BAB II
TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Kecanduan Bermain *Game Online*

1. Defenisi Kecanduan *Game Online*

Game online menurut Kim adalah *game* atau permainan dimana banyak orang yang dapat bermain pada waktu yang sama dengan melalui jaringan komunikasi *online*. Selanjutnya Winn dan Fisher mengatakan multiplayer *online game* merupakan pengembangan dari *game* yang dmainkan satu orang, dalam bagian yang besar, menggunakan bentuk yang sama dan metode yang sama serta melibatkan konsep umum yang sama seperti semua *game* lain perbedaannya adalah bahwa untuk multiplayer *game* dapat dimainkan oleh banyak orang dalam waktu yang sama.

Game online didefinisikan menurut Burhan sebagai *game* komputer yang dimainkan oleh multi pemain melalui internet. Biasanya disediakan sebagai tambahan layanan perusahaan penyedia jasa *online* atau dapat diakses langsung dari perusahaan yang mengkhususkan menyediakan *game*. Dalam memainkan *game online* terdapat dua perangkat penting yang harus dimiliki yaitu seperangkat komputer dengan spesifikasi yang menandai ada koneksi dengan internet.

Kecanduan *game online* merupakan salah satu jenis bentuk kecanduan yang disebabkan oleh teknologi internet atau yang lebih dikenal dengan *internet addictive disorder*. Seperti yang disebutkan Young yang menyatakan bahwa internet dapat menyebabkan kecanduan, salah satunya adalah *computer game addiction* (berlebihan dalam bermain *game*).

Kecanduan *game online* secara umum merupakan perilaku seseorang yang ingin terus bermain *game online* menghabiskan banyak waktu yang serta dimungkinkan individu yang bersangkutan tidak mampu mengontrol mengendalikannya. Young menyatakan bahwa kecanduan *game online* merupakan tingkah laku yang ingin terus bermain *game online* dan tidak dapat dikontrol atau tidak mempunyai kekuatan dalam menghentikannya.

Kecanduan *game online* merupakan perilaku seseorang yang ingin terus bermain *game online* yang menghabiskan banyak waktu serta dimungkinkan individu yang bersangkutan tidak mampu mengontrol mengendalikannya (Utomo, 2019).

Kecanduan merupakan gangguan psikofisiologis yang ditandai dengan penggunaan berlebihan terhadap sesuatu hingga menjadi kebutuhan dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi ini juga ditandai dengan penghabisan waktu yang sangat banyak dalam suatu aktivitas, sehingga individu kehilangan kendali dalam menjalankannya. Individu yang mengalami kecanduan *game online* umumnya menunjukkan gejala seperti sulit tidur (insomnia), sakit kepala, dan yang paling berbahaya adalah gangguan mental. Kecanduan *game online* menyebabkan hilangnya kendali terhadap durasi bermain, yang dapat berdampak negatif pada kehidupan seseorang. Pecandu *game online* cenderung merasa perlu meningkatkan waktu bermain, mengalami ketidakstabilan emosi ketika durasi bermain berkurang, serta menggunakan *game* sebagai pelarian dari masalah. Selain itu, mereka juga merasa gelisah saat tidak dapat bermain dan sering kali berusaha mengontrol atau berhenti bermain tetapi gagal (Agustin & Karneli, 2022).

2. Aspek- Aspek Kecanduan Bermain *Game Online*

Ada tujuh aspek kecanduan *game online* menurut Lemmens,2009, yaitu:

a. *Salience*

Bermain *game online* menjadi aktivitas yang paling penting dalam kehidupan individu dan mendominasi pikiran, perasaan (selalu merasa ingin melakukannya), dan perilaku (melakukan secara berlebihan).

b. *Tolerance*

Sebuah proses dimana aktivitas individu dalam bermain *game online* semakin meningkat, sehingga secara bertahap waktu yang dihabiskan untuk bermain *game online* bertambah jumlahnya.

c. *Mood Modification*

Mengacu pada pengalaman subjektif sebagai hasil dari keterikatan dengan bermain *game online*, misalnya penenangan diri (*tranquillizing*) atau relaksasi terkait pelarian diri (*escapism*).

d. *Withdrawal*

Perasaan yang tidak menyenangkan dan dampak fisik yang terjadi ketika berhenti atau mengurangi aktivitas bermain *game online*. Aspek ini lebih banyak terdiri dari murung (*moodiness*) dan lekas marah (*irritabilty*).

e. *Relapse*

Aktivitas bermain *game online* yang berlebihan cenderung mendorong individu untuk secara cepat kembali mengulangi perilaku bermain *game online* setelah tidak melakukannya dalam jangka waktu tertentu atau masa kontrol.

f. *Conflict*

Konflik yang terjadi merujuk pada konflik interpersonal yang dihasilkan dari aktivitas bermain *game online* secara berlebihan. Konflik dapat terjadi diantara pemain dan orang-orang disekitarnya. Konflik dapat meliputi argumen dan penolakan serta berbohong dan curang.

g. *Problems*

Masalah terjadi disebabkan oleh aktivitas bermain *game online* secara berlebihan sehingga mendorong tergesernya aktivitas lain seperti sekolah, bekerja, dan bersosialisasi. Masalah dapat terjadipada individu pemain *game online*, seperti gangguan intrafiksi dan kehilangan kontrol.

Asian Journal of Health and Information Sciences, menyebutkan bahwa sedikitnya ada empat buah aspek kecanduan *game online*.

a. *Compulsion*

Merupakan suatu dorongan atau tekanan kuat yang berasal dari dalam diri sendiri untuk melakukan suatu hal secara terus menerus, dimana

dalam hal ini merupakan dorongan dari dalam diri untuk terus-menerus bermain *game online*.

b. *Withdrawal*

Merupakan suatu upaya untuk menarik diri atau menjauhkan diri dari suatu hal. Seseorang yang kecanduan *game online* merasa tidak mampu untuk menarik atau menjauhkan diri dari hal-hal yang berkenaan dengan *game online*.

c. *Tolerance*

Toleransi dalam hal ini diartikan sebagai sikap menerima keadaan diri kita ketika melakukan suatu hal. Biasanya toleransi ini berkenaan dengan jumlah waktu yang digunakan atau dihabiskan untuk melakukan sesuatu yang dalam hal ini adalah bermain *game online*. Dan kebanyakan pemain *game online* tidak akan berhenti bermain hingga merasa puas.

d. *Interpersonal and Health-Related Problems*

Merupakan persoalan-persoalan yang berkaitan dengan interaksi kita dengan orang lain dan juga masalah kesehatan. Pecandu *game online* cenderung untuk tidak menghiraukan bagaimana hubungan interpersonal yang mereka miliki karena mereka hanya terfokus pada *game online* saja. Begitu pula dengan masalah kesehatan, para pecandu *game online* kurang memperhatikan masalah kesehatan mereka seperti waktu tidur yang kurang, tidak menjaga kebersihan badan dan pola makan yang tidak teratur.

3. Faktor-Faktor Kecanduan *Game Online*

Beberapa faktor yang mempengaruhi seseorang bermain *game online* dapat dilihat dari dalam (internal) dan luar individu tersebut (eksternal) menyebabkan adiksi remaja terhadap *game online*.

a. Faktor Internal

1) 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.

2) Bosan

Rasa bosan yang dirasakan remaja ketika berada di rumah atau di sekolah, ketidakmampuan mengatur prioritas untuk mengerjakan aktivitas penting lainnya juga menjadi penyebab timbulnya adiksi terhadap *game online*.

3) Kontrol diri

Kurangnya kontrol diri dalam diri remaja, sehingga remaja kurang mengantisipasi dampak negatif yang timbul dari bermain *game online* secara berlebihan.

b. Faktor Eksternal

1) Lingkungan

Lingkungan yang kurang terkontrol karena melihat teman-temannya yang lain banyak yang bermain *game online*.

2) Hubungan Sosial

Kurang memiliki kompetensi sosial yang baik sehingga remaja memilih alternatif bermain *game online* sebagai aktivitas yang menyenangkan.

3) Harapan

Harapan orang tua yang melambung terhadap anaknya untuk mengikuti berbagai kegiatan seperti kursus-kursus atau les, sehingga kebutuhan primer anak, seperti kebersamaan, bermain dengan keluarga menjadi terlupakan.

Kecanduan *game online* sering kali dipicu oleh berbagai faktor psikologis yang mempengaruhi perilaku seseorang. Salah satu faktor utama adalah dorongan untuk menghindari stres atau masalah dalam kehidupan nyata. Banyak individu yang merasa bahwa bermain *game* adalah pelarian dari tekanan akademik, pekerjaan, atau masalah keluarga. Selain itu, *game* memberikan kesenangan dan kepuasan instan yang sulit ditemukan dalam kehidupan sehari-hari, sehingga semakin memperkuat kebiasaan bermain dalam jangka panjang. Faktor lain yang berperan adalah rasa pencapaian

dan kompetisi yang terus-menerus. Sistem peringkat, penghargaan dalam *game*, serta tantangan yang diberikan dapat mendorong pemain untuk terus berusaha meningkatkan keterampilan mereka. Selain itu, kebutuhan akan penghargaan dan pengakuan dari lingkungan sosial virtual membuat pemain lebih terikat pada dunia *game* dibandingkan dunia nyata (Utomo, 2019).

4. Dampak *Game Online*

a. Dampak Positif *Game Online*

Beberapa sumber, telah mengumpulkan beberapa dampak positif bermain *game online*. Bermain *game* memberikan satu latihan yang sangat efektif kepada otak. Sejumlah besar dari mereka membutuhkan keterampilan berpikir abstrak dan tingkat tinggi untuk menang. Keterampilannya adalah seperti:

1) Pemecahan masalah dan logika
2) Perhatian dan motivasi yang lebih
3) Koordinasi tangan-mata, motorik dan kemampuan spasial. Contohnya, dalam sebuah permainan menembak, karakter bisa berjalan dan menembak pada saat yang sama. Hal ini membutuhkan dunia nyata pemain untuk melacak posisi karakter, di mana ia menuju, kecepatan mereka, di mana senjata yang ditujukan, jika tembakan mengenai musuh dan sebagainya. Semua ini harus diperhitungkan, dan kemudian pemain maka harus mengkoordinasikan penafsiran otak dan reaksi dengan gerakan di tangan mereka dan ujung jari. Proses ini membutuhkan banyak koordinasi mata-tangan dan kemampuan visual-spasial untuk menjadi sukses.
4) Mengajar anak-anak sumber daya dan manajemen keterampilan. Contohnya, pemain belajar untuk mengelola sumber daya yang terbatas, dan memutuskan penggunaan terbaik sumber daya, dalam cara yang sama seperti dalam kehidupan nyata. Skill ini diasah dalam permainan strategi seperti *SimCity, Age of Empires,* dan *Railroad Tycoon*.

5) *Multitasking*, pelacakan pergeseran banyak variebal secara simultan dan mengelola beberapa tujuan. Contohnya, Dalam sebuah permainan strategi misalnya, sementara mengembangkan sebuah kota, suatu kejutan tak terduga sebagai musuh akan muncul. Ini memerlukan kekuatan untuk menjadi fleksibel dan cepat untuk mengubah taktik.
6) Membuat analisa dan keputusan yang cepat berfikir secara mendalam.
7) Penalaran induktif dan pengujian hipotesis. Contoh, seorang pemain dalam beberapa permainan untuk terus mencoba kombinasi senjata dan daya yang digunakan untuk mengalahkan musuh. Jika salah satu tidak bekerja, mereka mengubah hipotesis dan mencoba salah satu berikutnya.
8) Kerja tim dan kerja sama ketika bermain dengan orang lain. Banyak permainan yang dimainkan online dan melibatkan kerjasama dengan pemain online lainnya untuk menang
9) Simulasi dunia nyata keterampilan. Simulasi yang paling terkenal adalah simulator penerbangan, yang mencoba untuk meniru realitas pesawat. Semua variabel, termasuk kecepatan udara, sudut sayap, altimeter, dll, akan ditampilkan kepada pemain, juga sebagai representasi visual dari dunia, dan diperbarui secara real time (Utomo, 2019).

b. Dampak Negatif

Merujuk kepada awal pendahuluan dampak *game online*, ternyata juga bahwa terdapat dampak negatif dalam permainan *game online*. Dampak negatif ini timbul karena sebanyak 89% dari *game* mengandung beberapa konten kekerasan , dan bahwa sekitar setengah dari permainan termasuk konten kekerasan terhadap karakter permainan lainnya yang akan menyebabkan luka berat atau kematian. Konten yang berlandaskan kekerasan inilah yang negatif menimbulkan beberapa dampak negatif dari *game online.*

Berikut beberapa dampak negatif dari *game online*.

1) *Game* yang berlatar belakang atau kontennya bersifat kekerasan memicu anak-anak untuk meningkatkan pikiran agresif perasaan, dan perilaku, dan penurunan prososial membantu, berdasarkan kajian ilmiah. Pengaruh *game* kekerasan terhadap anak-anak ini diperparah oleh sifat dari permainan interaktif. Dalam banyak permainan, anak-anak dihargai karena lebih keras. Anak mengendalikan kekerasan di mata pengalaman sendiri (membunuh, menendang, menusuk dan menembak). Partisipasi pengulangan, aktif dan *reward* menyajikan alat yang efektif untuk belajar perilaku. Memang, banyak penelitian tampaknya menunjukkan bahwa *game* kekerasan dapat berhubungan dengan perilaku agresif .
2) Terlalu banyak bermain *game* membuat anak terisolasi dari sosial. Selain itu, ia bisa menghabiskan waktu kurang dalam kegiatan lain seperti pekerjaan rumah, membaca, olahraga, dan berinteraksi dengan keluarga dan teman-teman.
3) Beberapa *game* mengajar nilai-nilai yang tidak bermoral. Perilaku kekerasan, dendam dan agresif diberikan pujian dan penghargaan. Perempuan sering digambarkan sebagai karakter yang lebih lemah yang tidak berdaya atau seksual provokatif.
4) *Game* dapat membingungkan antara realitas dan fantasi.
5) Prestasi akademik yang menurun. Penelitian telah menunjukkan bahwa lebih banyak waktu anak menghabiskan bermain *game*, prestasi sekolahnya juga makin memburuk.
6) *Game* juga dapat memiliki efek kesehatan yang merugikan bagi beberapa anak, termasuk obesitas, kejang, gangguan postural, dan gangguan otot dan rangka, seperti tendonitis, kompresi saraf, *carpal tunnel syndrome* (Utomo, 2019).

5. Tingkat Kecanduan

Kecanduan *game online* memiliki 3 tingkat kecanduan, yaitu kecanduan ringan, kecanduan sedang, dan kecanduan berat. Seseorang bisa dikatakan

kecanduan ringan apabila sering bermain *game online*, pola hidup yang sangat tidak teratur dan malas dalam mengerjakan apapun. Dalam kecanduan sedang seseorang mungkin berbicara lebih antusias tentang *game online*, sulit berkonsentrasi pada hal lain, sulit tidur dimalam hari, sering merasa ngantuk di siang hari dan menjadi lebih emosional. Sementara seseorang dengan kecanduan berat atau serius adanya sifat ingin mencerminkan diri kedalam karakter permainan tersebut, menyebabkan tidak adanya interaksi sosial di masyarakat, pada tingkat ini pemain sudah mengeluarkan banyak uang.

Indikator dalam kecanduan *game online* adanya rasa saling terikat dengan *game online* tersebut sehingga pemain dapat kehilangan kontrol terhadap diri sendiri terhadap waktu yang digunakan untuk bermain sehingga dapat menimbulkan masalah kehidupan pada pemain *game online* tersebut. Pemain merasa perlu menghabiskan lebih banyak waktu untuk bermain menjadi tidak stabil ketika waktu bermain lebih sedikit, terus menerus selalu menghindari masalah ketika bermain *game online* dan merasa cemas tidak bermain *game online*, selalu ingin berhenti dan kendalikan sendiri tetapi tidak berhasil (Pratama *et al*., 2020).

6. Alat ukur kecanduan game

Menurut Calvert dalam *Game Addiction Scale* (GAS), sebuah alat ukur untuk menilai tingkat kecanduan game pada remaja. Skala ini terdiri dari 21 item yang mengukur tujuh kriteria adiksi: *salience, tolerance, mood modification, withdrawal, relapse, conflict,* dan *problems*. Struktur dimensi skala ini diuji melalui dua sampel independen dari pemain game remaja, dan hasilnya menunjukkan model faktor kedua yang paling sesuai. Versi 21-item dan versi ringkas 7-item dari skala ini menunjukkan reliabilitas yang tinggi dan validitas konkuren yang baik,pengukuran kecanduan *game online* memanfaatkan skala Likert yang terdiri dari berbagai kategori untuk menilai tingkat kecanduan. Skala ini digunakan untuk mengukur sejauh mana seseorang terpengaruh atau tergantung pada permainan daring, dengan memberikan rentang kategori untuk mengevaluasi tingkat kecanduan yang mungkin dialami oleh individu (Lemmens *et al*., 2009).

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur kecanduan game online yaitu kuisioner Game Addiction Scale (GAS) yang disusun oleh Lemmens, Valkenburgs, & Peter (2009), skala ini mengacu pada aspek salience, tolerance, mood modification, withdrawal, relapse, conflict dan problem. Pada skala ini terdiri dari 21 pernyataan dengan lima pilihan jawaban, yaitu: Sangat tidak setuju (STS) diberi skor 1, Tidak setuju (TS) skor 2, Kurang Setuju (KS) skor 3, Setuju (S) skor 4, dan Sangat setuju (SS) diberikan skor 5. Semakin tinggi hasil nilai yang didapat responden semakin tinggi pula tingkat kecanduan online game yang dimiliki. Skor kuisioner Game Addiction Scale (GAS) berkisar antara 1 – 35 kategori kecanduan game online ringan, skor 36 – 70 kecanduan game online sedang, skor 71 – 105 kecanduan game online berat.

7. Pengaruh Tingkat Kecanduan Bermain Game Online Terhadap Tingkat Stres

Berkecimpung dalam dunia permainan daring secara intensif memiliki spektrum efek luas bagi seseorang, yang mencakup kondisi mental serta fisik. Efek pada fisik bisa meliputi rasa lelah yang berlebih karena waktu yang terlalu Panjang dihabiskan untuk bermain, yang berpotensi menurunkan imunitas dan meningkatkan kerentanan terhadap penyakit. Sementara itu, dari segi psikologi, keseringan bermain bisa mengakibatkan kesulitan dalam mengelola emosi, seperti kecenderungan untuk menjadi lebih temperamental, seringkali dipicu oleh frustrasi dari kekalahan-kekalahan dalam permainan tersebut (Lemmens *et al*., 2009).

8. Cara Mengatasi Kecanduan *Game Online*

Terapi untuk kecanduan *game online* mirip dengan "detoks" untuk kecanduan lainnya, tetapi dengan satu perbedaan penting. Komputer atau gawai telah menjadi bagian penting dari kehidupan sehari-hari, baik bagi orang tidak kecanduan *game online* maupun untuk pecandu. Karena pecandu *game online* tidak mungkin dapat menghindari komputer, laptop, atau gawai mereka yang sudah menjadi kebutuhan sehari-hari, artinya terapi harus ditekankan kepada penggunaan yang bertanggung jawab.

Keith Bakker, direktur *Smit h & Jones Addiction Consultants*, mengatakan bahwa terapi yang dapat dilakukan untuk orang yang kecanduan *game* adalah tidak boleh bermain *game online* sama sekali. Lalu, bagaimana dengan cara membatasi waktu bermain hingga satu jam sehari.

Banyak ahli merekomendasikan terapi perilaku kognitif sebagai pengobatan yang ideal untuk seseorang dengan kecanduan *game online*. Terapi ini memungkinkan pecandu mengalihkan pikiran mereka, dengan mengubah perilaku kompulsif dengan pola berpikir yang lebih sehat.

Para terapis menganggap kecanduan sebagai cara berpikir yang mengarah pada perilaku irasional dan sering tidak sehat. Mereka memulai perawatan dengan mengidentifikasi dan berfokus pada pikiran yang memicu rantai kecanduan. Dari sini, pecandu pun dapat memulai transisi mereka. Selain cara itu, bisa juga dilakukan dengan terapi kelompok dengan para pecandu lainnya serta konseling psikoterapi.

Pada akhirnya, sesuatu yang berlebihan seperti kecanduan *game online* tidak pernah baik untuk kesehatan. Butuh terapi khusus bagi orang-orang yang kecanduan hal tersebut. Jika tidak ditangani, tentu akan membahayakan bagi kehidupan si pecandu dan orang-orang di sekitarnya.

a. Terapi Keluarga

1) Pengertian Terapi Keluarga

Pengertian *Family* (keluarga) adalah satu kelompok individu yang terkait oleh ikatan perkawinan atau darah, secara khusus mencakup seorang ayah, ibu dan anak. Sedangkan *Therapy* (terapi) adalah suatu perlakuan dan pengobatan yang ditujukan kepada penyembuhan satu kondisi patologi.

Menurut Kartini Kartono dan Dali Gulo dalam kamus Psikologi, *family therapy* (terapi keluarga) adalah suatu bentuk terapi kelompok dimana masalah pokoknya adalah hubungan antara pasien dengan anggota-anggota keluarganya. Oleh sebab itu seluruh anggota keluarga dilibatkan dalam usaha penyembuhannya. Terapi ini secara khusus memfokuskan pada masalah-masalah yang berhubungan dengan situasi keluarga dan penyelenggaraanya melibatkan anggota

keluarga. Menurut D. Stanton dapat dikatakan sebagai terapi khusus karena sebagaimana yang selalu dipandang oleh konselor, yang di dalam proses terapi atau konseling melibatkan keluarga inti.

Perez mengemukakan pengertian terapi family (*family therapy*) adalah suatu proses interaktif untuk membantu keluarga dalam mencapai keseimbangan dimana setiap anggota keluarga merasakan kebahagiaan. Berdasarkan beberapa pendapat diatas, peneliti menyimpulkan bahwa *family therapy* atau terapi famili merupakan suatu bentuk bantuan untuk menangani suatu masalah dalam keluarga yang melibatkan keluarga inti untuk mencapai keseimbangan dan merasakan kebahagian dalam rumah tangga.

2) Tujuan Terapi Keluarga

Tujuan *family therapy* oleh para ahli dirumuskan secara berbeda. Bowen menegaskan bahwa tujuan *family therapy* adalah membantu klien (anggota keluarga) untuk mencapai individualitas, membuat dirinya menjadi hal yang berbeda dari sistem keluarga.

Menurut Glick dan Kessler menyatakan tujuan umum konseling keluarga adalah untuk:

a) Memfasilitasi komunikasi pikiran dan perasaan antar anggota keluarga.
b) Mengganti gangguan, ketidakfleksibelan peran dan kondisi.
c) Memberi pelayanan sebagai model dan pendidikan peran tertentu yang ditunjukan kepada anggota lainnya.

Berikut ini dikemukakan tujuan *family therapy* secara umum:

a) Membantu anggota-anggota keluarga belajar dan menghargai secara emosional bahwa dinamika keluarga adalah kait-mengkait di antara anggota keluarga.
b) Untuk membantu anggota keluarga agar menyadari tentang fakta jika satu anggota keluarga bermasalah, maka akan mempengaruhi kepada persepsi, ekspektasi, dan interaksi anggota-anggota lain.
c) Agar tercapai keseimbangan yang membuat pertumbuhan peningkatan setiap anggota.

d) Untuk mengembangkan penghargaan penuh sebagai pengaruh dari hubungan parental.

b. Konselor Sebaya untuk Mengurangi Kecanduan *Game Online*

1) Peran Konselor teman sebaya

Teman sebaya memiliki peran yang penting dalam rangka mencegah dan mengurangi kecnduan *game online*. Secara naluriah, anak akan lebih mudah mendengarkan dan mempercayai apa yang dikatakan oleh teman sebayanya.

Dalam upaya mengurangi kecanduan pada *game online*, teman sebaya memiliki peran sebagai berikut:

a) Sebagai konselor teman sebaya yang mengayomi dan mengarahkan temannya untuk terlibat dalam kegiatan konseling.
b) Sebagai pendidik sebaya yang mampu memberikan informasi kepada teman sejawatnya.
c) Sebagai teman, sahabat, dan rekan yang bekerja secara kolaboratif dengan siswa yang membutuhkan bantuan konseling teman sebaya. beberapa anak, termasuk obesitas, kejang, gangguan postural, dan gangguan otot dan rangka, seperti tendonitis, kompresi saraf, carpal (Utomo, 2019).

B. Konsep Stres

1. Defenisi Stres

Stres adalah respons alami tubuh terhadap tekanan fisik, emosional, atau mental yang dirasakan sebagai tuntutan atau tantangan. stres adalah reaksi tubuh terhadap situasi tertentu yang dirasakan sebagai mengganggu keseimbangan normal. Individu yang mengalami stres, tubuh akan melepaskan hormon-hormon seperti kortisol dan adrenalin sebagai respons terhadap situasi yang memicu stres. Respons stres dapat bervariasi dari orang ke orang dan bisa terjadi karena berbagai alasan, seperti tekanan di tempat kerja, masalah keuangan, masalah hubungan, tuntutan sosial, atau perubahan besar dalam kehidupan (Prabowo, 2014).

Menurut *American Psychological Association* (APA), stres adalah pengalaman subjektif seseorang yang muncul ketika tuntutan eksternal melebihi sumber daya adaptasi internal. Stres dapat dikategorikan menjadi stres akut (jangka pendek) dan stres kronis (berlangsung dalam waktu lama), yang masing-masing memiliki dampak berbeda pada kesehatan mental dan fisik. Stres adalah respons fisiologis, emosional, dan perilaku seseorang terhadap tekanan atau tantangan yang dirasakan sebagai ancaman terhadap kesejahteraan fisik maupun psikologis.

2. Faktor dan Sumber Stres

Faktor Penyebab Stres dapat berupa stressor yang berasal dari bio-psikososial merujuk pada berbagai faktor dalam kehidupan seseorang, yang melibatkan elemen biologis, psikologis, dan sosial. Stressor ini mencakup berbagai aspek yang dapat memengaruhi kesejahteraan seseorang dari perspektif biologis, psikologis, dan sosial.

Berikut adalah beberapa factor yang berpotensi menjadi stressor:

a. Stresor Biologis

Faktor-faktor biologis yang dapat menjadi sumber stres termasuk kondisi kesehatan fisik, ketidakseimbangan hormon, kondisi genetik, kelelahan fisik, kurang tidur, atau perubahan fisiologis dalam tubuh. Misalnya, penyakit, rasa sakit kronis, atau kondisi kesehatan tertentu dapat menjadi stresor biologis.

b. Stresor Psikologis

Ini mencakup aspek-aspek psikologis yang dapat memicu stres, seperti kecemasan, perasaan takut, depresi, tekanan berlebihan, ekspektasi yang tidak realistis, atau ketidakmampuan dalam mengelola emosi. Stres psikologis dapat disebabkan oleh tuntutan diri sendiri, perasaan tidak berdaya, atau persepsi individu terhadap situasi tertentu.

c. Stresor Sosial

Faktor-faktor sosial yang mempengaruhi stres meliputi tekanan dari hubungan sosial, konflik interpersonal, tekanan dari lingkungan sosial atau pekerjaan, isolasi sosial, masalah keuangan, atau ketidakstabilan dalam lingkungan sosial. Stresor sosial dapat berasal dari interaksi

dengan keluarga, teman, kolega, atau masyarakat. Gabungan dari ketiga faktor ini, yakni biologis, psikologis, dan sosial, dapat menciptakan stresor yang kompleks dan beragam dalam kehidupan seseorang. Pengetahuan tentang stresor bio-psikososial membantu untuk memahami bagaimana berbagai aspek kehidupan individu dapat memengaruhi kesehatan mental dan fisiknya (Prabowo, 2014).

Sumber stres dapat berubah seiring dengan perkembangan individu, namun kondisi stres dapat terjadi kapan saja di dalam kehidupan individu. Berikut adalah sumber-sumber dari stres:

a. Sumber dari Individu

   Merupakan sumber stres yang disebabkan oleh individu sendiri. Contohnya adalah berat badan yang tidak ideal atau ukuran baju yang tidak sesuai dapat menyebabkan individu merasa stres.

b. Sumber dari Keluarga

   Merupakan sumber stres yang disebabkan oleh lingkungan keluarga. Perilaku, kebutuhan, dan kepribadian tiap anggota keluarga memiliki dampak tersendiri dan terkadang dapat menjadi pemicu stres bagi anggota keluarga yang lain. Contohnya adalah kehadiran anggota keluarga baru (bayi baru lahir, kakak ipar, dan sebagainya), memiliki anggota keluarga yang cacat (fisik atau mental), penyakit, perceraian, dan kehilangan. Ketika anggota keluarga tidak dapat mengatasi sumber stres tersebut, maka dampak yang dapat ditimbulkan adalah stres dan hubungan antar anggota keluarga menjadi buruk.

c. Sumber dalam Komunitas Sosial

   Merupakan sumber stres yang berasal dari lingkungan sosial dimana individu melakukan interaksi dengan lingkungannya. Contohnya adalah stres yang dialami anakanak dengan lingkungan sekolahnya, dan karyawan yang stres dengan pekerjaan maupun lingkungan disekitarnya (Sarafino & P., 2021).

3. Indikator Stres

Berikut adalah indikator stres, 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 & P., 2021).

4. Jenis-Jenis Stres

Beberapa gejala stres yang umum termasuk perasaan gelisah, ketegangan otot, gangguan tidur, perubahan nafsu makan, ketegangan pada pikiran, kesulitan berkonsentrasi, dan perubahan emosi. Stres yang berkepanjangan atau tidak diatasi dengan baik dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental, seperti peningkatan risiko penyakit jantung, gangguan pencernaan, gangguan tidur kronis, depresi, atau kecemasan.

Tingkatan stres dapat dibagi menjadi beberapa kategori berdasarkan intensitasnya. Berikut adalah kategori umum dari tingkatan stres, mulai dari yang ringan hingga yang lebih berat:

a. Stres Ringan: Stres ringan seringkali terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan dapat diatasi dengan mudah. Ini bisa terjadi karena tugas sehari-hari, situasi sosial yang menuntut, atau tantangan kecil yang muncul dalam rutinitas harian. Biasanya, stres ringan tidak memiliki dampak yang signifikan dan dapat diatasi dengan strategi koping sederhana.
b. Stres Sedang: Stres sedang mungkin timbul ketika ada tekanan atau tuntutan yang lebih besar dalam kehidupan, seperti tekanan di tempat kerja, perubahan hidup yang signifikan, atau masalah keuangan yang mempengaruhi kestabilan finansial. Stres sedang bisa memengaruhi kesehatan fisik dan mental seseorang jika tidak diatasi dengan baik.
c. Stres Berat: Stres berat merupakan tingkatan stres yang intens dan berkepanjangan. Ini bisa disebabkan oleh kejadian traumatis, kehilangan yang signifikan, konflik yang berlarut-larut, atau kondisi

yang sangat membebani secara emosional maupun fisik. Stres berat dapat memiliki dampak serius pada kesehatan mental dan fisik seseorang, dan memerlukan perhatian dan bantuan profesional.

Berikut adalah beberapa tingkatan stres dalam kategori waktu kejadian terjadinya stress:

a. Stres Akut

   Stres Ini adalah stres yang bersifat sementara dan terjadi sebagai respons terhadap situasi tertentu. Stres akut bisa terjadi dalam kejadian sehari-hari seperti terlambat datang ke pertemuan, tuntutan pekerjaan yang mendadak, atau konflik kecil dalam hubungan.

b. Stres Rutin

   Stres ini berkaitan dengan tuntutan dan tekanan yang terjadi secara teratur dalam kehidupan sehari-hari. Misalnya, tuntutan pekerjaan yang konsisten, masalah keuangan yang berulang, atau masalah keluarga.

c. Stres Episodik

   Stres episodik adalah stres yang berulang dan sering terjadi pada individu yang cenderung mengalami kecemasan, memiliki kecenderungan perfeksionis, atau sulit mengatasi masalah. Individu dengan stres episodik mungkin mengalami kecemasan yang kronis, konflik interpersonal yang berulang, atau kecemasan yang intens terhadap berbagai hal.

d. Stres Kronis

   Ini adalah tingkatan stres yang berkelanjutan dan panjang. Stres kronis bisa terjadi dalam situasi seperti kondisi keuangan yang tidak stabil, hubungan yang tidak sehat, pekerjaan yang sangat membebani, atau penyakit kronis. Stres ini dapat memiliki dampak yang serius pada kesehatan fisik dan mental seseorang jika tidak diatasi dengan baik (Sutejo, 2019).

5. Penatalaksanaan Stres

Penanganan atau penatalaksanaan stres melibatkan berbagai strategi dan pendekatan yang bertujuan untuk mengurangi dampak stres serta membantu individu mengelola situasi yang menimbulkan tekanan. Beberapa strategi umum yang dapat membantu dalam penanganan stres meliputi:

a. Pemahaman akan Stres: Mengetahui dan memahami sumber-sumber stres yang spesifik dalam kehidupan sehari-hari dapat membantu dalam menentukan langkah-langkah untuk mengatasinya.
b. Manajemen Waktu: Menciptakan jadwal yang teratur dan efisien, menetapkan prioritas, dan mengelola waktu dengan baik dapat membantu mengurangi tekanan dari tugas-tugas yang menumpuk
c. Pengaturan Diri dan Harapan: Menetapkan harapan yang realistis terhadap diri sendiri dan menerima bahwa tidak semua hal dapat dikendalikan dapat membantu mengurangi tekanan yang tidak perlu.
d. Relaksasi dan Latihan Fisik: Latihan fisik teratur seperti olahraga, yoga, meditasi, atau teknik relaksasi lainnya dapat membantu mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan mental.
e. Pencarian Dukungan Sosial: Berbicara dengan orang orang yang dipercayai, berbagi pengalaman, atau mencari dukungan dari teman, keluarga, atau profesional dapat membantu meredakan tekanan dan memberikan. perspektif yang berharga.
f. Teknik Pernafasan dan Meditasi: Latihan pernapasan dalam dan teknik meditasi dapat membantu menenangkan pikiran dan meredakan stres.
g. Pemeliharaan Kesehatan Fisik: Memastikan bahwa Anda tidur cukup, makan sehat, dan menjaga pola hidup yang seimbang dapat membantu meningkatkan ketahanan terhadap stres.
h. Manajemen Konflik: Belajar cara mengelola konflik dan berkomunikasi secara efektif dengan orang lain dapat membantu mengurangi ketegangan dalam hubungan.
i. Bantuan Profesional: Jika stres terasa terlalu berat atau terus berlanjut, mendapatkan bantuan dari seorang terapis, konselor, atau profesional

kesehatan mental dapat memberikan panduan, strategi, dan dukungan yang lebih mendalam (Mubin, 2024).

Penting untuk menemukan kombinasi strategi yang paling efektif bagi diri Anda sendiri, karena pendekatan yang berbeda dapat bekerja dengan cara yang berbeda bagi setiap individu. Konsisten dan komitmen terhadap praktik-praktik yang membantu mengurangi stres akan membantu dalam mengelola dampak negatif dari tekanan sehari-hari. Beberapa strategi lain yang telah direkomendasikan dalam penanganan stres:

a. Identifikasi Sumber Stres: Mulailah dengan mengidentifikasi sumber-sumber stres yang spesifik dalam kehidupan Anda. Catat apa yang membuat Anda merasa tegang, cemas, atau tertekan. Setelah mengidentifikasi sumber stres, Anda dapat memprioritaskan mana yang perlu diatasi terlebih dahulu.

b. Pengelolaan Emosi: Belajar mengelola emosi adalah keterampilan penting dalam menghadapi stres. Ini melibatkan pengakuan terhadap emosi yang dirasakan dan mencari cara sehat untuk mengekspresikannya. Praktik-praktik seperti journaling, seni kreatif, atau berbicara dengan seseorang yang dipercayai dapat membantu dalam mengelola emosi.

c. Mengatur Pola Pikir: Seringkali, cara pandang terhadap situasi bisa mempengaruhi seberapa besar stres yang dirasakan. Mempraktikkan pola pikir yang positif dan berfokus pada hal-hal yang dapat diubah serta menerima hal-hal yang tidak bisa diubah dapat membantu mengurangi stres yang tidak perlu.

d. Teknik Relaksasi dan Meditasi yang Mendalam: Latihan relaksasi progresif, meditasi, atau visualisasi positif dapat membantu menurunkan tingkat stres dan meningkatkan ketenangan pikiran. Cobalah berbagai teknik untuk menemukan yang paling sesuai dengan Anda.

e. Pentingnya Istirahat dan Rekreasi: Jangan lupakan pentingnya istirahat yang cukup dan waktu untuk menikmati hal-hal yang Anda sukai. Meluangkan waktu untuk melakukan kegiatan yang menyenangkan atau hobi dapat membantu mengalihkan pikiran dari stres.

f. Komunikasi yang Efektif: Belajar berkomunikasi dengan cara yang jelas dan terbuka dapat membantu mengatasi konflik dan menurunkan tingkat stres dalam hubungan.

g. Perencanaan yang Bijaksana: Membuat rencana yang realistis, membagi tugas dalam bagian yang lebih kecil, dan menetapkan tujuan yang terukur dapat membantu merasa lebih terorganisir dan mengurangi rasa terbebani oleh tugas-tugas yang besar.

h. Perhatikan Kesehatan Fisik: Melakukan olahraga teratur, menjaga pola makan sehat, dan tidur yang cukup merupakan faktor penting dalam manajemen stres. Kesehatan fisik yang baik dapat membantu meningkatkan ketahanan terhadap stres. Perlu diperhatikan bahwa mengurangi stres adalah proses yang membutuhkan waktu dan konsistensi. Perlu dipilih berbagai strategi dan temukan apa yang paling efektif bagi Anda. Jika stres terasa berat dan terus-menerus mengganggu keseharian Anda, segera cari bantuan dari profesional kesehatan mental.(Mubin, 2024).

6. Manajemen Stres

Manajemen stress adalah merupakan upaya terukur dari terapis untuk mengelola dan menurunkan stress yang dialami diri sendiri atau klien. Tingkat pemahaman terhadap manajemen stress akan meningkatkan kemampuan dan keberhasilan dalam penanganan stress dalam memberikan asuhan keperawatan. Materi dalam topik ini meliputi: pemahaman terkait stress, factor penyebab stress, Tingkat stress, tanda dan gejala, adaptasi stres, penatalaksanaan stress dan manajemen stres.

Beberapa konsep utama dalam manajemen stres meliputi:

a. Kesadaran diri: Memahami sumber-sumber stres yang mungkin mempengaruhi Anda secara fisik, emosional, atau mental. Ini melibatkan pengenalan akan tanda-tanda stres dan dampaknya pada diri sendiri.

b. Identifikasi sumber stres: Mengenali faktor-faktor yang menyebabkan stres dalam kehidupan sehari-hari, baik dari pekerjaan, hubungan interpersonal, masalah keuangan, atau perubahan hidup. Dengan mengidentifikasi sumber stres, Anda dapat mencari solusi atau mengambil langkah-langkah untuk mengatasinya.

c. Strategi pengelolaan: Berbagai teknik dan strategi digunakan untuk mengurangi atau mengelola stres, seperti meditasi, latihan pernapasan, olahraga teratur, relaksasi otot, penyelesaian masalah, dan manajemen waktu.

d. Penyesuaian pola pikir: Mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif dan adaptif. Menggunakan teknik seperti refleksi positif, praktik syukur, dan pengalihan pikiran dari hal-hal yang tidak dapat dikendalikan.

e. Perubahan gaya hidup: Menyesuaikan gaya hidup dengan menerapkan pola makan sehat, tidur yang cukup, dan menjaga kegiatan rekreasi atau hobi yang dapat mengurangi stres.

f. Jaringan sosial dan dukungan: Mencari dukungan dari teman, keluarga, atau profesional ketika menghadapi stres. Berbagi perasaan dan pengalaman dapat membantu mengurangi beban emosional.

g. Pengaturan waktu dan prioritas: Mengatur waktu dengan baik, menetapkan prioritas, dan menghindari kelebihan beban tugas untuk mengurangi tingkat stres.

Manajemen stres bukanlah konsep yang hanya berlaku secara universal, melainkan dapat berbeda-beda bagi setiap individu. Penting untuk menemukan strategi yang sesuai dengan kebutuhan dan preferensi pribadi masing-masing untuk mengatasi stres secara efektif (Mubin, 2024).

7. Alat Ukur Stres

DASS adalah set dari 3 skala self-report yang dirancang untuk mengukur keadaan emosional dari depresi, kecemasan, dan stres. DASS dibuat bukan hanya sebagai skala biasa untuk mengukur kondisi emosional secara konvensional, tetapi juga lebih jauh sebagai proses untuk mengidentifikasi, mengerti, dan mengukur keadaan emosional secara klinis yang sedang dialami, yang biasanya di sebut sebagai depresi, kecemasan dan stress. Tiap-tiap dari 3 skala DASS memiliki 14 hal, dibagi menjadi 2-5 sub skala dengan isi yang sama. Skala depresi melihat adanya disforia, keputusasaan, devaluasi hidup, celaan diri sendiri, kurangnya minat/keikutsertaan, anhedonia, dan inersia. Skala kecemasan melihat adanya gairah otonom, efek otot lurik, kecemasan situasional, dan pengalaman subjektif dari pengaruh kecemasan. Skala stres sensitif terhadap tingkatan dari gairah kronik non-spesifik. Skala tersebut melihat adanya kesulitan relaks, gairah saraf, dan mudah menjadi sedih/agitasi, iritabel/over-reaktif, dan tidak sabaran. Subjek diminta untuk mengisi 4 poin dari skala keparahan/frekuensi untuk menilai apakah mereka pernah mengalami tiap keadaan tersebut selama minggu-minggu terakhir. Skor untuk depresi, kecemasan, dan stres dihitung dengan menjumlahkan skor-skor dari hal-hal relevan tersebut.

Ada pula tambahan dari DASS dasar, versi pendeknya, yang disebut sebagai DASS21 dan terdiri dari 7 hal per skala. Karakteristik dari nilai tinggi pada tiap skala DASS:

a. Skala depresi
   1) Meremehkan diri sendiri
   2) Hilangnya gairah hidup, suram, murung
   3) Percaya bahwa hidup tidak memiliki arti atau nilai Pesimis mengenai masa depan
   4) Tidak bisa merasakan kesenangan atau kepuasan
   5) Tidak bisa menjadi tertarik atau terlibat
   6) Lambat, tidak berinisiatif

b. Skala kecemasan

1) Gelisah, panik
2) Malu, gemetaran
3) Berhati-hati terhadap kekeringan pada mulut, memiliki kesulitan bernapas, berdebar-debar, telapak tangan yang berkeringat
4) Khawatir terhadap penampilan dan kemungkinan lepas kendali.

c. Skala stres

1) Terlalu bergairah, tegang
2) Sulit untuk relaks
3) Mudah tersinggung dan sedih
4) Mudah terusik
5) Gugup
6) Intoleran terhadap gangguan atau penundaan (Fikki, 2021).

Kuesioner DASS-42 (*Depression, Anxiety, and Stress Scale*) untuk mengukur tingkat stres. Kuesioner ini terdiri dari 42 item penilaian yang terbagi dalam tiga skala utama: depresi, kecemasan, dan stres. Setiap item dinilai berdasarkan skala likert dengan nilai sebagai berikut:

0: Tidak terjadi

1: Jarang

2: Kadang-kadang

3: Sering

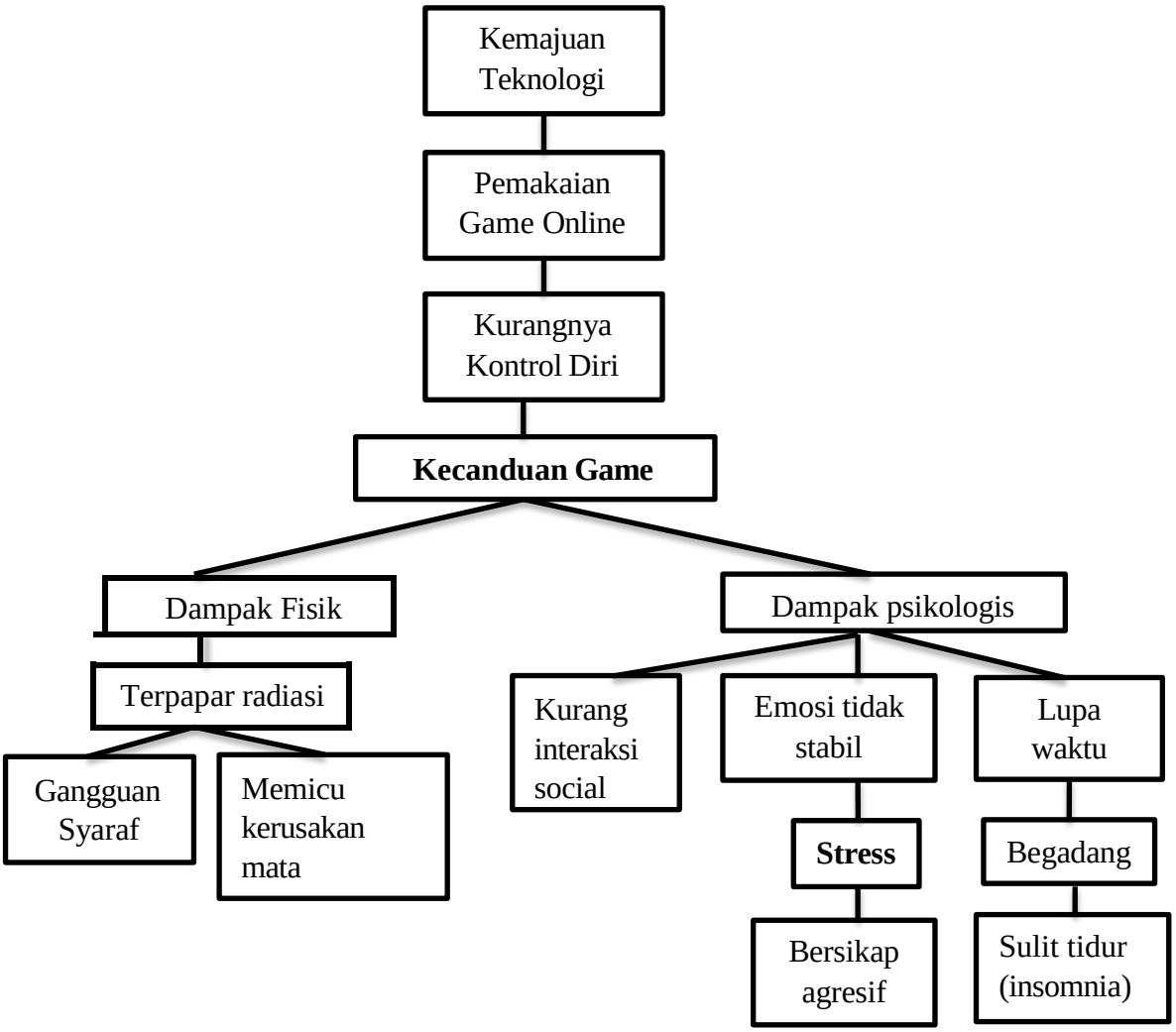
Table 1 Skor Stres DASS-42

Tingkat Keparahan	Skor Stres
Normal	0–14
Ringan	15–18
Sedang	19–25
Berat	26–33
Sangat Berat	>34

Sumber : (Fikki, 2021)

Nilai akhir kuesioner DASS-42 dihitung dengan menjumlahkan skor dari semua item dalam masing-masing skala gangguan. Dengan demikian, skor maksimal untuk skala stres adalah 3 x 14 = 42. Tingkat keparahan stres kemudian diklasifikasikan sesuai tabel diatas

C. Kerangka Teori

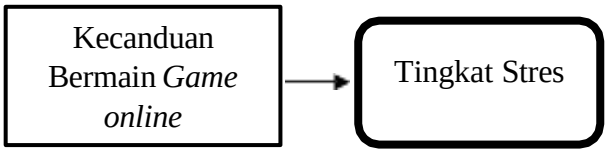


Gambar 1 Kerangka teori

Di zaman sekarang kemajuan teknologi sudah berkembang sangat pesat alat elektronik di sekeliling kita sudah berkembang jauh sepanjang bertambahnya tahunhal ini mempermudah kita dalam mengakses internet termasuk dunia game. Banyak remaja yang senang bermain game online dengan niat menghibur namun hal itu menjadi alasan awal mula terjadinya kecanduan game online. Dari durasi yang mulai melebihi batas dan mengakibatkan lupa waktu hingga merenggut jam tidur, kurangnya waktu dapat mengakibatkan masalah fisiologis dan mempengaruhi emosi. Emosi remaja yang masih labil mempengaruhi perubahan emosi dengan mudah emosi yang tidak stabil mengakibat stress dan menimbulkan sikap yang agresif.

D. Kerangka Konsep

Kerangka konsep pada penelitian dengan judul "Hubungan Kecanduan Bermain *Game Online* dengan Tingkat Stres pada Siswa Kelas IX SMP Swasta Pencawan Medan" adalah sebagai berikut:



Gambar 2 Kerangka konsep

Keterangan :

: Variabel Independen

: Variabel Dependen

E. Defenisi Operasional

Table 2 Definisi Operasional

No	Variabel	Defenisi Operasional	Alat Ukur	Skala Ukur	Hasil Ukur
1	Variabel Independen: kecanduan *game online*	Kecanduan *Game online* atau *Internet Gaming Disorder (IGD)* adalah gangguan perilaku yang ditandai dengan ketidakmampuan seseorang untuk mengontrol keinginannya dalam bermain *game*	Kuesioner	Ordinal	Kecanduan berat = 71-105 Kecanduan Sedang = 36-70 Kecanduan ringan = 1-35
2	Variabel Dependen:	*Stres* adalah pengalaman subjektif seseorang	Kuesioner	Ordinal	Skala : Normal: 0–14 Ringan:15–18

	tingkat stres	yang muncul ketika tuntutan eksternal melebihi sumber daya adaptasi internal. Stres dapat dikategorikan menjadi stres akut (jangka pendek) dan stres kronis (berlangsung dalam waktu lama), yang masing-masing memiliki dampak berbeda pada kesehatan mental dan fisik.			Sedang: 19–25 Berat : 26–33 Sangat Berat: >34

F. Hipotesis penelitian

Hipotesis adalah sebuah pernyataan tentang seuatu yang diduga atau hubungan yang di harapkan antara dua variabel atau lebih yang dapat diuji secara empiris. Hipotesis atau dugaan sementara diperlukan untuk memandu jalan pikiran ke arah tujuan yang dicapai.

Hipotesis Alternatif (Ha) : Adanya hubungan kecanduan bermain *Game Online* dengan tingkat Stress pada siswa kelas IX SMP Swasta Pencawan Medan

Hipotesis Nol (H0) : Tidak Ada Hubungan Antara Kecanduan Bermain *Game Online* Dengan Tingkat Stres Pada Siswa Kelas IX SMP Swasta Pencawan Medan.