

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1. Stres

a. Definsi Stres

Stres dapat didefinisikan sebagai sebuah keadaan yang dialami seseorang ketika ada sebuah ketidaksesuaian antara tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya. Selain itu, Schafer. menyatakan bahwa manajemen stres adalah suatu program untuk melakukan pengontrolan atau pengaturan stres dimana bertujuan untuk mengenal penyebab stres dan mengetahui teknik-teknik mengelola stres, sehingga orang dapat menangani stres dalam kehidupannya dengan lebih baik. Jadi, dapat dikatakan bahwa manajemen stres bertujuan untuk memperbaiki kualitas hidup individu agar dapat menjadi lebih baik (Mardia 2020).

Suherman et al., (2023) menambahkan bahwa stres dapat ditunjukkan dengan adanya tekanan fisik dan psikis oleh tuntutan dalam diri dan juga lingkungan sekitar. Remaja yang mengalami gangguan stress seringkali merasa kesulitan dalam menahan emosi, terutama saat menjalin hubungan sosial dengan orang lain, selain itu remaja tidak mampu meredam amarah, mengembangkan sikap bermusuhan, bahkan tidak dapat menjalankan tugas – tugas rutin

dirumah dan disekolah. Gangguan stres diartikan sebagai gangguan yang terjadi setelah mengalami, mendapati, atau dihadapkan dengan peristiwa yang melibatkan kematian aktual atau mengancam, cedera fisik, maupun ancaman lain akan integritas fisik diri sendiri atau orang lain (Brewin et al., 2018). Dari hasil penjelasan stres pada remaja penulis menyimpulkan bahwa stress yang dialami oleh remaja ini dapat dilihat dari adanya suatu keadaan individu yang terganggu kesehatan dan keseimbangannya.

b. Penilaian Stres

Menurut Berney dan Selye mengungkapkan ada empat jenis penilaian stres:

1) Eustres (Good Stres)

Merupakan stress yang menimbulkan stimulus dan kegairahan, sehingga memiliki efek yang bermanfaat bagi individu yang mengalaminya. Contohnya Seperti: tantangan yang muncul dari tanggung jawab yang meningkat, tekanan waktu, dan tugas berkualitas tinggi.

2) Distress

Merupakan stres yang memunculkan efek yang membahayakan bagi individu yang mengalaminya seperti: tuntutan yang tidak menyenangkan atau berlebihan yang menguras energi individu sehingga membuatnya menjadi lebih mudah jatuh sakit.

3) Hyperstress

Yaitu stress yang berdampak luar biasa bagi yang mengalaminya. Meskipun dapat bersifat positif atau negatif tetapi stress ini tetap saja membuat individu terbatas kemampuan adaptasinya. Contoh adalah stres akibat serangan teroris.

4) Hypostress

Merupakan stress yang muncul karena kurangnya stimulasi. Contohnya, stres karena bosan atau karena pekerjaan yang rutin.

c. Sumber Stres

Menurut (Sugiarti dkk, 2018) terdapat empat sumber stres pada remaja yaitu interpersonal, intrapersonal, akademik, dan lingkungan sosial.

1) Interpresonal

Stressor yang berhubungan dengan orang lain, misalnya konflik dengan teman, sahabat, orang tua, dan pacar.

2) Intrapersonal

Stressor yang berasal dari diri sendiri, misalnya kesulitan keuangan, perubahan kebiasaan makan atau tidur, dan kesehatan menurun.

3) Akademik

Stresor yang berasal dari lingkungan perkuliahan dan masalah yang mengikutinya, misalnya nilai jelek, tugas yang banyak, dan materi kuliah yang sulit dipahami.

4) Lingkungan sosial

Stresor yang berasal dari lingkungan sekitar, misalnya kurang waktu liburan, dan lingkungan tempat tinggal yang tidak nyaman.

d. Indikator Stres

Menurut Sarafino dan Smith menjelaskan bahwa terdapat empat aspek stres, yaitu aspek biologis, kognitif, emosi, dan perilaku sosial.

1) Biologis

Individu akan memberikan respon berupa respon biologis ketika dihadapkan dengan hal yang dinilai mengancam. Aspek biologis dari adanya stres ini ditunjukkan melalui gejala fisik, seperti jantung berdetak menjadi lebih kencang dari biasanya, kaki dan otot menjadi tegang, produksi keringat menjadi lebih banyak, munculnya gangguan pada tidur, kulit, pencernaan, serta pada bagian tubuh lainnya. Gejala biologis ini juga ditunjukkan dengan munculnya, kegelisahan, kecemasan, dan juga gangguan pada nafsu makan.

2) Kognitif

Suchy (dalam Sarafino & Smith) memaparkan stres yang dialami oleh seorang individu akan berdampak pada proses eksekutif dalam fungsi kognitif. Fungsi eksekutif ini merupakan seperangkat kemampuan kognitif yang berperan dalam pengaturan arah perilaku, seperti memilah stimulus yang akan diberi perhatian dan respon. Proses pikir atau kognisi seseorang akan menjadi terganggu sebab adanya kondisi stres. Hal ini ditunjukkan dengan seseorang yang stres akan menjadi lebih sulit dalam konsentrasi, memberikan fokus pada sesuatu, serta kesulitan mengingat sesuatu.

3) Emosi

Menurut Lazarus menjelaskan bahwa pengalaman emosional dan proses penilaian kognitif seorang individu mempengaruhi responnya terhadap stres. Individu yang mengalami stres akan memberikan respon emosional yang dapat mengganggu kondisi emosi seorang individu. Individu akan merespon secara emosional dengan rasa cemas yang berlebih terhadap sesuatu, lebih merasa sedih, marah serta memunculkan depresi.

4) Perilaku Sosial

Menurut Cohen & Spacapan Stres yang dialami seorang individu dapat mengubah perilakunya terhadap orang lain.

Perilaku ini terkadang berubah menjadi positif, tetapi perilaku negatif lebih banyak ditunjukkan. Perilaku positif seseorang yang tengah mengalami stres contohnya adalah perilaku kerja sama untuk bertahan hidup ketika menghadapi suatu bencana. Tingkah laku seseorang yang tengah stres akan ditunjukkan dengan perilaku yang lebih cenderung pada tingkah laku yang negatif yang kemudian dapat menimbulkan masalah-masalah baru dalam berhubungan sosial. Perilaku negatif yang mungkin muncul diantaranya adalah seseorang menjadi kurang ramah, tidak peka terhadap kebutuhan yang ada di lingkungan sekitarnya, menjadi lebih banyak bermusuhan, dan perilaku negatif lainnya. (Inayatu Mutoharoh, 2022).

e. Alat Ukur

Alat yang digunakan adalah lembar kuesioner tingkat stress yang sudah valid yaitu DASS (*Depression Anxiety Stress Scale*) yang secara resmi dimiliki oleh *Australian Center for Posttraumatic Mental Health*. Kuesioner tersebut terdiri dari 42 pertanyaan, untuk mengetahui tingkat stress kuesioner telah di modifikasi oleh peneliti dengan mengambil 14 pertanyaan yang berhubungan dengan stress saja tanpa mengikutsertakan pertanyaan yang berhubungan dengan depresi dan kecemasan. Dengan pertimbangan bahwa gambaran emosi dan gejala antara cemas, depresi serta stress berbeda.

Kuesioner tingkat stress dengan 4 pilihan jawaban yaitu

- 0 = tidak ada atau tidak pernah,
- 1 = kadang-kadang,
- 2 = sering,
- 3 = hampir setiap saat.

Tingkatan stres berdasarkan skala pengukuran DASS (*Depression Anxiety Stress Scale*) menurut *Psychology Foundation of Australia* (Kusumadewi et al., 2020).

1) Normal (0-14)

Dikatakan normal apabila gejala stress yang tercantum dalam DASS tidak pernah dialami atau jarang dialami.

2) Stres ringan (15-18)

Dikatakan stres ringan apabila gejala stres yang tercantum dalam DASS jarang dialami hingga dialami tetap hanya kadang-kadang.

3) Stres sedang (19-25)

Dikatakan stres sedang apabila gejala stress yang tercantum dalam DASS terkadang dialami hingga sering dialami.

4) Stres berat (26-33)

Dikatakan stres berat apabila gejala stres yang tercantum dalam DASS terkadang dialami hingga sering dialami, namun lebih dominan sering.

5) Stres sangat berat (34-42)

Dikatakan stres sangat berat gejala stress yang tercantum dalam DASS sering dialami.

2. Konsep Remaja

a. Definisi Remaja

Masa remaja yaitu masa dimana seseorang beranjak dari masa anak-anak menuju dewasa, dengan ditandai berkembangnya organ reproduksi yang berdampak pada perubahan baik perkembangan fisik maupun mental, dan peran sosial (Derviş, 2013). Masa ini terjadi pada usia 12 tahun serta berakhir pada usia 18 sampai 21 tahun (Firdaus & Hidayati, 2019).

Remaja berasal dari kata latin adolescence yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Masa remaja atau masa adolescence adalah suatu fase tumbuh kembang yang dinamis dalam kehidupan seorang individu. Pada masa ini remaja akan sangat mengalami berbagai perubahan pada dirinya, baik itu dari fisik maupun psikis, secara individual maupun dalam peran sosialnya di keluarga, sekolah serta masyarakat. Remaja yang tumbuh dan berkembang pada era milenium saat ini akan bersinggungan dengan banyaknya kecanggihan teknologi yang memudahkan untuk memperoleh berbagai informasi yang dibutuhkannya (Dinar Maulani, 2022).

b. Tahap – Tahap Masa Remaja

Menurut Michael Ricard dan kawan-kawan, menyatakan bahwa terdapat tiga tahapan perkembangan remaja dalam tahap penyesuaian diri menuju dewasa, diantaranya:

1) Remaja awal (Early Adolescence)

Masa remaja awal berada pada rentang usia 10-13 tahun ditandai dengan adanya peningkatan yang cepat dari pertumbuhan dan kematangan fisik, sehingga intelektual dan emosional pada masa remaja awal ini sebagian besar pada penilaian kembali dan restrukturisasi dari jati diri. Pada tahap remaja awal ini penerimaan kelompok sebaya sangatlah penting.

2) Remaja Madya (Middle Adolescence)

Masa remaja madya berada pada rentang usia 13-16 tahun ditandai dengan hampir lengkapnya pertumbuhan pubertas, dimana timbulnya keterampilan-keterampilan berpikir yang baru, adanya peningkatan terhadap persiapan datangnya masa dewasa, serta keinginan untuk memaksimalkan emosional dan psikologis dengan orangtua.

3) Remaja akhir (Late Adolescence)

Masa remaja akhir berada pada rentang usia 16-19 tahun. Masa ini merupakan masa konsolidasi menuju periode dewasa dan ditandai dengan pencapaian lima hal, yaitu:

- a) Minat menunjukkan kematangan terhadap fungsi-fungsi intelek.
- b) Ego lebih mengarah pada mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang lain dalam mencari pengalaman baru.
- c) Terbentuk identitas seksual yang permanen atau tidak berubah lagi.
- d) Egosentrisme (terlalu memusatkan perhatian pada diri sendiri) diganti dengan keseimbangan antara kepentingan diri sendiri dengan orang lain.
- e) Tumbuh pembatas yang memisahkan diri pribadinya (Private Self) dengan masyarakat umum.

Dari uraian di atas bisa disimpulkan pada remaja awal, remaja mengalami peningkatan pertumbuhan dan perkembangan yang cepat sehingga emosionalnya cenderung tidak stabil. Pada masa remaja madya atau pertengahan timbul keinginan remaja untuk memperbaiki emosional dan psikologisnya serta muncul keterampilan-keterampilan berpikir yang baru. Sedangkan pada masa remaja akhir pertumbuhan serta perkembangannya hampir sempurna dan pada masa ini juga remaja sudah mulai menyeimbangkan ego.

c. Ciri – Ciri Remaja

Pada masa remaja terjadi perubahan yang cepat, baik secara fisik, maupun psikologis. Perubahan tersebut menimbulkan ciri-ciri yang khas pada remaja diantaranya:

- 1) Peningkatan emosional yang terjadi secara cepat pada masa remaja awal yang dikenal dengan masa badai dan stres. Peningkatan emosional ini merupakan hasil dari perubahan fisik terutama hormon yang terjadi pada masa remaja. Dari segi kondisi sosial, peningkatan emosi ini merupakan tanda bahwa remaja berada dalam kondisi baru yang berbeda dari masa sebelumnya. Pada masa ini banyak tuntutan dan tekanan yang ditujukan pada remaja, misalnya mereka diharapkan untuk tidak lagi bertingkah seperti anak-anak, mereka harus lebih mandiri dan bertanggung jawab.
- 2) Perubahan fisik secara cepat dan juga disertai kematangan seksual. Terkadang perubahan ini membuat remaja merasa tidak yakin akan diri dan kemampuan mereka sendiri. Perubahan fisik yang terjadi secara cepat, baik perubahan internal seperti sistem sirkulasi, pencernaan, dan sistem respirasi maupun perubahan eksternal seperti tinggi badan, berat badan, dan proporsi tubuh sangat berpengaruh terhadap konsep diri remaja.

- 3) Perubahan dalam hal yang menarik bagi dirinya dan hubungan dengan orang lain. Selama masa remaja banyak hal-hal yang menarik bagi dirinya dibawa dari masa kanak-kanak diganti dengan hal menarik yang baru dan lebih matang. Hal ini juga dikarenakan adanya tanggung jawab yang lebih besar pada masa remaja, maka remaja diharapkan untuk dapat mengarahkan ketertarikan mereka pada hal-hal yang lebih penting. Perubahan juga terjadi dalam hubungan dengan orang lain. Remaja tidak lagi berhubungan hanya dengan individu dari jenis kelamin yang sama, tetapi juga dengan lawan jenis, dan dengan orang dewasa.
- 4) Perubahan nilai, dimana apa yang mereka anggap penting pada masa kanak-kanak menjadi kurang penting karena sudah mendekati dewasa.
- 5) Kebanyakan remaja bersikap ambivalen dalam menghadapi perubahan yang terjadi. Di satu sisi mereka menginginkan kebebasan, tetapi disisi lain mereka takut akan tanggung jawab yang menyertai kebebasan tersebut, serta meragukan kemampuan mereka sendiri untuk memikul tanggung jawab tersebut.

Jadi, dapat disimpulkan masa remaja merupakan masa yang dipenuhi berbagai tuntutan dan tekanan dari segala arah, dimulai dengan tuntutan untuk mandiri maupun bertanggung jawab.

Remaja mengalami perubahan fisik, perubahan sikap, serta perubahan mental karena bekerjanya sistem hormon sehingga remaja cenderung memiliki emosi yang tidak stabil. Masa remaja bisa juga dikatakan sebagai masa untuk remaja dalam mencari jati diri yang sebenarnya.

3. Kecanduan *Game Online*

a. Definisi Kecanduan *Game Online*

Rasa ingin memiliki sesuatu sampai timbul usaha untuk mencapai yang di inginkan oleh seseorang dapat disebut juga dengan kecanduan, contohnya kecanduan internet, menonton televisi, antusias yang lebih dalam bekerja dan kecanduan *game online*. Kebiasaan bermain *game online* diakibatkan oleh teknologi internet dapat disebut juga dengan internet *addictive disorder*. Internet dapat menyebabkan seseorang menyukai game sehingga sampai kecanduan *game online*. Internet yang sering dimainkan oleh remaja digunakan untuk bermain *game online* karena *game online* sendiri mempunyai intensitas yang lebih tinggi (Akbar, 2020). Bermain *game online* dapat menyebabkan kecanduan yang dapat menyebabkan sikap berlebihan sehingga para pemainnya tidak bisa mengendalikan sikap berlebihan yang akan mengakibatkan emosional dan sosial yang negatif. Konsekuensi kecanduan *game online* yang buruk karena remaja akan melupakan tidur, makan, istirahat, dan bergaul dengan temannya. Kesehatan

dan waktu untuk belajar akan dilalaikan untuk bermain *game online* sehingga menguras tenaga dan memakan waktu untuk aktifitas lainnya (Jenis et al., 2017).

Seseorang yang telah mengalami kecanduan *game online* lebih banyak menghabiskan uang yang berasal dari uang saku yang diberikan orang tuannya atau tabungannya, yang dipergunakan untuk membeli voucher yang berupa chip, gold, immune, weapon, dan bentuk lain sebagainya yang disesuaikan dengan jenis *game* yang dimainkan. Chip, gold, immune, weapon adalah item di dalam *game* yang dipergunakan untuk membeli item dan memperkuat item-item dalam *game* yang diamankan. Item dalam *game* adalah benda yang dibeli untuk digunakan dalam bermain *game online*. Item yang dibeli atau dikirimkan melalui dunia *game* pada dasarnya adalah properti yang sifatnya virtual. Item dalam *game online* bisa berupa kustomisasi avatar, ataupun karakter pemain yang dibeli menggunakan uang asli (Jenis et al., 2017).

b. Faktor – Faktor Penyebab Kecanduan *Game Online*

Banyak yang menyebabkan remaja dapat menimbulkan kecanduan *game online*, yang disebabkan oleh para remaja tidak dapat mencapai atau menyelesaikan permainan. Selain itu, manusia akan merasakan bangga pada diri sendiri dan menganggap semakin mahir dalam permainan apabila dapat memenangkan permainan *game online* tersebut. Setiap manusia memiliki sifat ingin menjadi

pemenang sehingga sifat tersebut timbul. Di dalam *game online* yang dimainkan akan lebih hebat apabila point atau tingkat level bertambah, pemain kebanyakan senang sehingga menjadi kecanduan. Remaja kecanduan *game online* dapat disebabkan oleh pengaruh kemajuan teknologi yang semakin pesat dan kurangnya pengawasan dari orang tua. Remaja yang mengalami kecanduan *game online* dapat disebabkan oleh beberapa faktor yaitu internal dan eksternal.

Terjadinya adiksi terhadap *game online* disebabkan oleh faktor-faktor salah satunya adalah faktor internal, yaitu :

- 1) Ketidakmampuan untuk mendahulukan aktivitas yang lebih penting bagi dirinya, menjadi salah satu akibat dari kecanduan bermain *game online*.
- 2) *Game online* dapat menyebabkan remaja mempunyai keinginan yang kuat dalam memperoleh nilai atau peringkat yang lebih tinggi didalam permainan.
- 3) Timbulnya rasa bosan pada saat tinggal dirumah dan di sekolah disaat waktu belajar.
- 4) Remaja tidak mengetahui dampak negatif yang diakibatkan bermain *game online* secara terus menerus, dan dapat disebabkan oleh kurang *self control* dalam diri remaja (Jenis et al., 2017).

Sedangkan penyebab terjadinya kecanduan bermain *game online* pada remaja dilihat dari faktor – faktor eksternal, yaitu :

- 1) Kurangnya kontrol pada lingkungan, bermain *game online* dapat disebabkan juga oleh banyaknya teman yang lain sedang bermain game online.
- 2) Hubungan social yang kurang baik sehingga remaja memilih bermain *game online* untuk melupakan masalah karena bermain game online dianggap menyenangkan.
- 3) Orang tua memiliki harapan anaknya mengikuti kursus atau les dan termasuk dalam kegiatan sekolah hal tersebut dapat mengakibatkan kurangnya rasa antusias pada remaja disaat bermain dengan keluarga, karena bermain dengan keluarga merupakan kebutuhan primer remaja (Jenis et al., 2017).

c. Dimensi Kecanduan *Game Online*

Zaelani et al., (2019) telah membentuk tujuh kriteria adiksi *game online*, diantaranya :

- 1) *Salience* : Bermain *game* menjadi aktivitas paling penting dalam kehidupan seseorang dan selalu mendominasi pemikirannya (keasyikan), perasaan, dan perilaku (penggunaan yang berlebihan) untuk bermain *game online*.
- 2) *Tolerance* : Proses dimana seseorang mulai bermain terus-menerus dengan semakin bertambah waktu luang, sehingga

semakin sulit berhenti dari bermain game online dan akan sering menghabiskan waktu untuk permainan.

- 3) *Mood modification* : Pengalaman subjektif yang dilaporkan individu sebagai akibat dari keterlibatan dalam permainan *game online*. Modifikasi suasana hati ketika individu merasa stres atau kesendirian membuat perasaan lebih baik mencakup perasaan tenang dan santai yang terkait dengan pelarian.
- 4) *Relapse* : kecenderungan untuk berulang kali kembali ke pola permainan sebelumnya karena individu tidak dapat membatasi diri dan waktu ketika bermain *game online*. Pola bermain yang berlebihan dengan cepat dipulihkan ketika dapat dikontrol.
- 5) *Withdrawal* : Emosi yang tidak menyenangkan seperti marah ataupun stres dan efek fisik yang terjadi ketika aktivitas bermain yang sebelumnya intens dilakukan tiba-tiba dikurangi atau dihentikan.
- 6) *Conflict* : Merujuk semua konflik interpersonal yang disebabkan dari permainan yang berlebihan. Konflik terjadi antara pemain dan orang-orang di sekitarnya. Konflik dapat mencakup argumen dan pengabaian, bahkan berkurangnya komunikasi dengan keluarga atau teman disebabkan menghabiskan waktu hanya untuk bermain *game online*.
- 7) *Problems* : Merujuk pada masalah yang disebabkan oleh permainan yang berlebihan. Terutama menyangkut masalah

pengalihan atau mengabaikan kegiatan penting dalam kehidupannya untuk bermain *game online* hingga adiksi yang membuat banyak kegiatan yang terbuang, seperti sekolah, pekerjaan, dan sosialisasi. Masalah juga akan muncul dalam diri individu, seperti konflik intrapsikis dan perasaan subjektif dari kehilangan kendali.

d. Dampak Bermain *Game Online* Pada Remaja

Berkembangnya zaman seseorang mudah mengakses untuk bermain *game online* melalui *smartphone* dan komputer. Berbagai macam permainan menjadikan visualisasi yang disajikan lebih menarik dan menantang. Jenis permainan yang dimainkan semakin tahun bertambah canggih dan khusus untuk seseorang yang memainkan ada beberapa fitur yang membuat pemain sering memainkannya. Jika sudah mengalami kecanduan *game online* hal yang berdampak negatif akan muncul seperti remaja akan meniru seperti halnya didalam game yang dimainkannya. Remaja akan mempunyai watak yang keras, susah dalam mendengarkan orang lain, asosial, dan menimbulkan agresif (Jenis et al., 2017).

Melupakan kegiatan sehari – hari atau tugas dari sekolah, kurangnya sosialisasi yang didapat dari lingkungan, lupa akan waktu, dan mempengaruhi pola pikir merupakan dampak kecanduan bermain game online (Jenis et al., 2017).

e. Alat Ukur Kecanduan *Game Online*

Skala ini dikembangkan oleh Lemmens, Valkenburg dan Peter pada tahun 2009. Skala ini digunakan untuk mengukur adiksi *game* pada kalangan remaja dengan memiliki nilai reliabilitas 0,94. *Game addiction scale* terdiri dari 21 *item*. Tiga *item* diciptakan untuk mewakili masing-masing kriteria yang diidentifikasi. Pengukuran pernyataan dengan menggunakan skala model likert pilihan 4 poin mulai dari 1 (tidak pernah) hingga 4 (sangat sering).

Tingkat kecanduan *game online* berdasarkan skala GAS (*Game Addiction Scale*) yang terdiri dari 21 pertanyaan. Dengan menggunakan jumlah skor sebagai berikut :

1. Kecanduan *game online* ringan : 1 – 28
2. Kecanduan *game online* sedang : 29 – 57
3. Kecanduan *game online* berat : 58 - 84

B. Kerangka Teori

