiskan waktunya

untuk bermain game online maka prestasi sekolahnya juga memburuk. (Anderson, Dkk)

2.2.4 Gejala Gejala Kecanduan Game Online

Menurut (Pratiwi, 2019) ada beberapa gejala gejala fisik yang yang dapat menimbulkan efek terhadap pemain yang mengalami kecanduan yang game online diantaranya adalah :

- a. Carpal Tunnel Syndrome (gangguan dipergelangan tangan karena saraf tertekan, misalnya jari jari yang 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).

2.2.5 Karakteristik Kecanduan Game Online

saifuddin (2023) merumuskan kecanduan game online dengan detail, sebagai berikut :

- a. *Preoccupation*, ialah adanya ketertarikan yang kuat dalam memainkan game online sepanjang hari sehingga merasa kesal/marah bahkan tidak senang ketika kalah dalam permainan.
- b. *Tolerance*, merupakan adanya peningkatan durasi waktu dalam memainkan game online yang bertujuan untuk mencapai kepuasan, kenikmatan atau mengubah suasana hati.
- c. *Withdrawal*, adalah munculnya perubahan suasana hati, perasaan dan emosi serta perilaku menarik diri apabila beberapa saat tidak bisa memainkan game online. Contohnya, timbulnya rasa cemas, khawatir, stres, dan tidak tenang apabila tidak bisa bermain game online.
- d. *Loss of control*, yaitu kehilangan kendali diri untuk membatasi permainan game online sehingga menggunakan game online dalam jangka waktu yang lama dan intens.

- e. *Reduce/stop*, merupakan seseorang tidak berhasil menghentikan atau mengurangi durasi maupun intensitasnya bermain game online.
- f. *Excessive use*, adalah indikator dari kecanduan game online yang termasuk penggunaan berlebih, mulai dari segi durasi waktu maupun intensitas. Seseorang yang mengalami kecanduan game online mampu menghabiskan waktunya untuk memainkan game.

2.2.6 Aspek Aspek kecanduan Game Online

Trisnani (2018), menyebutkan bahwa ada tujuh aspek kecanduan game online yaitu:

- a. *Salience* yang berarti game menguasai pikiran, perasaan, maupun perilaku
- b. *Mood modification* atau modifikasi suasana hati, yaitu permainan digunakan strategi koping yang bertujuan untuk mengubah suasana hati yang negatif menjadi positif.
- c. *Tolerance* atau toleransi yaitu seseorang beranggapan perlu memainkan game lebih lama untuk mengubah suasana hati.
- d. *Withdrawal* Perasaan yang tidak menyenangkan dan dampak fisik yang terjadi ketika berhenti atau mengurangi aktivitas bermain game online
- e. *Conflict* (konflik), merupakan terjadinya konflik interpersonal atau intrapersonal yang ditimbulkan oleh perilaku bermain game.
- f. *Relapse* (kambuh), merupakan adanya potensi kembali ke pola permainan lama apabila individu yang kecanduan game online pernah berhenti.
- g. *Problems* Masalah terjadi disebabkan oleh aktivitas bermain game online secara berlebihan sehingga mendorong tergesernya aktivitas lain seperti sekolah, bekerja, dan bersosialisasi.

2.2.7 Kategori Tingkatan Bermain Game Online

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 (Mullatifa (2023) intensitas penggunaan game digolongkan menjadi tiga kategori berdasarkan durasinya :

- a. dikatakan tinggi apabila durasinya lebih dari 4 jam
- b. dikatakan sedang apabila durasinya 3-4 jam
- c. dikatakan rendah apabila durasinya 1-2 jam.

Frekuensi bermain dikatakan tinggi bila dimainkan setiap hari, 3-5 kali dalam seminggu tergolong sedang dan 2 kali dalam seminggu tergolong rendah.

2.2.8 Pengukuran Kecanduan Game Online

Dalam mengukur tingkat kecanduan Game Online, dapat menggunakan kuesioner *Game addiction scale* (GAS) yang dikembangkan oleh peneliti J.s.Lemmens et al. Pengisian kuesioner ini untuk mengukur seberapa tinggi tingkat kecanduan dalam terhadap penggunaan game online. Kuesioner tersebut terdiri dari 21 pertanyaan mengenai pentingnya penggunaan game online (*saliance*) yang terdiri dari 3 pertanyaan yaitu 1, 2, 3, kedua toleransi dalam bermain game online (*tolerance*) yang terdiri dari 3 pertanyaan yaitu 4, 5, 6, ketiga, suasana hati (*Modification Mood*) yang terdiri dari 3 pertanyaan yaitu 7, 8, 9, keempat kambuh (*Relapse*) yang terdiri dari 3 pertanyaan yaitu nomer 10, 11, 12 k, kelima penarikan diri (*Withdrawal*) yang terdiri dari 3 pertanyaan nomer 13, 14, 15, keenam konflik (*Conflict*) yang terdiri dari 3 pertanyaan yaitu nomer 16,17,18, ketujuh masalah (*problems*) yang terdiri dari 3 pertanyaan yaitu nomer 19,20,21. Dengan alternatif jawaban 1= Tidak pernah, 2= Jarang, 3= Sering, 4= Sangat Sering dengan skor 20-40= Rendah, 50-70= Sedang, 80-100= Tinggi. (Silva,2021).

2.3 Konsep Stres

2.3.1 Definisi Stres

Menurut Hawari (2001), dalam sunaryo 2014. Mengungkapkan bahwa stres merupakan pandangan atau tanggapan tubuh kepada stresor psikososial (tekanan mental atau beban kehidupan). Herdjan (1987) pun menyatakan mengenai hal yang selaras dan terkait dengan pengertian stres, yaitu suatu kekuatan yang meyang mencengkam atau mendesak sampai memicu suatu ketegangan pada diri seseorang.

Secara umum, stres merupakan reaksi tubuh terhadap kondisi yang memicu tekanan, perubahan, dan keterangan emosi. Sementara itu, Maramis (1999), dalam sunaryo 2014. Mengatakan stres yaitu semua masalah maupun tuntutan penyesuaian diri karena keadaan tersebut merupakan suatu hal yang mengganggu keseimbangan kita. Selanjutnya Brecht (2000), dalam sunaryo 2014. Mengatakan bahwa stres merupakan gangguan terhadap tubuh dan pikiran yang ditimbulkan karena perubahan dan tuntutan kehidupan, mulai dari dipengaruhi oleh lingkungan ataupun penampilan individu yang ada di lingkungan tersebut.

2.3.2 Klasifikasi Stres

Stres bisa diklasifikasikan menjadi beberapa jenis. Jika ditinjau dari penyebab stres, kusmiyati & Desminiarti (1990) mengungkapkan bahwa stres bisa diklasifikasikan sebagai berikut :

- a. Stres fisik, ditimbulkan oleh salah suhu atau temperatur yang terlalu tinggi atau rendah, suara sangat bising, sinar yang terlalu terang, taupun tersengat arus listrik
- b. Stres kimiawi, ditimbulkan oleh asam atau basa kuat, obat obtan, zat beracun, hormon, maupun gas.
- c. Stres mikrobiologi, ditimbulkan oleh virus, bakteri, atau parasit yang menyebabkan penyakit.
- d. Stres fisiologi, ditimbulkan oleh gangguan struktur, fungsi jaringan, organ atau sistemik sehingga menyebabkan fungsi tubuh yang tidak normal .

- e. Stres proses pertumbuhan dan perkembangan, ditimbulkan karena adanya gangguan pertumbuhan dan perkembangan dari masa bayi hingga tua.
- f. Stres psikis/emosional, ditimbulkan oleh gangguan hubungan interpersonal, sosial, budaya, maupun keagamaan.

Sementara itu, Brecht (2000), dalam sunaryo 2014. Mengungkapkan bahwa stres jika ditinjau dari penyebabnya dapat dibedakan menjadi dua macam, yaitu:

- a. Penyebab makro, ialah menyangkut peristiwa besar dalam kehidupan, seperti kematian, perceraian, pensiun, luka batin, dan kebangkrutan.
- b. Penyebab mikro, ialah menyangkut peristiwa kecil sehari-hari, semacam pertengkaran rumah tangga, beban pekerjaan, masalah apa hendak dimakan dan antre.

2.3.3 Sumber Stres

Sumber stres terbagi menjadi tiga (3) aspek yaitu,:

1. Diri Sendiri

Sumber stres dalam diri sendiri pada umumnya disebabkan konflik yang terjalin antara keinginan maupun kenyataan berbeda. Mengingat bahwa manusia merupakan makhluk rohani, dan jasmani, maka stresor bisa dibagi menjadi tiga ialah Stresor Rohani (Spritual), Stresor Mental (Psikologi), dan Stresor Jasmani (Fisikal).

2. Keluarga

Selain itu stres yang bersumber melalui masalah keluarga bisa timbul karena adanya perselisihan masalah keluarga, masalah ekonomi maupun adanya tujuan yang berbeda di antara anggota keluarga.

3. Masyarakat dan Lingkungan.

Namun pada sisi lain masyarakat dan lingkungan juga merupakan salah satu sumber stres. Namun rendahnya hubungan interpersonal serta rendahnya pengakuan yang ada

dimasyarakat yaitu termasuk penyebab stres dari lingkungan hingga masyarakat (Hidayat, 2008, dalam Donsu 2021)

2.3.4 Jenis Stres

Sementara itu, terdapat 2 tipe stres diantaranya yaitu :

1. Stres akut

Stres ini biasanya juga dikenal dengan *fight or flight response*. Stres akut merupakan respon tubuh kamu terhadap ancaman tertentu, ketakutan ataupun tantangan. Selain itu respon stres akut yang segera dan intensif dapat menyebabkan gemeteran di beberapa keadaan.

2. Stres kronis

Stres akut kecil dapat memberikan keuntungan, yang mana bisa membantu kamu dalam melakukan sesuatu, memotivasi dan memberikan semangat. Namun masalah terjadi apabila stres akut menimbun, dengan demikian hal ini dapat mendorong terjadinya masalah kesehatan seperti sakit kepala dan insomnia. Stres kronis lebih susah dipisahkan dan diatasi dari pada stres akut, akan tetapi efeknya lebih problematik dan lebih panjang. (Donsu, 2021).

2.3.5 Dampak Stres

Pada dosis yang kecil, memberikan dampak yang positif dalam diri seseorang, hal ini juga dapat memotivasi dan memberikanmu semangat untuk menghadapi tantangan. Sedangkan pada stres dengan tingkat yang tinggi dapat menimbulkan depresi, penyakit kardiovaskuler, penurunan respons imun dan kanker. Adapun akibat lain dari yang dapat dipengaruhi oleh stres yaitu sebagai berikut :

- a. Dampak bagi spiritualitas , yaitu bisa menghilangkan kepercayaan dan keimanan yang sudah kita yakini dalam diri kita. Stres yang tidak dapat terkontrol akan mengganggu spiritualitas seperti kemarahan pada Tuhan yang berakhir pada sifat-sifat negatif yang timbul pada individu

- b. Dampak bagi tubuh, yaitu pada orang-orang yang mudah terkena stres maka kemungkinan untuk terjangkit berbagai penyakit akan lebih mudah. Stres yang tidak dapat dikendalikan dengan baik akan menyebabkan terjadinya beberapa akibat berupa terganggunya sistem hormonal, kerusakan vitamin dan mineral serta melemahnya sistem kekebalan tubuh.
- c. Efek bagi imunitas, ialah stresor bisa membuat stimulus menimbulkan aktivasi, resisten, dan ekshausi.

2.3.6 Gejala Stres

Terdapat beberapa aspek gejala stres (Donsu, 2021) :

Tabel 2.1 Aspek gejala stress

Tokoh	Aspek	Keterangan
Cary cooper & Alison Straw	Fisik	Gelisah, tidak tenang, otot tegang, napas memburu, letih tak beralasan, pencernaan terganggu, mulut dan tenggorokan kering, sembelit, tangan lembab, panas
	Perilaku	Bingung, susah konsentrasi, cemas, tidak semangat, jengkel, sedih, gagal, tidak menarik, salah paham.
	Watak & Kepribadian	Overthinking berlebihan, panik, kurang percaya diri, pemarah, berhati-hati.
	Fisik	Insomnia, sakit kepala, gatal-gatal, gangguan pencernaan, sulit BAB, radang usus.
	Emosional	Cengeng dan mood berubah-ubah, sensitif, mudah tersinggung, pemarah, pencemas, gelisah, sedih.

	Intelktual Pelupa, kacau pikirannya, daya ingat menurun, melamun.
	Interpersonal Mudah menyalahkan orang lain, mengingkari janji, kurang percaya pada orang lain, introvert, acuh tak acuh, suka mencari orang lain.

2.3.7 Tahapan Stres

Stres bisa terjadi dengan beberapa tahapan. sunaryo 2014, adapun tahapan stres yaitu:

- a. Stres tahap pertama (paling ringan), ialah stres yang di ikuti oleh adanya semangat besar, perasaan nafsu yang besar dan berlebihan, dapat menyelesaikan pekerjaan tanpa memperkirakan tenaga yang dimiliki sehingga penglihatan menjadi tajam, gugup berlebihan.
- b. Stres tahap kedua, ialah stres yang di ikuti keluhan, biasanya seperti tidak segar atau letih sehabis bangun pagi, pada menjelang sore lebih cepat capek, mudah lelah sesudah makan, tidak dapat rileks, lambung atau perut tidak nyaman (*bowel discomfort*), otot tengkung dan punggung tegang, jantung berdebar.hal tersebut dikarnakan cadangan tenaga tidak memenuhi.
- c. Stres tahap ketiga, ialah tahapan stres dengan keluhan, bagaikan defekasi yang tidak teratur (kadang kadang diare), otot semakin tegang, emosional, insomnia mudah tergaja ataupun susah tidur kembali (*middle insomnia*), bangun sangat pagi, dan biasanya susah untuk tidur kembali (*late insomnia*), koordinasi tubuh terganggu dan ingin jatuh pingsan.
- d. Stres tahap keempat, ialah tahapan stres yang disertai dengan adanya keluhan, tidak dapat berkerja sepanjang hari (kelelahan), kegiatan pekerjaan begitu susah dan

membosankan, respons tidak adekuat, aktivitas rutin terganggu, gangguan pola tidur, kerap menolak ajakan, konsentrasi dan daya ingat yang menurun, yang menimbulkan ketakutan dan kecemasan.

- e. Stres tahap kelima, ialah tahapan stres yang biasanya ditandai dengan adanya kelelahan fisik dan mental (*physical and psychological exhaustion*), ketidakmampuan menyelesaikan pekerjaan yang sederhana dan ringan, gangguan pencernaan berat, meningkatnya rasa takut dan cemas, bingung dan panik.
- f. Stres tahap keenam (paling berat), ialah tahapan stres serta gejala gejala, seperti jantung berdebar keras, badan bergetar, dingin dan banyak keluar keringat, kelelahan, sesak napas, serta pingsan atau kolaps.

2.3.8 Cara Mengendalikan Stres

Stres bisa mengakibatkan masalah yang merugikan individu maka dibutuhkan berbagai cara dalam mengendalikannya. Sehingga ada beberapa tips dalam mengendalikan stres (sunaryo 2014), adalah:

- a. Positifkan sikap, keyakinan dan pikiran: bersikaplah fleksibel, rasional dan adaptif kepada orang lain. Artinya, jangan terlebih dahulu menuduh atau menyalahkan orang lain sebelum melakukan introspeksi dan pengendalian internal.
- b. Kendalikan faktor faktor penyebab stres dengan cara mengasah :
 - 1. Kemampuan menyadari (*awareness skills*)
 - 2. Kemampuan untuk menerima (*acceptance skills*)
 - 3. Kemampuan menghadapi (*coping skills*)
 - 4. Kemampuan untuk bertindak (*action skills*)
- c. Perhatikan diri sendiri, proses interpersonal dan interaktif, serta lingkungan kamu.
 - 1. Kembangkan sikap efisien.
 - 2. Lakukan relaksasi.

3. Lakukan visualisasi (angan angan terarah)
4. *Circuit breaker* dan *koridor stres*

Selain itu, ada juga berbagai teknik singkat yang bisa dilaksanakan untuk menghilangkan stres. Misalnya, seseorang bisa melaksanakan napas dalam, tertawa, pijak, membaca, kecanduan positif (melaksanakan hal yang disukai cecara tertata), istirahat teratur, dan bercakap cakap.

2.3.9 Fungsi Stres

Stres sendiri mempunyai fungsi pada seseorang seperti pada spritualitas, jiwa dan tubuh. Berikut adalah penjelasannya.(Donsu, 2021) :

- a. Fungsi stres pada spritualitas, dikemukakan oleh seorang ahli yang bernama Annie Besant menyatakan “ kesulitan yang ada membuat kita menjadi lebih gagah dalam hal mengatasinya, meskipun dengan menderita saja manusia juga bisa menyelamatkan dirinya dan orang lain”.
- b. Fungsi stres bagi jiwa, stres adalah alat utama yang dapat memperkuat jiwa kita, tanpa adanya stres kita bisa mematangkan jiwa kita, dengan streslah manusia harus melembutkan emosinya, mempertajam pikirannya, dan dipaksa untuk memperkuat jiwanya.
- c. Fungsi stres bagi tubuh, secara garis besar yaitu untuk meningkatkan kewaspadaan dan mampu melindungi tubuh dari bahaya yang mengancam.

2.3.10 Indikator Stres

Beberapa indikator stres yang bisa mengukur tingkat stres tersebut adalah (mursidi, 2022).

- a. Stres fisiologis : perhatian awal terhadap stres bisa dilihat dengan gejala fisiologis, seperti perubahan metabolisme, meningkatkan detak jantung dan tingkat pernapasan, menaikkan tekanan darah, sakit kepala dan memicu serangan jantung.

- b. Stres Psikologis : bisa dilihat dari ketegangan, kecemasan, sifat lekas marah, kebosanan, dan penundaan.
- c. Stres Perilaku : gejala stres yang terkait dengan perilaku meliputi penurunan dalam produktivitas, ketidakhadiran, selain itu perubahan dalam kebiasaan makan, meningkatnya konsumsi alkohol maupun rokok, gelisah, gangguan tidur dan cara berbicara yang cepat.

2.3.11 Tingkatan Stres

Menurut data yang diperoleh dari Psychology Foundation of Australia (2014) berdasarkan tingkatannya bahwa stress seseorang dapat dibagi menjadi beberapa tingkatan, antara lain :

1. Stres Normal

Stres yang terjadi secara alamiah dalam diri seseorang. Stres ini terjadi dalam situasi kelelahan setelah mengerjakan tugas, takut tidak lulus ujian, jantung berdetak lebih kencang dan lain-lain.

2. Stres Ringan

Stres jenis ini berlangsung dalam beberapa menit atau jam. Penyebabnya seperti kemacetan, dimarahi oleh dosen, dikritik, lupa dan lain-lain. Pada stres ringan mulai timbul gejala. Apabila stress ringan dibiarkan maka akan menyebabkan gangguan kesehatan.

3. Stres Sedang

Stres terjadi dalam jangka jam hingga beberapa hari. Stressor pada tingkat stres ini dapat berupa perselisihan dengan teman maupun pasangan. Pada orang yang mengalami stres sedang akan mudah tersinggung, mudah marah, tidak sabaran, sulit beristirahat, mudah lelah dan cemas.

4. Stres berat

Stres yang berlangsung dalam jangka beberapa minggu, penyebab dapat berupa perselisihan yang berlanjut, kesulitan finansial dan merasa kekurangan dalam hal fisik. Seseorang

yang merasa stress berat akan merasa tertekan, tidak dapat merasakan hal positif, merasa mudah putus asa, merasa hidup ini tidak berharga dan merasa hidup itu tidak bermanfaat. Apabila stres terus berlanjut maka seseorang akan mulai kehilangan energi.

5. Stres sangat berat

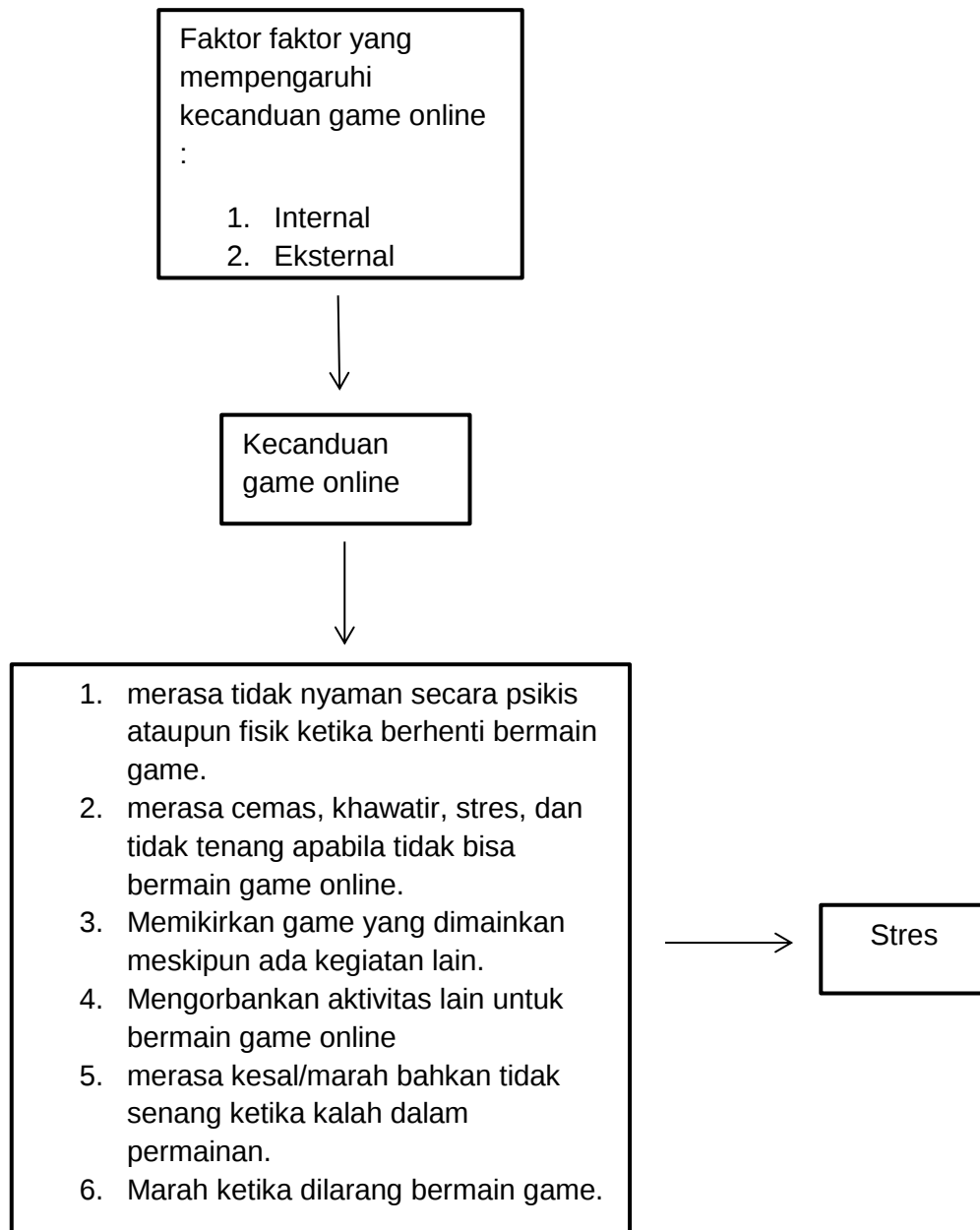
Merupakan Stres kronis yang terjadi dalam waktu beberapa bulan hingga waktu yang tak dapat ditentukan. Apabila berada pada tingkat stres sangat berat seseorang akan merasa tidak ada guna untuk hidup dan orang tersebut akan berada pada fase depresi berat.

2.3.12 pengukuran Stres

Untuk mengungkapkan variabel Stres, dapat menggunakan skala DASS 42 yang dikembangkan dari teori (Taslim,2021). Pada pengisian skala ini sampel diminta untuk menjawab pertanyaan yang ada dengan memilih salah satu jawaban yang tersedia. Skala ini menggunakan skala model likert yang terdiri dari 4 alternatif jawaban yaitu : 0 = Tidak Pernah Dialami, 1 = Kadang kadang Dialami, 2 = Sering Dialami, 3 = Sangat Sering Dialami. Dengan 5 kategori hasil ukur yaitu : 0-14 = Normal, 15-18 = Stres Ringan, 19-25 = Stres Sedang, 26-33 = Berat, 34-42 = Sangat berat .

2.4 Kerangka Teori

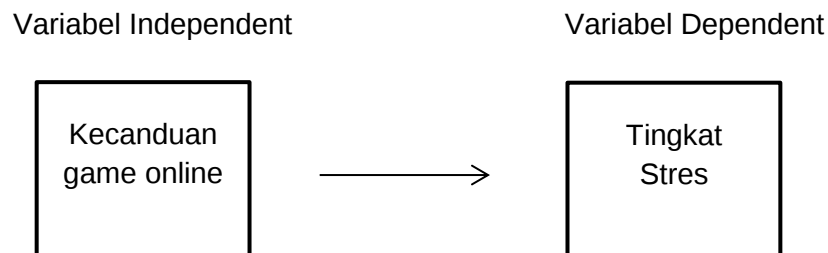
Gambar 2.1 Kerangka Teori



Sumber : Saifuddin (2023), Trisnani (2018), Young (2017).

2.5 Kerangka Konsep

Kerangka konsep dalam penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi kecanduan game online



Gambar 2.2 Kerangka Konsep

2.6 Definisi Operasional

Definisi operasional yaitu mendefinisikan variabel secara operasional berdasarkan karakteristik yang diamati, memungkinkan peneliti untuk melakukan observasi atau pengukuran secara cermat terhadap suatu objek atau fenomena. Definisi operasional ditentukan berdasarkan parameter yang dijadikan ukuran dalam penelitian. Sementara cara pengukuran merupakan cara ialah dapat diukur dan ditentukan karakteristiknya.

Tabel 2.2 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat ukur	Skala ukur	Hasil ukur
1	Variabel independen. Kecanduan game online	Suatu sikap yang berlebihan dalam bermain game online yang mana penggunaanya akan terus menerus bermain dan	Kuesioner Yang terdiri dari 21 pertanyaan yang diambil dari kuesioner game addiction scale dengan menggunakan	Ordinal	Kategori kecanduan game online dengan 20-40= rendah 50-70 = sedang 80-100= tinggi.

		sulit untuk dihentikan.	skala likert dengan pilihan jawaban : 1=Tidak pernah 2=Jarang 3=sering 4=sangat sering		
2	Variabel Dependent Tingkat stres	suatu keadaan dengan tingkat beban yang melebihi kemampuan maksimum seseorang, sehingga mengakibatkan reaksi dan perbuatan yang kurang terkontrol secara sehat.	Kuisisioner terdiri dari 14 pertanyaan yang diambil dari kuesioner DASS 42 dengan menggunakan skala Likert yang terdiri dari pilihan jawaban : 0=tidak pernah dialami (TTD) 1=kadang-kadang dialami (KKD) 2=sering dialami (SD) 3=sangat sering dialami (SSD)	Ordinal	Skor 0-14 = normal, skor 15-18 = stres ringan, skor 19-25 = stres sedang, skor 26-33 = berat, ≥ 34 stres parah

3.	Variabel dependent prestasi belajar	Hasil atau pencapaian yang didapatkan dari proses belajar dan ditunjukkan dalam bentuk nilai.	Nilai rata rata Ujian Akhir Semester (UAS) Semester 1	Ordina	Pertanyaan: 1. cerdas bila memperoleh skor >5.00 2. Sedang bila memperoleh skor 5.00 3. Lambat bila memperoleh skor <5.00
----	-------------------------------------	---	---	--------	--

2.7 Hipotesis Penelitian

Ha : Ada hubungan kecanduan game online game dengan tingkat stres di Sma Swata Harapan 1 Medan