

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1.Latar Belakang

Perkembangan teknologi informasi pada era digital telah merubah pola perilaku dan gaya hidup remaja, salah satunya ditandai dengan tingginya minat hiburan berbasis digital seperti *game online*. Tingginya paparan *game online* telah memicu krisis perilaku, di mana WHO menetapkan *Gaming Disorder* sebagai penyakit akibat bermain tak terkendali yang menyebabkan stres nyata (Y.-X. Gao et al., 2022). Fenomena global yang menimpa 6,1% remaja ini terjadi karena *game* sering dijadikan pelarian emosional (Hedrih, 2026). Sayangnya, pelarian ini justru menciptakan pengaruh buruk berupa gangguan tidur, isolasi sosial, depresi, dan putus sekolah (Nurmagandi et al., 2025). Dampaknya pun bisa sangat fatal saat dilarang bermain, remaja dapat meledak dalam perilaku agresif ekstrem hingga harus dirawat di rumah sakit jiwa (Sudrajat, 2021). Asumsi ini sejalan dengan studi Darmawan et al (2023) yang menyatakan bahwa ketergantungan hiburan digital berhubungan erat dengan peningkatan kerentanan stres pada usia produktif.

Hal-hal yang memengaruhi dalam *game online*, seperti durasi paparan yang panjang, frekuensi akses yang tinggi, serta intensitas bermain yang tidak terkontrol, bertindak sebagai pemicu utama stres. Intensitas bermain yang tidak terkontrol merupakan pemicu utama stres, terutama pada *genre* kompetitif (MOBA dan FPS) yang terus memacu adrenalin dan kecemasan (Wong et al., 2020). Remaja kerap menjadikan penggunaan *game online* sebagai pelarian untuk menghilangkan stres yang dialami (Purwaningsih & Nurmala, 2021). Menurut Wong et al (2020) kebiasaan ini perlahan berbalik menjadi senjata makan tuan,

bermain lebih dari tiga kali sehari dengan durasi melampaui tujuh jam terbukti memperparah tingkat stres mereka. Penggunaan *game online* secara berlebihan ini membuat pikiran mereka terus tegang dan kehilangan kemampuan untuk rileks (H. Handayani et al., 2024). Kegagalan remaja dalam memisahkan luapan emosi negatif akibat tekanan di dalam *game* dengan kehidupan nyata yang pada akhirnya menumpuk menjadi beban pikiran baru (Ruriyanty.R et al., 2023). Hal ini dikonfirmasi oleh temuan klinis yang menyatakan bahwa perilaku bermain yang bermasalah (*problematic gaming*) justru membuat remaja semakin stres, cemas, dan kehilangan kontrol emosi di dunia nyata (Lee et al., 2025).

Fenomena ini menunjukkan peningkatan yang signifikan baik pada tingkat global maupun nasional. Di mana prevalensi *gaming disorder* pada remaja secara global mencapai 3,05% hingga 6,7% (Zhou et al., 2024). Kondisi di lapangan tersebut sejalan dengan fakta bahwa Indonesia menempati peringkat ketiga dunia dengan 94,5% pengguna internetnya memainkan *game online* (Dihni, 2022). Berdasarkan hasil riset *Polling* Indonesia berkolaborasi dengan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) (APJII Indonesia, 2024), pengguna internet di Indonesia mencapai 171,17 juta jiwa (64,8% dari total populasi), dengan pengguna tertinggi berada pada rentang usia 15 hingga 19 tahun (Wartika, 2020), secara statistik, 58% pemain masih berusia di bawah 18 tahun (Gusman, 2021). Jika dilihat pada skala pulau, pengguna internet tertinggi di Indonesia berada di Pulau Jawa yakni mencapai 81,83%, yang membuat remaja di pulau ini memiliki kerentanan serta tingkat paparan *game online* yang sangat masif (Yuliani et al., 2025). Hal yang paling mengkhawatirkan adalah dampaknya pada kesehatan mental dari populasi remaja yang kecanduan, 61,3% di antaranya terbukti

mengalami stres tingkat sedang dan 22,6% lainnya sudah terjerumus dalam stres berat (Ayu et al., 2026). Di Kota Surabaya, studi membuktikan 42,5% remaja menunjukkan tingkat kecenderungan bermain *game online* yang signifikan (Pinasti & Khoirunnisa, 2022). Dari survei pendahuluan yang dilakukan terhadap 10 remaja di RW 3 Kelurahan Morokrembangan menunjukkan tingginya intensitas bermain *game online*, yakni menghabiskan 3 hingga 8 jam setiap malam hingga menjelang subuh. Peneliti melihat, ambisi besar untuk memenangkan permainan membuat emosi mereka rapuh saat bermain, yang ditandai dengan ketegangan fisik, mengumpat, hingga membanting barang ketika kalah. Akibat waktu istirahat yang kurang, mereka mengalami kelelahan fisik, tampak lesu, linglung, sulit fokus, dan menjadi sangat sensitif. Tumpukan emosi negatif dari game tersebut pada akhirnya berubah menjadi beban stres nyata yang merusak gaya hidup, fungsi sosial, serta stabilitas mental mereka.

Tinjauan literatur terdahulu menunjukkan adanya inkonsistensi temuan terkait korelasi antara faktor penggunaan *game online* dan tingkat stres. Studi yang dilakukan oleh Setiawati & Setyowati (2021) mengonfirmasi adanya korelasi yang signifikan secara statistik antara tingkat stres dan intensitas bermain *game online* ($p = 0,000$). Sebaliknya, penelitian Almigbal et al. (2022) melaporkan ketiadaan signifikansi korelasi antara adiksi *game online* dengan tingkat stres ($p = 0,353$). Di sisi lain, beberapa literatur mengatakan bahwa kecanduan *game online* secara signifikan berhubungan dengan tingkat stres dan gangguan suasana hati pada remaja (Christie et al., 2026; Hidaayah et al., 2021). Kondisi ini menciptakan siklus timbal balik, di mana remaja dengan tingkat stres tinggi menyebabkan perilaku bermain *game* sebagai mekanisme *coping*, yang pada gilirannya memperparah hal

tersebut (Sidjabat&Tiesnady, 2023). Tidak adanya konsistensi ini menandakan bahwa korelasi antara *game online* dan stres dipengaruhi oleh variabel pemicu seperti kapasitas regulasi emosi, perilaku penggunaan internet yang bermasalah, serta level keterlibatan pemain (Chamarro et al., 2024; Pribadi&Rusdiana, 2023). Kesenjangan literatur (*research gap*) saat ini terletak pada dominasi studi korelasional parsial yang belum menganalisis mendalam terhadap hal-hal tersebut, terutama pada jangkauan komunitas kecil. Penelitian terpusat pada remaja di tingkat lokal, seperti di RW 3 Kelurahan Morokrembangan, masih sangat terbatas. Mengingat karakteristik sosial dan pola paparan *game online* antar wilayah, observasi di tingkat lokal menjadi urgensi untuk merumuskan landasan intervensi kesehatan mental yang presisi dan tepat sasaran (T. Situmorang, 2024).

Meskipun dampak *game online* telah banyak diteliti, hasilnya masih belum konsisten dan mayoritas berfokus pada skala umum atau lingkungan sekolah. Hal ini menyisakan celah, mengingat pola pergaulan dan kebiasaan bermain di tingkat komunitas warga memiliki karakteristik yang sangat berbeda-beda. Mengingat minimnya data langsung dari masyarakat tersebut, penelitian di RW 3 Kelurahan Morokrembangan menjadi sangat mendesak. Saya berminat mengambil judul ini untuk mendapatkan bukti nyata dari sisi remaja setempat, sehingga pendampingan yang dirancang nantinya benar-benar tepat sasaran dan relevan dengan kebutuhan mereka.

1.2.Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara intensitas bermain *game online* dengan tingkat stres pada remaja di RW 3 Kelurahan Morokrembangan?

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Mengidentifikasi adanya hubungan intensitas bermain *game online* dengan tingkat stres pada remaja di RW 3 Kelurahan Morokrembangan.

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi intensitas bermain *game online* pada remaja di RW 3 Kelurahan Morokrembangan.
2. Mengidentifikasi tingkat stres pada remaja di RW 3 Kelurahan Morokrembangan.
3. Menganalisis hubungan antara intensitas bermain *game online* terhadap tingkat stres pada remaja di RW 3 Kelurahan Morokrembangan.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

1. Memperkaya literatur kesehatan mental digital dengan data empiris tentang hubungan intensitas game online dan stres pada remaja.
2. Mendorong pengembangan teori tentang interaksi teknologi dan kesehatan mental sebagai dasar penelitian lanjutan.

1.4.2. Manfaat Praktis

1. Bagi Responden: Memberikan kesadaran bagi remaja di RW 3 Kelurahan Morokrembangan mengenai batasan waktu bermain *game online* agar terhindar dari stres.
2. Bagi Perawat/Puskesmas: Menjadi data acuan bagi perawat komunitas di wilayah kerja puskesmas setempat untuk menyusun program penyuluhan kesehatan jiwa remaja.

3. Bagi Institusi: Hasil penelitian ini membantu kampus dengan cara mencatat masalah nyata yang sedang terjadi di masyarakat, sehingga membuktikan bahwa ilmu keperawatan sangat bermanfaat bagi warga di lingkungan sekitar.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya: Penelitian ini bisa jadi langkah awal bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti topik yang sama di masa depan. Peneliti selanjutnya bisa memakai data saya sebagai bahan perbandingan, lalu mencoba hal baru seperti meneliti di lokasi yang lebih luas, menggunakan cara pengambilan data yang berbeda, atau mengecek hal lain di luar apa yang sudah saya bahas.

