

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1.Landasan Teori

2.1.1. Teori *Game Online*

Teori *Uses and Gratifications* (U&G), yang dikembangkan oleh KATZ et al. (1973), menyatakan bahwa keterlibatan orang dengan media, termasuk *game online*, didorong oleh Upaya mereka untuk memenuhi kebutuhan psikologis dan sosial. Teori ini telah berkembang selama bertahun-tahun untuk tidak hanya mencakup media konvensional seperti televisi dan radio, tetapi juga meluas ke platform interaktif digital seperti *game online*, di mana individu mencari pemenuhan emosional, sosial, dan pribadi. *Game online* bertindak sebagai sumber hiburan, pencapaian sosial, persaingan, dan jalan untuk melarikan diri dari tekanan kehidupan sehari-hari. Model dasar di balik U&G mencakup lima persyaratan utama yaitu kognitif, afektif, integratif pribadi, integratif sosial, dan pelarian. Dalam ranah *game online*, persyaratan ini muncul dalam berbagai cara, termasuk mengejar taktik permainan untuk memenuhi kebutuhan kognitif, berinteraksi dengan sesama.

Model *Uses and Gratifications* (U&G) juga memperjelas konsep tentang audiens yang terlibat, di mana orang-orang secara sengaja memilih untuk terlibat dalam permainan untuk mencapai tingkat kepuasan tertentu. Hal ini mengakibatkan peningkatan baik dalam jumlah waktu yang dihabiskan untuk bermain *game* maupun frekuensi secara keseluruhan ketika kebutuhan sosial dan emosional mereka terpenuhi. Selain itu, gagasan ketergantungan media menunjukkan bahwa pemenuhan kebutuhan melalui permainan dapat menyebabkan kecenderungan

kompulsif, terutama di kalangan remaja yang tengah menghadapi fase transisi kehidupan dan berbagai tekanan psikososial. Dalam hal ini, tingkat keterlibatan dalam *game online* dibentuk tidak hanya oleh aspek hiburan tetapi juga oleh kebutuhan emosional dan sosial yang rumit (Su et al., 2023).

Selain itu, tingkat aktivitas bermain *game online* yang signifikan dikaitkan dengan pengalaman seperti *flow* dan *presence*, yang dapat menyebabkan permainan begitu fokus pada permainan sehingga mereka mengabaikan kebutuhan dan tanggung jawab penting di dunia nyata, yang pada akhirnya memicu peningkatan beban pikiran dan stres (Cheah, 2022). Dari segi metode penelitian, intensitas bermain *game online* dapat dinilai dengan melihat aspek-aspek seperti seberapa sering hal itu terjadi, lamanya waktu yang dihabiskan untuk bermain, dan investasi emosional yang terlibat, yang semuanya terhubung dengan konsep kepuasan dalam teori *Uses and Gratifications*. Meskipun demikian, teori ini memiliki beberapa kekurangan karena cenderung lebih bersifat *observasional* dan tidak cukup membahas dampak jangka Panjang dari perilaku bermain *game*, seperti risiko mengembangkan kecanduan digital (Cheah, 2022).

2.1.2. Teori Stress dan Koping

Teori Stres dan Koping yang dikembangkan oleh S.Lazarus & Susan, (1984) merupakan salah satu model psikologis paling berpengaruh dalam memahami bagaimana individu menilai dan merespons tekanan (stresor) dari lingkungan. Model ini disebut “*transactional*” karena memandang stres sebagai hasil dari interaksi dinamis antara individu dengan lingkungannya, bukan semata mata akibat stimulus eksternal. Persepsi dan penilaian kognitif individu terhadap suatu situasi menentukan apakah situasi tersebut akan menimbulkan stres atau tidak. Dengan

demikian, stres tidak hanya dipahami sebagai respons fisiologis, melainkan sebagai proses psikologis adaptif yang melibatkan evaluasi, emosi, dan perilaku. Komponen utama dari teori ini meliputi dua tahap penting dalam *appraisal process*, *primary appraisal* dan *secondary appraisal*. *Primary appraisal* terjadi ketika individu menilai apakah suatu peristiwa merupakan ancaman (*threat*), tantangan (*challenge*), atau tidak relevan dengan kesejahteraannya. *Secondary appraisal* adalah evaluasi terhadap sumber daya dan kemampuan individu untuk mengatasi peristiwa tersebut. Kombinasi antara dua bentuk *appraisal* ini menentukan intensitas stres yang dialami. Misalnya, seorang remaja yang menilai tekanan sosial atau tuntutan lingkungannya sebagai ancaman akan mengalami stres lebih tinggi jika ia merasa tidak memiliki sumber daya atau dukungan yang cukup untuk menghadapinya. Model ini kemudian diikuti oleh proses koping, yaitu strategi perilaku dan kognitif yang digunakan individu untuk mengelola tuntutan stres tersebut (Javier et al., 2024).

Teori ini membedakan dua jenis strategi koping utama: *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. *Problem-focused coping* mencakup tindakan langsung untuk mengubah situasi yang menyebabkan stres, seperti menyusun jadwal belajar atau meminta bantuan. Sementara itu, *emotion-focused coping* berfokus pada pengaturan respon emosional terhadap stres, seperti relaksasi, distraksi, atau pelarian emosional melalui aktivitas menyenangkan seperti bermain *game*. Pada remaja, bermain *game online* sering kali menjadi bentuk *emotion-focused coping* karena memberikan sensasi kontrol, kesenangan, dan pelarian sementara dari tekanan hidup. Dalam konteks masa remaja, pencarian identitas diri dan adaptasi sosial merupakan stresor yang dominan, sehingga tingkat stres yang

tinggi kerap berkorelasi positif dengan paparan *game online* sebagai sarana pelarian. Meskipun aktivitas ini dapat mengurangi ketegangan emosional jangka pendek, penggunaan yang berlebihan justru berpotensi menimbulkan konsekuensi negatif seperti penurunan produktivitas dan memperburuk kondisi psikologis (Ningsih et al., 2025).

Penelitian kontemporer mengintegrasikan teori *Uses and Gratifications* (U&G) dengan model perilaku digital untuk menguraikan *gaming-related stress cycle*, di mana stres memicu perilaku bermain *game* secara berlebih sebagai mekanisme *coping*, yang pada akhirnya justru memperburuk kondisi stres itu sendiri secara siklik. Pola maladaptif ini umum terjadi pada remaja dengan kapasitas regulasi emosi yang rendah. Dari perspektif psikofisiologis, paparan yang tinggi dalam *game* secara berkelanjutan menyebabkan aktivasi sistem saraf simpatik yang persisten, sehingga memperpanjang kondisi ketegangan mental dan menyulitkan remaja untuk kembali ke fase relaksasi (G. Y. Wang & Simkute, 2023), dengan perilaku *gaming* malam hari berperan ganda sebagai coping psikologis sekaligus pengganggu kondisi fisiologis. Meskipun teori Lazarus dan Folkman unggul dalam fleksibilitas menjelaskan variasi individual coping melalui proses kognitif, keterbatasannya terletak pada minimnya penekanan faktor sosial-kultural seperti komunitas daring, norma sosial, dan akses teknologi, sehingga dalam studi modern sering dikombinasikan dengan U&G guna analisis komprehensif dinamika stres dan perilaku bermain *game online* (G. Y. Wang & Simkute, 2023).

2.2. Game Online

2.2.1. pengertian Game Online

Game online dapat didefinisikan sebagai media interaktif berbasis digital yang diakses melalui jaringan internet, memungkinkan interaksi *real time* antar pemain dalam ekosistem virtual dinamis yang mengintegrasikan dimensi psikologis, sosial, dan ekonomi, dengan perkembangan teknologi jaringan serta komputasi awan memperluasnya menjadi komunitas global lintas negara dan budaya. Secara terminologis, istilah ini mencakup beragam genre seperti *massively multiplayer online games* (MMORPGs), *first person shooters* (FPS), *multiplayer online battle arenas* (MOBA), serta *casual mobile games*, di mana setiap genre memengaruhi pola bermain dan keterlibatan emosional misalnya, MMORPGs mendorong interaksi sosial intensif sementara MOBA memicu kompetisi tinggi melalui sistem *reward* sehingga menghasilkan variasi faktor bermain yang berdampak signifikan pada regulasi emosi dan kerentanan stres individu (X. Wang, 2024).

Dalam pendekatan sosioteknologi, *game online* berfungsi sebagai *virtual social space* yang memfasilitasi interaksi, kolaborasi, dan kompetisi antar individu dalam lingkungan digital, di mana interaksi sosial memperkuat rasa kebersamaan serta identitas kelompok namun juga berpotensi memunculkan tekanan emosial akibat elemen kompetitif atau konflik, menjadikannya sebagai media pemersatu hubungan sekaligus *digital stressor*. Secara historis, evolusi *game online* bermula dari permainan berbasis jaringan lokal (LAN) akhir 1990-an, berkembang pesat melalui *broadband* internet dan perangkat seluler hingga mencakup platform komputer, konsol, *smartphone*, serta *virtual reality* (VR). Dari perspektif

psikologis, *game online* menawarkan manfaat seperti peningkatan kemampuan kognitif, koordinasi *visual motorik*, dan keterampilan sosial daring, tetapi penggunaan berlebih (melebihi tiga jam harian) mengganggu regulasi diri, menurunkan kontrol impuls, serta meningkatkan risiko *gaming disorder* pada remaja (Kaplan et al., 2022).

Dari sudut neuropsikologi, bermain *game* memicu pelepasan dopamin di sistem mesolimbik yang terkait rasa senang dan *reward*, mendorong pengulangan perilaku secara kronis, adaptasi sistem dopamin menurunkan sensitivitas terhadap rangsangan normal, memerlukan durasi bermain lebih panjang untuk efek serupa, dan membentuk dasar biologis *gaming addiction* melalui overstimulasi saraf pusat (Q. Wang et al., 2021). Secara lebih luas, *game online* juga didefinisikan sebagai bentuk hiburan yang mencerminkan pesatnya kemajuan teknologi komunikasi dan jaringan komputer, di mana para pemain tidak lagi dibatasi oleh ruang fisik untuk dapat bermain secara bersamaan. Pada mulanya, permainan ini lazim digunakan sebagai sarana rekreasi untuk mengusir kebosanan serta meningkatkan pemahaman teknologi dasar pada pelajar. Namun, seiring dengan masifnya tingkat penggunaan, *World Health Organization* (WHO) mengidentifikasi bahwa paparan *game online* yang tidak terkendali dapat berujung pada gangguan perilaku bermain *game* atau "*gaming disorder*". Tanpa pengawasan yang memadai dari lingkungan sekitar, ketergantungan ini terbukti tidak hanya berisiko menurunkan pencapaian akademik dan minat belajar remaja, tetapi juga memicu masalah kesehatan fisik seperti ketegangan mata, keluhan otot, obesitas, hingga penurunan kesejahteraan mental secara menyeluruh (Kurniawan et al., 2026).

2.2.2. Jenis-jenis *Game Online*

Game online diklasifikasikan berdasarkan genre, mode interaksi, dan tujuan penggunaan, yang tidak hanya bersifat teknis tetapi juga mencerminkan proses psikologis serta pedagogis melalui keragaman seperti *Multiplayer Online Battle Arena* (MOBA), *Massively Multiplayer Online Role-Playing Games* (MMORPG), *First Person Shooter* (FPS), dan *Educational Simulation Games*, di mana setiap genre menstimulasi domain kognitif-afektif berbeda misalnya, MOBA mendorong kolaborasi sosial, strategi kelompok, kepemimpinan, manajemen tim, negosiasi, serta *digital empathy* dalam dunia virtual yang melibatkan ribuan pemain, sehingga berfungsi sebagai wadah pengembangan keterampilan sosial-emosional di pendidikan tinggi (Baxter et al., 2023).

Selain genre aksi, *Simulation Games* seperti *SimCity* atau *Flight Simulator* mendominasi pendidikan melalui pendekatan *experiential learning* yang meniru skenario dunia nyata, terbukti efektif meningkatkan *problem-solving skills* serta *transfer of learning* dari virtual ke realitas dengan mengaktifkan skema kognitif dan mengurangi *cognitive load* sesuai teori kognitif. Sementara itu, *Serious Games* dan *Gamified Learning Platforms* seperti *Kahoot!* atau *Quizizz* mengintegrasikan tujuan edukatif eksplisit dengan teori *constructivism* serta *selfdetermination theory* untuk memicu motivasi intrinsik, memperkuat pemahaman konseptual STEM, keterampilan kolaboratif melalui tantangan berbasis masalah, serta retensi pengetahuan via elemen gamifikasi (poin, peringkat, *reward*) dalam *gamification of education* yang telah divalidasi di berbagai institusi (Chumari et al., 2024).

Game online diklasifikasikan berdasarkan mode interaksi yaitu kompetitif (fokus unggul lawan untuk status/*reward*), kolaboratif (menekankan kerja sama

tim, komunikasi, serta strategi bersama sesuai prinsip *cooperative learning*), dan hibrida (kombinasi keduanya untuk motivasi seimbang) yang mendukung keseimbangan prestasi individu dan kolaborasi sosial dalam pembelajaran daring. Setiap *genre* memicu efek emosional kognitif berbeda, FPS atau MOBA dengan intensitas tinggi meningkatkan aktivasi fisiologis adrenalin, sementara simulasi dan *serious games* merangsang refleksi penalaran kognitif dengan implikasi lebih rendah pada kesehatan mental akademik. Klasifikasi platform (PC based, console based, mobile based) semakin relevan, di mana dominasi *mobile* pada remaja memfasilitasi akses fleksibel namun memicu *habitual gaming* spontan, penurunan kontrol diri, serta distraksi digital (Tengah & Matematika, 2022).

2.2.3. Penyebab Bermain *Game Online*

Intensitas bermain *game online* didefinisikan sebagai frekuensi, durasi, serta tingkat keterlibatan emosional yang memengaruhi keseimbangan sosial, dan fisiologis individu dalam psikologi, di mana intensitas tinggi mengaktifkan sistem dopaminergik otak untuk sensasi *reward*, memotivasi partisipasi berulang sebagai *coping mechanism* terhadap stres pada remaja, meskipun berpotensi memicu siklus adiktif jika tidak terkendali. Penyebab pengaruh utama mencakup motivasi intrinsik (kesenangan, eksplorasi, sosial) versus ekstrinsik, dengan yang intrinsik menghasilkan keterlibatan lebih dalam serta keseimbangan akademik lebih baik pada individu otonom dibandingkan pola impulsif, sehingga membedakan *healthy*

Engagement dari *compulsion*. Aspek durasi (>3 jam/hari) dan konsistensi jangka panjang berkorelasi signifikan dengan kelelahan kognitif, peningkatan aktivitas simpatik, serta penurunan melatonin, menjadikan intensitas sebagai isu

perilaku biologis yang berdampak langsung pada kesehatan mental (Nurmagandi&Hamid, 2020).

Intensitas bermain *game online* memiliki dimensi emosional kuat, di mana stimulasi tinggi dari elemen kompetitif memicu euforia sementara yang menutupi kelelahan, mendorong pengulangan perilaku kompensatoris untuk mengembalikan perasaan positif dan membentuk siklus adiktif. Secara neuropsikologis, intensitas berlebih mengubah aktivitas korteks prefrontal mirip pola adiksi non-substansi seperti media sosial yang menurunkan fungsi eksekutif (perencanaan, pengambilan keputusan, pengendalian diri). Pada remaja, intensitas ini berkorelasi dengan eksplorasi identitas digital serta validasi sosial melalui pencapaian virtual, selaras teori psikososial Erikson pada tahap remaja, meskipun keterlibatan mendalam menghambat identitas nyata dan interaksi fisik (Kusumastiwi, 2020).

Dalam konteks sosial, bermain *game online* dipengaruhi faktor lingkungan dan komunitas daring terutama pada *multiplayer role-playing games* melalui *social binding* yang memunculkan komitmen emosional serta *peer pressure digital*, mendorong durasi lebih panjang meskipun meningkatkan kerja sama dan rasa memiliki, namun berpotensi mengurangi stres interpersonal akibat ketergantungan tinggi. Regulasi diri bertindak sebagai moderasi kunci, remaja dengan *time self-monitoring* kuat menghindari stres, sedangkan kontrol rendah mengabaikan sinyal kelelahan hingga larut malam, diperburuk oleh *ego depletion* yang melelahkan sumber daya psikologis dan memperkuat siklus kompulsif (Noor et al., 2021; Nurmagandi&Hamid, 2020).

2.2.4. Intensitas Bermain *Game Online*

Tingkat bermain *game* umumnya diukur melalui dua hal utama, yaitu durasi (berapa lama waktu yang dihabiskan menatap layar dalam sekali main) dan frekuensi (seberapa sering remaja membuka *game* tersebut dalam sehari atau seminggu) (Ningrum & Cahyono, 2022). Peneliti merasa bahwa kurangnya kemampuan remaja dalam menahan diri adalah alasan utama kenapa waktu bermain ini bisa sangat tinggi tanpa disadari oleh remaja itu sendiri.

Dalam penelitian ini, intensitas bermain *game online* diartikan sebagai seberapa besar *game* memengaruhi keseharian pemain, baik dari segi pikiran, kebiasaan, maupun waktu yang dihabiskan (Festl et al., 2013). Pendapat ini sejalan dengan berbagai temuan yang menyebutkan bahwa kebiasaan bermain *game* yang terlalu lama dan terus-menerus memiliki hubungan langsung dengan meningkatnya stres dan memburuknya kesehatan mental remaja (Ningrum & Cahyono, 2022).

Pada titik inilah, bermain *game* yang awalnya sekadar untuk hiburan berubah menjadi masalah yang justru menambah beban pikiran dan stres di dunia nyata (Sekewael et al., 2025). Pendapat ini sejalan dengan berbagai temuan yang menyebutkan bahwa kebiasaan bermain *game* yang terlalu lama dan terus-menerus memiliki hubungan langsung dengan meningkatnya stres dan memburuknya kesehatan mental remaja (Ningrum & Cahyono, 2022). Penelitian ini diukur menggunakan kuesioner berdasarkan definisi intensitas yang didapat dari teori menurut Chaplin (dalam Haqq, 2016) untuk melihat seberapa dalam keterlibatan pemain dengan *game* tersebut.

2.2.5. Indikator Identitas Bermain *Game Online*

Menurut Isnaini et al. (2021), tingginya intensitas seseorang dalam bermain *game online* sering kali ditandai dengan munculnya rasa frustrasi ketika mereka menghadapi hambatan atau kekalahan yang berulang di dalam permainan. Untuk mengukur kebiasaan ini, kita bisa menggunakan empat patokan utama, yaitu frekuensi, lama waktu, perhatian penuh, dan keterlibatan emosional. Frekuensi melihat seberapa sering seseorang meluangkan waktu untuk bermain, sementara lama waktu menghitung jam yang dihabiskan dalam sekali main. Perhatian penuh berarti fokus pikiran pemain benar-benar hanya tertuju pada jalannya *game*, dan patokan emosional menunjukkan seberapa jauh perasaan pemain ikut terbawa suasana permainan tersebut.

Pembagian tingkat intensitas bermain *game online* pada remaja diklasifikasikan ke dalam tiga tingkatan yang menggambarkan perilaku mereka sehari-hari (Salsabila Dewi et al., 2025), yaitu:

1. Kategori Rendah: Remaja bermain *game* murni hanya sebagai hiburan singkat untuk mengisi waktu luang. Aktivitas bermain sepenuhnya berada di bawah kendali, sehingga tidak mengganggu rutinitas utama seperti belajar dan istirahat.
2. Kategori Sedang: Remaja mulai bermain *game* secara rutin dan menghabiskan waktu yang cukup lama. Mereka terkadang menunda pekerjaan kecil demi melanjutkan permainan, meskipun secara umum masih mampu menyelesaikan kewajibannya.
3. Kategori Tinggi: Aktivitas bermain *game* telah berubah menjadi prioritas utama yang sangat sulit dikendalikan. Pada kondisi ini, remaja secara sadar

mengabaikan tanggung jawab penting, menolak berinteraksi secara langsung dengan lingkungan sosial, hingga merusak jam biologis tubuh akibat hilangnya kendali diri.

Harrison et al. (2021), menyatakan bahwa intensitas bermain *game* yang sangat tinggi dan berlebihan dapat dilihat ketika seseorang mulai kehilangan kendali untuk membatasi waktu bermainnya. Permainan tersebut akhirnya menjadi prioritas utama yang mengalahkan rutinitas sehari-hari, dan pemain tetap terus bermain walaupun mereka sudah merasakan sendiri dampak negatifnya. Pengukuran Intensitas dibuat berdasarkan definisi intensitas yang didapat dari teori menurut Chaplin (dalam Haqq, 2016), yaitu : frekuensi, lama waktu, perhatian penuh dan emosional. Metode skala yang digunakan, disajikan dalam bentuk pernyataan yang terdiri dari 18 pertanyaan. Seluruh pernyataan dalam skala ini berbentuk skala ordinal yang mengungkap intensitas kejadian dengan menggunakan empat pilihan jawaban yang berbentuk a, b, c, d. Cara penilaian untuk pertanyaan adalah dengan kunci jawaban, dimana subyek memiliki kemungkinan untuk mendapatkan nilai 1,2,3,4 untuk setiap pertanyaan. Skor 1 adalah skor terendah, sedangkan skor 4 adalah skor tertinggi. Dalam pemberian skor tiap pertanyaan berbeda-beda , maka penulis membuat kunci jawaban. Skala ini merupakan adopsi dari skala intensitas yang telah di gunakan oleh peneliti sebelumnya, dengan validitas 0,906 dan koefisien reliabilitas sebesar 0,906 dengan hasil ukur yaitu, Rendah: 18-24, Sedang: 25-42, Tinggi: 43-72.

2.3.Stres

2.3.1. Pengertian Stres

Stres merupakan fenomena multidimensi yang muncul dari interaksi biologis, psikologis, dan sosial ketika tuntutan lingkungan melebihi kapasitas adaptif individu, sebagaimana didefinisikan S.Lazarus & Susan. (1984) dalam *Transactional Model of Stress and Coping* sebagai proses transaksional bergantung persepsi subjektif, yang pada remaja sering dipicu tekanan sosial, dan digital termasuk eksposur *game online* berlebih sebagai bagian dinamika perilaku generasi modern. Secara fisiologis, stres mengaktivasi sistem saraf simpatik serta sumbu hipotalamus pituitary adrenal (HPA axis) dengan peningkatan kortisol untuk respons *fight-or-flight* adaptif jangka pendek, tetapi kronis menyebabkan disfungsi seperti kelelahan, dan penurunan konsentrasi. Psikologisnya, stres dimediasi persepsi kontrol dan *self-efficacy*, di mana individu efikasi tinggi memandang tantangan sebagai peluang pertumbuhan bukan ancaman, terlalu sering menggunakan teknologi digital seperti *game online* dapat mengganggu keseimbangan ini dengan mengurangi kontrol hiburan (Ochoa-andrade, 2024).

Dalam konteks sosial, stres muncul sebagai reaksi terhadap tekanan lingkungan interpersonal dan ekspektasi sosial, khususnya pada remaja yang sensitif terhadap penilaian, di mana pergeseran interaksi ke digital memicu *digital social stress* melalui norma daring seperti kebutuhan konektivitas dan reputasi maya, yang tumpang tindih rumit dengan kehidupan sosial. Model *General Adaptation Syndrome* (Selye) melengkapi dengan kerangka fisiologis tiga tahap *alarm* (respons awal terhadap stresor seperti tugas/ujian), *resistance* (adaptasi), dan *exhaustion* (kelelahan kronis dengan penurunan kognitif) di mana tahap akhir menjelaskan stres tinggi pada remaja akibat kegagalan homeostasis fisiologis pasca coping gagal (Ochoa-andrade, 2024).

Dari perspektif neuropsikologis, stres mengganggu proses kognitif seperti atensi, memori, dan pengambilan keputusan melalui kortisol yang merusak fungsi korteks prefrontal, sambil memperkuat ketergantungan *game online* sebagai *escapism* pelarian emosi yang jangka pendek memperburuk siklus stres via penundaan masalah. Pendekatan *biopsikososial* modern mengintegrasikan interaksi dinamis faktor biologis (kelelahan), psikologis (kecemasan), dan sosial (tekanan daring teman sebaya) pada remaja era digital, sementara teori koping S.Lazarus & Susan. (1984) membedakan *problem-focused coping* (atur waktu belajar) dari *emotion-focused coping* (pelarian seperti game berlebih), yang jika kompulsif memicu adiksi dua arah stres mendorong bermain, bermain memperparah stres. *Cognitive Appraisal Theory* menekankan persepsi situasional sebagai penentu stres (ancaman vs. tantangan), meskipun dukungan sosial-keterampilan digital dapat mitigasi ancaman tersebut (Gu&Mao, 2023).

Stres pada remaja sering tercermin dalam kesulitan mengelola tuntutan harian yang terasa tak terkendali, di mana beban kewajiban dan situasi tak terduga memicu perasaan kewalahan yang mendalam dan ketidakmampuan untuk menyelesaikan masalah yang menumpuk sehingga menyebabkan kebingungan. Remaja sering mengalami penurunan kepercayaan diri dalam menghadapi masalah pribadi, yang muncul sebagai respons alami terhadap interaksi kompleks antara tekanan akademis dan kebiasaan bermain *game online* yang intensif. Persepsi ketidakberdayaan ini secara bertahap meresap ke dalam rutinitas harian, melemahkan kemampuan adaptasi dan membentuk siklus ketegangan emosional yang berkepanjangan yang mengganggu konsentrasi dalam belajar dan menekankan pentingnya memahami dinamika psikologis remaja (Masthura&Satria, 2024). Dari berbagai teori di atas,

peneliti memandang bahwa stres pada remaja pengguna *game* bukan sekadar masalah durasi, melainkan kegagalan dalam menyeimbangkan antara kepuasan virtual dan tanggung jawab realitas.

2.3.2. Penyebab Stres

Penyebab stres pada remaja bersifat multifaktorial, melibatkan interaksi antara aspek akademik, psikososial, digital, serta fisiologis. Dalam konteks pendidikan kontemporer, stres tidak hanya berasal dari tekanan akademik tradisional, melainkan juga dari tuntutan sosial dan teknologi yang semakin rumit (Modi, 2023). Faktor akademik sering kali menjadi penyebab utama stres di kalangan remaja. Tekanan untuk meraih pencapaian yang tinggi, beban tugas yang berlebihan, serta mekanisme evaluasi yang bersifat kompetitif merupakan sumber stres pokok (Anjala, 2024).

Tekanan yang berkepanjangan berkorelasi dengan peningkatan kelelahan emosional serta kecemasan. Selain itu, penerapan pembelajaran daring secara luas setelah pandemi COVID-19 memperburuk situasi ini melalui peningkatan beban kognitif dan penurunan interaksi sosial langsung. Remaja yang kesulitan mengelola waktu dalam pembelajaran daring menunjukkan tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang mengikuti pembelajaran tatap muka, sehingga perubahan paradigma pendidikan digital menambahkan dimensi baru pada tekanan akademik. Di samping itu, tekanan psikologis internal seperti ekspektasi diri yang tinggi dan perfeksionisme menjadi penyebab stres yang signifikan di kalangan remaja. Individu dengan standar diri yang ekstrem cenderung menilai performa akademik mereka secara berlebihan, sehingga lebih rentan terhadap frustrasi dan kelelahan mental. Perfeksionisme yang tidak adaptif memicu kecemasan konstan

terhadap kegagalan, yang berujung pada perilaku belajar berlebihan dan gangguan tidur (Gusman et al., 2021).

Faktor lain yang memengaruhi stres digital adalah bermain *game online*, yang dalam durasi panjang dapat meningkatkan overstimulation saraf, kelelahan kognitif, dan gangguan ritme biologis, seperti kadar kortisol tinggi di pagi hari, sehingga memperkuat siklus stres, meskipun *game* dapat berfungsi sebagai koping. Dari perspektif fisiologis, gaya hidup remaja berkontribusi terhadap stres melalui pola makan tidak teratur, dan minim aktivitas fisik, yang memperburuk aktivasi sistem saraf simpatik, kelelahan adrenal, dan risiko penyakit. Faktor ekonomi dan lingkungan juga signifikan, dimana ketidakstabilan ekonomi meningkatkan kecemasan masa depan dan memperburuk stres, sementara lingkungan fisik yang tidak nyaman dan akses internet buruk menjadi stresor utama pasca pandemi (Celly et al., 2022).

Karakteristik kepribadian menjadi determinan signifikan dalam modulasi respons stres individu, di mana *trait* neurotik berkorelasi positif dengan elevasi tingkat stres dibandingkan individu *ekstrovert* atau yang memiliki stabilitas emosional. Kecenderungan perfeksionisme, impulsivitas, dan defisiensi dalam regulasi emosi mengakibatkan kesulitan adaptasi terhadap beban dan dinamika sosial, sementara individu dengan resiliensi tinggi mempertahankan kesejahteraan psikologis meski terpapar stresor intensif kapasitas yang dapat ditingkatkan melalui intervensi kesadaran diri, *mindfulness*, dan manajemen temporal. Kompleksitas stres pada remaja diperkuat oleh interaksi multidimensional antara faktor sosial, digital, dan fisiologis, dimana *cognitive appraisal* individu terhadap situasi sebagai ancaman (ujian, tekanan sosial digital) akan memicu stres bila persepsi terhadap

kapasitas koping dinilai inadkuat. Namun demikian, ketersediaan dukungan sosial, penguasaan strategi koping adaptif, dan kemampuan selfregulation dapat mereduksi dampak stresor, termasuk stresor kontemporer berupa eksposur teknologi dan *game online* yang menghendaki kompetensi metakognitif dalam pengelolaan waktu dan afek (Jacob et al., 2022).

2.3.3. Indikator Stres

Indikator emosional meliputi kekhawatiran yang berlebihan, perubahan suasana hati, dan perasaan tidak berdaya. Tanda-tanda perilaku mencakup penurunan efisiensi dan penarikan diri dari interaksi sosial. Penelitian kuantitatif sering menggunakan skala PSS-10, yang mencerminkan perasaan tidak mampu mengatasi tekanan hidup, menunjukkan reliabilitas yang kuat dalam populasi remaja di Indonesia (S. Handayani, 2020).

Sementara itu, untuk mengenali tingkat stres pada remaja, peneliti menggunakan pengamatan dari berbagai sisi kehidupan mereka. Tanda-tanda stres tidak selalu berupa keluhan lisan bahwa mereka sedang pusing atau lelah. Secara fisik, remaja yang merasa tertekan karena game atau masalah di dunia nyata sering kali menunjukkan perubahan pola tidur, seperti kebiasaan begadang atau sulit tidur dengan nyenyak (Sekewael et al., 2025). Dari sisi perasaan, mereka menjadi lebih mudah tersinggung, mudah cemas, dan kehilangan semangat pada kegiatan yang dulunya mereka sukai (Putri & Azalia, 2022). Peneliti juga berasumsi bahwa ketika stres sudah menumpuk, pikiran remaja menjadi sulit fokus atau gampang lupa saat diajak bicara. Perubahan-perubahan perilaku inilah yang menjadi tanda kuat bahwa beban pikiran remaja sudah melebihi batas kemampuan mereka untuk menahannya (A. Situmorang, 2025).

Berdasarkan instrumen ukur yang baku, tingkat stres pada remaja juga dikelompokkan ke dalam tiga kategori untuk melihat sejauh mana ketegangan mental yang mereka alami (Handayani, 2023; Fadhli & Hapsari, 2026). Pada kategori rendah, remaja memiliki keadaan pikiran yang tenang, mampu mengendalikan berbagai hal di dalam hidupnya, dan menganggap masalah sehari-hari sebagai tantangan biasa tanpa disertai kecemasan yang berarti. Pada kategori sedang, remaja mulai merasakan tekanan dari lingkungan, seperti tumpukan tugas akademik atau masalah pertemanan yang memicu kelelahan mental dan kecemasan, namun mereka masih memiliki cara penyelesaian masalah yang baik sehingga tanggung jawab harian tetap dapat diselesaikan. Pada kategori tinggi, remaja merasa sangat kewalahan dan kehilangan kendali atas rutinitas hidupnya. Rentetan masalah yang dihadapi dirasa terlalu berat melebihi kemampuan mereka untuk bertahan, yang pada akhirnya memunculkan rasa putus asa, kelelahan fisik yang berlanjut, dan merusak kesejahteraan psikologis mereka secara keseluruhan (Fadhli & Hapsari, 2026).

Indikator stres dievaluasi dengan Perceived Stress Scale (PSS-10), yang terdiri dari 10 pertanyaan yang menguji perasaan stres individu yang dialami pada 1 bulan terakhir. Skala ordinal dari 0 hingga 4 digunakan (dimana 0 berarti tidak pernah dan 4 berarti sangat sering), dan penilaian terbalik digunakan untuk pertanyaan 4, 5, 7, dan 8 sebelum menghitung skor keseluruhan (yang berkisar dari 0 hingga 40). Tingkat stres diklasifikasikan menjadi tiga kategori: rendah (0-13), sedang (14-26), dan tinggi (27-40) (S. Handayani, 2020).

2.3.4. Pengertian Tingkat Stres

Menurut Sofie (2025), tingkat stres merupakan ukuran seberapa besar beban pikiran atau tekanan perasaan yang ditanggung oleh seseorang ketika menghadapi suatu masalah dalam kehidupan sehari-hari. Besaran tekanan ini sangat dipengaruhi oleh cara seseorang menilai masalah tersebut dan sejauh mana ia merasa mampu untuk menyelesaikannya (Siallagan et al., 2023). Semakin seseorang merasa tidak berdaya atau merasa kehilangan kendali atas situasi yang sedang terjadi, maka ukuran ketegangan pada pikiran dan fisiknya akan menjadi semakin tinggi (Siallagan et al., 2023). Rampisela et al. (2025) menjelaskan bahwa tinggi rendahnya tingkat stres seseorang dapat terlihat langsung dari perubahan kebiasaan sehari-hari, seperti menjadi lebih mudah marah, kesulitan untuk memusatkan perhatian, hingga kacaunya jam istirahat yang menandakan bahwa beban pikiran orang tersebut sudah melebihi batas daya tahannya.

Tingkat stres pada remaja dapat diklasifikasikan ke dalam tiga kategori utama: ringan, sedang, dan berat (Ayu Rachmasari et al., 2021). Pembagian ini juga sejalan dengan pandangan Putri & Azalia (2022) yang mencatat bahwa pergeseran dari satu tingkat stres ke tingkat lainnya sangat dipengaruhi oleh cara remaja tersebut melakukan penyelesaian masalah. Beranjak dari literatur tersebut, peneliti mengasumsikan bahwa perubahan pola bermain game online memiliki andil besar dalam menentukan di tahap mana seorang remaja berada.

a. Stres Rendah

Stres rendah adalah bentuk ketegangan emosi sehari-hari yang wajar terjadi, dapat dikendalikan, dan belum mengganggu fungsi sosial maupun aktivitas dasar individu (Ayu Rachmasari et al., 2021). Pada tahap ini, peneliti berpandangan

bahwa remaja sekadar mengalami kepenatan akibat tuntutan rutinitas, seperti tugas kuliah atau pekerjaan. Bermain *game online* di titik ini murni difungsikan sebagai sarana rekreasi untuk melepas lelah. Emosi negatif seperti rasa kesal saat kalah dalam permainan biasanya bersifat sesaat, bisa langsung dilupakan, dan sama sekali tidak mengganggu jam tidur maupun aktivitas nyata mereka keesokan harinya.

b. Stres Sedang

Ketika tekanan sehari-hari menumpuk dan tidak terselesaikan dengan baik, remaja mulai memasuki tahap stres sedang. Pada fase ini, gejala fisik dan emosional seperti mudah tersinggung, gelisah, serta gangguan pola tidur mulai muncul secara signifikan (Putri & Azalia, 2022). Peneliti berasumsi bahwa pada titik inilah kebiasaan bermain *game online* mulai berubah sifat. *Game* bukan lagi sekadar hiburan, melainkan pelarian yang sulit dihentikan. Remaja mulai kehilangan kontrol waktu dan sering mengorbankan jam istirahat malam demi mencapai target atau *ranking* di dalam permainan. Terjadinya kelelahan fisik akibat kurang tidur yang berpadu dengan tekanan kompetisi *in-game* inilah yang pada akhirnya menciptakan beban pikiran baru dan memperburuk kondisi emosional mereka.

c. Stres Tinggi

Stres tinggi ditandai dengan perasaan kewalahan yang ekstrem, di mana individu kehilangan kemampuan untuk beradaptasi dan mengalami penurunan fungsi kehidupan secara drastis, hingga sering kali menarik diri dari lingkungan sosialnya (Ayu Rachmasari et al., 2021; Putri & Azalia, 2022). Peneliti memandang bahwa pada tingkat ini, *game online* telah sepenuhnya berubah menjadi sumber masalah utama. Remaja tidak lagi menemukan kesenangan saat bermain, melainkan memaksakan diri untuk terus bermain karena dorongan ketergantungan.

Terisolasinya mereka dari lingkungan nyata, rusaknya siklus tidur secara ekstrem, dan rasa frustrasi akibat konflik di dunia maya menguras habis cadangan energi mental mereka, menjebak mereka dalam tekanan psikologis yang sangat berat.

2.3.5. Dampak Stres Pada Remaja

Dimensi psikologis stres mencakup gangguan emosi seperti kecemasan, depresi, dan iritabilitas yang dipicu oleh disrupsi keseimbangan neurokimia otak khususnya sebagai sistem regulator emosi, dimana elevasi kortisol berkepanjangan menginduksi hiperaktivitas amigdala dan supresi aktivitas prefrontal cortex sehingga menghambat kapasitas berpikir rasional dan memunculkan gejala psikosomatis (sefalgia, tensimuskular, disfungsi gastrointestinal) yang bila tidak tertangani bereskalasi menjadi gangguan psikologis severa seperti *Generalized Anxiety Disorder* atau depresi klinis, mendemonstrasikan bahwa stres bukan sekadar respons adaptif transien melainkan dapat mengakibatkan kerusakan jangka panjang terhadap kesehatan mental (Şahin&Aslan, 2024).

Pada tataran perilaku, remaja dengan tingkat stres tinggi memperlihatkan kecenderungan *avoidance coping* berupa *escapism* ke aktivitas hiburan digital termasuk game online yang meski memberikan relief temporer justru memperparah siklus stres melalui akumulasi beban tertunda fenomena yang dijelaskan melalui *Cognitive Behavioral Model* dimana skema kognitif negatif memperkuat stres dan perilaku penghindaran pada *academic burnout* yang dikarakteristikan oleh kelelahan emosional, penurunan *self efficacy*, dan sikap sinis terhadap aktivitas pembelajaran (X. Gao, 2023).

Stres memiliki peran signifikan dalam pembentukan perilaku adiktif terhadap media digital, dimana remaja dengan tingkat stres tinggi menunjukkan

kecenderungan penggunaan perangkat digital secara kompulsif sebagai mekanisme pelarian emosional aktivitas seperti *game online* atau media sosial memberikan sensasi kontrol sementara namun justru memperburuk gangguan konsentrasi dan menciptakan siklus negatif dimana stres meningkatkan intensitas konsumsi digital yang kemudian menyebabkan stres melalui kelelahan mental dan disrupsi ritme sirkadian, dengan dampak lebih serius pada remaja mengingat fase perkembangan otak mereka masih dalam tahap pembentukan kontrol impuls dan fungsi eksekutif. Dalam konteks sosial-akademik, stres mengompromikan kapasitas adaptasi dan relasi interpersonal pada masa remaja sebagai periode kritis pembentukan identitas, dimana peningkatan stres menginduksi tendensi isolasi sosial, reduksi empati, dan konflik dengan *peer group*. Sosial sebagai *buffer* protektif terhadap stres, menunjukkan bahwa stres tidak hanya berdampak intrapsikis namun juga merusak dinamika sosial yang esensial bagi proses pendidikan dan perkembangan personal (Gu&Mao, 2023).

2.4.Karakteristik Remaja

2.4.1. Tahap Perkembangan Remaja

Remaja adalah masa yang cukup membingungkan bagi seorang individu. Peneliti melihat bahwa pada usia ini, remaja sedang berdiri di tengah-tengah jembatan antara masa muda yang santai dan masa dewasa yang penuh beban, sebuah fase transisi yang sering disebut sebagai *emerging adulthood* (Ali Uroidli, Andry Syahrul Prayoga, 2024). Mereka belum sepenuhnya menjadi orang dewasa yang mandiri secara finansial, tetapi juga sudah tidak pantas lagi bergantung sepenuhnya seperti anak-anak. Di usia inilah, tuntutan dari keluarga dan pandangan lingkungan sosial mulai berdatangan secara bertubi-tubi. Mulai dari keharusan

untuk segera menyelesaikan revisi skripsi, mencari pekerjaan, hingga memikirkan akan jadi apa mereka di masa depan nanti (Sisk & Gee, 2023).

Kelompok usia 15-23 tahun masih dikategorikan sebagai kelompok usia remaja karena pada rentang waktu tersebut, individu sedang berada dalam fase krusial berupa masa transisi atau fase tengah (Fadhli & Hapsari, 2026; Sumarno & Rosidin, 2022). Secara institusional dan administratif, penggolongan ini juga selaras dengan ketetapan pemerintah, di mana Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) secara resmi mendefinisikan remaja sebagai anggota keluarga yang berada pada rentang umur 10-24 tahun (BKKBN, 2023). Meskipun proses perkembangan psikologis dan karakter dasar anak sudah dibentuk sejak usia dini (Pratiwi, 2020), individu pada rentang usia belasan hingga awal dua puluhan nyatanya belum mencapai kematangan seutuhnya sebagai orang dewasa (Fadhli & Hapsari, 2026).

Pada masa remaja ini, individu mengalami perubahan besar yang berlangsung secara simultan dari berbagai aspek kehidupan, meliputi aspek biologis, kognitif, dan sosial-emosional (Fadhli & Hapsari, 2026; Sumarno & Rosidin, 2022). Fase transisi tersebut sangat identik dengan ketidakstabilan emosi, kerentanan terhadap tekanan psikologis, serta proses pencarian jati diri yang intens untuk membentuk konsep diri (Fadhli & Hapsari, 2026; Sumarno & Rosidin, 2022). Oleh karena kematangan identitas dan keberfungsian psikososial yang optimal belum tercapai secara penuh, dan rentang usianya masih masuk ke dalam definisi resmi pemerintah (10-24 tahun), maka usia 15-23 tahun secara keilmuan maupun demografis tetap digolongkan ke dalam fase remaja (BKKBN, 2023; Fadhli & Hapsari, 2026).

Menurut pengamatan peneliti, tumpukan harapan dan tuntutan inilah yang membuat remaja menjadi sangat rawan terhadap tekanan batin. Remaja di fase ini sering kali mengalami apa yang disebut sebagai *quarter-life crisis* atau krisis seperempat abad, yaitu munculnya perasaan cemas, ragu, dan kebingungan akan arah hidup (Rosyiddin & Afandi, 2023). Di satu sisi, mereka merasa berambisi untuk segera sukses dan membuktikan diri kepada orang tua. Namun di sisi lain, secara mental mereka sering kali merasa kelelahan, takut gagal, dan belum siap menghadapi kerasnya persaingan di dunia nyata. Ketidaksiapan batin yang berbenturan dengan kenyataan hidup inilah yang akhirnya membuat pikiran mereka sangat mudah terbebani, rentan putus asa, dan memicu stres tingkat tinggi (Vanda, 2023).

Pola Perilaku Digital pada Remaja Melihat seberapa beratnya beban pikiran mereka, peneliti berasumsi bahwa cara remaja merespons masalah dan mencari ketenangan juga ikut bergeser. Di zaman yang serba internet ini, kehidupan mereka tidak bisa dipisahkan dari layar gawai. Ketika dunia nyata terasa terlalu menuntut, lelah memikirkan bab skripsi yang tidak kunjung selesai, atau jenuh dengan masalah pertemanan, layar ponsel menjadi jalan keluar paling cepat dan mudah yang bisa mereka raih (Eka et al., 2022). Dunia digital, khususnya *game online*, seolah menawarkan tempat persembunyian yang sangat nyaman dari segala keruwetan masalah tersebut (Greš et al., 2023).

Peneliti meyakini bahwa di dalam *game online*, remaja merasa lebih dihargai. Mereka bisa merasakan euforia kemenangan, menaikkan level, mendapat pujian, dan merasa hebat bersama rekan satu timnya hal-hal yang mungkin sedang sangat sulit mereka wujudkan di kampus atau di rumah (Kim et al., 2022). Namun, peneliti

menggarisbawahi bahwa kebiasaan menjadikan *game online* sebagai tempat pelarian dari realitas ini sangat sering lepas kendali. Ketika mereka sudah merasa nyaman di dunia maya, *game* tersebut perlahan menjadi hal yang paling utama dalam hidup mereka, menyingkirkan prioritas lain yang sebenarnya jauh lebih penting seperti belajar atau bersosialisasi di dunia nyata (Kathuria & Uttarakhand, 2022).

Alih-alih meredakan stres, kebiasaan menatap layar tanpa kenal waktu ini justru membuat mereka kehilangan jam istirahat. Remaja sering kali mengorbankan waktu tidurnya hanya untuk memuaskan rasa penasaran di dalam *game*, yang pada akhirnya memicu masalah insomnia dan membuat fisik mereka semakin kelelahan keesokan harinya (Crucianu et al., 2024). Siklus inilah yang peneliti yakini sebagai sebuah jebakan psikologis yang niat awalnya murni hanya untuk mencari hiburan pelepas penat sementara, namun karena tidak ada kontrol diri, kebiasaan itu justru berbalik menjadi masalah baru yang semakin memperberat beban pikiran di dunia nyata.

2.5. Hubungan Intensitas Bermain Game Online dengan Stres Pada Remaja

Bermain *game online* menjalin keterkaitan rumit dengan tingkat stres remaja, di mana penggunaan moderat berperan sebagai rekreasi serta mekanisme koping yang meredakan tekanan psikologis melalui pengalihan perhatian, rasa kendali, dan pencapaian, tetapi kelebihan durasi umumnya di atas tiga jam harian memunculkan sumber stres baru berupa peningkatan aktivitas saraf simpatik, detak jantung cepat serta kadar kortisol tinggi yang memicu kelelahan kognitif dan emosional. Secara psikologis, pola ini rentan melahirkan *problematic gaming behavior* atau Internet

Gaming Disorder (IGD) sebagaimana dirumuskan dalam DSM-5, ditandai dengan hilangnya kendali, obsesi permainan, serta ketidakmampuan berhenti meski timbul konsekuensi merugikan, yang memperparah stres melalui konflik antara dorongan bermain dan tuntutan akademik-sosial. Remaja berstres tinggi kerap mengadopsi pendekatan *emotion focused* koping maladaptif ini sebagai pelarian, justru menghambat penyelesaian akar masalah dan memburukkan kondisi jangka Panjang (Pal et al., 2020).

Faktor sosial di komunitas *game online* membentuk tingkat stres pemain melalui ambivalensi lingkungan kompetitif yang memicu tekanan performa, frustrasi kompetitif, serta konflik interpersonal seperti *cyberbullying*, meskipun komunitas suportif justru menyediakan dukungan sosial guna meredakan kesepian, secara neuropsikologis, intensitas bermain tinggi mengaktivasi sistem dopaminergik di *nucleus accumbens* dan *ventral tegmental* area sebagai pusat *reward*, menghasilkan euforia sementara namun menyebabkan desensitisasi jangka panjang yang menimbulkan ketergantungan pada *game* untuk kepuasan, disertai gangguan ritme sirkadian malam hari yang memperburuk stres fisiologis, sehingga membentuk siklus *gaming induced stress* di mana tekanan awal mendorong pelarian ke permainan yang pada akhirnya memperdalam masalah biologis dan sosial (Nurmagandi&Hamid, 2020).

Dalam ranah remaja, intensitas bermain *game online* harus ditempatkan dalam bingkai keseimbangan digital, di mana pengaturan waktu yang bijak menghasilkan keuntungan seperti relaksasi, penguatan kemampuan kognitif, serta ikatan sosial positif, tetapi kebiasaan berlebih memicu gejala seperti penurunan perhatian dan eskalasi stres akademik. Pendekatan edukatif yang mengutamakan

regulasi diri digital menjadi krusial untuk mengendalikan intensitas tersebut, dengan program intervensi berbasis kesadaran diri dan *mindfulness* yang telah terbukti ampuh dalam membentuk kebiasaan digital sehat serta meredakan tekanan terkait permainan daring. Secara keseluruhan, keterkaitan antara intensitas bermain *game online* dan stres bersifat dinamis, moderasi mendukung kesejahteraan psikologis, sedangkan berlebihan ini memunculkan disfungsi kognitif, emosional, serta sosial yang merusak kesehatan mental remaja di zaman digital (Vimalanathan et al., 2022).

2.6. Penelitian Terdahulu

Penelitian kontemporer yang berkembang pesat seiring penetrasi teknologi digital di kalangan remaja mengungkap korelasi positif antara intensitas bermain *game online* dengan gejala stres psikologis khususnya pada penggunaan sebagai pelarian emosional serta *problematic gaming*, kecemasan, *academic burnout* dan *disritmia sirkadian*. Faktor penentu tidak terbatas pada durasi semata, melainkan juga motif serta konteks sosial, di mana bermain demi rekreasi atau ikatan sosial menekan stres lebih rendah ketimbang motif penghindaran masalah atau pencarian validasi, sementara *game* kompetitif dengan *reward system* kuat memicu tekanan melalui *fear of losing* dan tuntutan performa, meskipun komunitas daring suportif berpotensi menjadi penyangga stres sosial (Bowditch et al., 2023).

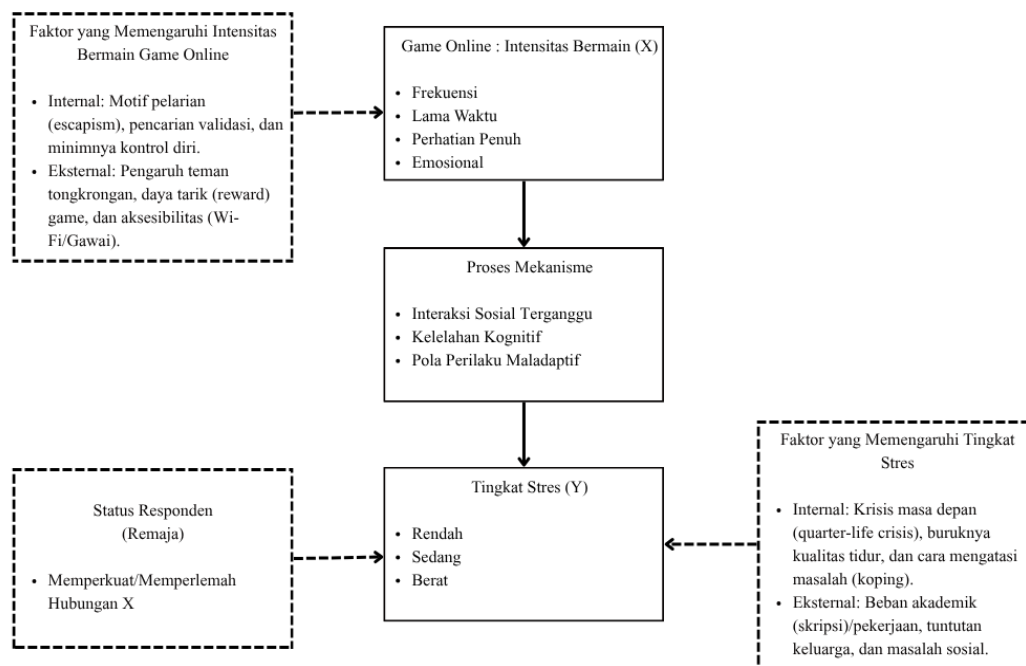
Secara keseluruhan, sintesis studi sebelumnya menggaris bawahi sifat *bidirectional* serta *moderatif* dalam keterkaitan intensitas bermain *game* dan stres, di mana intensitas permainan berfungsi sebagai eskalasi stres, namun juga dipengaruhi variabel psikososial seperti dukungan sosial, pengendalian diri digital. Intervensi edukatif berbasis literasi digital dan *mindfulness* terbukti ampuh

meredam stres, sehingga kajian empiris terdahulu tidak saja memperkokoh fondasi teoritis penelitian saat ini, melainkan juga membuka jalur aplikatif untuk strategi pengelolaan perilaku digital dan penguatan kesehatan mental di ekosistem pendidikan (Kristensen et al., 2021).

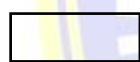


2.7. Kerangka Konseptual

Secara visual, kerangka konseptual penelitian ini dapat digambarkan dibawah ini:



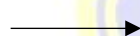
Keterangan:



: Diteliti



: Tidak Diteliti



: Memengaruhi

Gambar 2. 1 Kerangka Konsep Hubungan Intensitas Bermain *Game Online* Terhadap Tingkat Stres Remaja Di Rw 3 Kelurahan Morokrembangan

Kerangka konseptual ini berfokus pada tiga tahap utama. Pertama, kebiasaan bermain *game online* yang diukur dari seberapa sering, seberapa lama, dan seberapa fokus perasaan seseorang saat bermain. Kedua, kebiasaan yang berlebihan tersebut akan memicu sebuah proses yang merugikan, yaitu rusaknya pergaulan di dunia nyata, pikiran yang kelelahan, serta munculnya cara pelarian masalah yang salah. Ketiga, rentetan proses buruk itulah yang pada akhirnya secara langsung

memengaruhi dan menentukan tinggi rendahnya tingkat stres yang akan dialami oleh remaja.

2.8.Hipotesis Penelitian

(H0) Tidak ada hubungan terhadap intensitas bermain *game online* dengan tingkat stres pada remaja.

(H1) Ada hubungan terhadap intensitas bermain *game online* dengan tingkat stres pada remaja.

