

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Stress psikologis merupakan gangguan yang sering terjadi pada saat seseorang akan menghadapi masalah atau sedang terkena masalah sehingga menimbulkan beberapa tekanan dari luar maupun dalam yang membuat seseorang harus mengalami stress psikologis tersebut yang nantinya dapat menimbulkan komplikasi berupa gangguan mental lainnya. Stress dapat ditimbulkan oleh berbagai macam masalah, baik masalah kecil, hingga masalah besar.

Menurut Rom dan Reznick (2016), konsep stress secara umum dapat diartikan sebagai proses beradaptasi suatu makhluk hidup, sesuai dengan teori Charles Darwin (1809-1802) yang berkata bahwa untuk dapat bertahan hidup, makhluk hidup perlu beradaptasi dengan lingkungannya dengan diawali oleh fase stress terlebih dahulu yang diakibatkan oleh berubahnya atau baru dikenalnya suatu lingkungan yang baru ditempati oleh makhluk hidup tersebut. Teori tersebut juga didukung oleh formulasi yang di buat oleh Walter B. Cannon (1871-1945) mengenai respon yang terjadi dan kemungkinan mekanisme biologis yang juga melibatkan hormon-hormon darurat (Rom & Reznick, 2016). Hal ini menyebabkan perubahan perilaku, emosi dan kebiasaan seseorang sehingga banyak mengganggu kewajiban dan kegiatan yang tertinggal akibat terjadinya stress psikologis ini.

Stress psikologis tersebut dapat hadir dan mempengaruhi kondisi tubuh baik fisik dan mental itu tentu berkesinambungan. Penyebab terjadinya suatu stress psikologis tersebut tentu diakibatkan oleh adanya stressor yang berasal dari

lingkungan sekitar seperti tanggungan keluarga, tekanan dari orang sekitar, ditambah dengan kurangnya waktu istirahat yang diberikan sehingga menyebabkan stress dapat mudah terjadi pada seseorang, sebagai contoh pada pekerja kantoran yang memiliki kurangnya waktu istirahat dan *overworked* cenderung dapat membawa seorang pekerja tersebut dalam kondisi stress bahkan hingga gangguan mental yang cukup signifikan (Duchaine et al., 2020). Stressor merupakan suatu stimulus dari luar maupun dalam tubuh yang

menyebabkan terjadinya stress, baik stress fisik maupun psikologis sehingga menyebabkan terjadinya suatu perubahan kondisi mendadak yang dapat membawa seseorang ke dalam keadaan yang lebih buruk lagi sehingga mempengaruhi kualitas hidup seseorang yang mengalami kondisi tersebut (Duchaine et al., 2020).

Mahasiswa merupakan salah satu kelompok yang paling sering mengalami stress psikologis akibat kewajiban dan tanggungan yang harus terus dipenuhi di saat yang hampir bersamaan atau bahkan bersamaan, dan mahasiswa kedokteran merupakan salah satu kelompok mahasiswa yang sering mengalami stress. Hal tersebut terjadi karena sebagai mahasiswa kedokteran, mereka harus terus memahami kemajuan yang terus terjadi dalam ilmu kedokteran dan penelitian yang bertujuan untuk memahami suatu penyakit sehingga harus terus menerus melakukan pembelajaran (Gazzaz et al., 2018). Sehingga dengan adanya kewajiban tersebut menyebabkan mahasiswa tersebut untuk berusaha lebih keras, namun kebanyakan dari mahasiswa tersebut tidak dapat mengatur jadwal dan pola istirahat yang kurang baik, memperburuk kondisi mahasiswa tersebut (Aryadi et al., 2018). Hal ini juga terjadi akibat adanya stressor yang terjadi setiap hari dan ditambah dengan stress akibat beban akademis, kurangnya waktu istirahat, menumpuknya

materi yang harus dipelajari, karena memang dalam Pendidikan kedokteran diperlukan komitmen yang kuat dan dedikasi sehingga harus rela mengorbankan waktu istirahat sehingga hal tersebut dapat menjadi stressor dan memicu terjadinya stress, dan pada faktanya stress tersebut menyebabkan seseorang untuk menjadi lebih sulit untuk bekerja lebih dinamis dan biasanya menyebabkan kelelahan dan rata-rata hal tersebut terjadi pada mahasiswa preklinik (Gazzaz et al., 2018). Sehingga waktu istirahat untuk mahasiswa terutama mahasiswa kedokteran sangat perlu diatur dengan baik agar dapat mencegah terjadinya stress yang dapat mengganggu mahasiswa tersebut (Aryadi et al, 2018).

Biasanya stress pada mahasiswa sering memiliki tanda-tanda seperti tidak bisa tidur, cemas berlebih, tidak nafsu makan, dan ketakutan berlebih sehingga menyebabkan gangguan memori, gangguan konsentrasi, kemunduran dalam prestasi akademik, kemampuan dalam menyelesaikan masalah, bahkan dapat membawa mahasiswa tersebut melakukan perilaku negatif, seperti mendekati seks bebas, menggunakan alkohol, tawuran, hingga penyalahgunaan obat-obatan terlarang “*distress*” atau stress yang berdampak negatif (Ambarwati et al., 2017). Namun selain dampak negative yang disebutkan tadi, terdapat juga beberapa dampak positif dari stress, seperti keinginan untuk maju, tidak ingin dikalahkan, membuat keinginan seseorang tersebut untuk selalu ingin berkembang menjadi lebih baik dari dirinya sendiri hingga seorang mahasiswa tersebut terus berusaha dan berhasil mencapai tujuannya, seperti yang kita ketahui sebagai “*eustress*” atau stress yang dapat menimbulkan dampak positif pada seseorang (Ambarwati et al., 2017; Tua & Gaol, 2016)

Dalam hal ini, Teknik penurunan stress sangatlah diperlukan dalam

membantu seorang mahasiswa untuk membantu dalam proses penurunan stressnya. Seperti *self talking* (berbicara pada diri sendiri) sehingga membantu dalam memberi semangat pada diri sendiri bahwa dirinya dapat melewati stress yang sedang dialami oleh dirinya sendiri sehingga dirinya mampu melewati keadaan yang penuh dengan tekanan tersebut (F. Marini et al., 2019). Lalu terdapat Teknik menurunkan stress dengan melakukan relaksasi tubuh dan manajemen waktu yang dapat membantu dalam proses menurunkan stress dimana seseorang diminta untuk melakukan relaksasi tubuh sehingga otot tubuh mengalami relaksasi dan berhenti mengalami suatu tegangan yang didapat dari stress belajar tersebut (Nurchayani & Fauzan, 2016). Yoga merupakan salah satu teknik menurunkan stress yang efektif, dimana Teknik bernafas dan mengosongkan pikiran dapat mengurangi kadar stress yang dialami oleh seseorang, melakukan hobi dari seseorang tersebut agar dapat menurunkan kondisi stress yang sedang dialami oleh seseorang tersebut seperti bermain game, bermusik, menulis dan banyak lagi, sehingga dapat membantu dalam menurunkan stress yang dialami oleh seseorang tersebut (*stress relief*) (F. Marini et al., 2019). Dan masih banyak lagi Teknik penurunan stress yang membantu dalam menurunkan stress psikologis yang dialami oleh seseorang.

Pada masa berkembangnya teknologi ini, banyak teknologi yang dikembangkan agar dapat memberi kepuasan pada seseorang, sehingga teknologi menjadi semakin canggih. Sebagai contoh teknologi yang dibuat untuk memberikan kepuasan adalah game. *Game* atau permainan merupakan suatu hiburan yang dibuat untuk tujuan menghibur seseorang dimana dalam permainan tersebut berisikan peraturan yang harus ditaati, pemain untuk bermain, dan jenis permainan untuk dapat menentukan jalan dari *game* tersebut sehingga pemain

memiliki tujuan yang jelas untuk dapat bermain dalam game tersebut (Stenros, 2016). Dalam perkembangan teknologi ini, game berkembang menjadi semakin canggih dimana yang awalnya suatu permainan game harus dimainkan oleh banyak orang dalam suatu kelompok, namun akibat perkembangan teknologi, game bisa diakses dan dimainkan tidak harus berkelompok kembali, melainkan sendiri atau juga dapat dimainkan bersama sama dari lokasi yang berjauhan yang dinamakan *Game Online* dimana hal tersebut merupakan gabungan antara game dan visualisasi yang didapatkan dari bantuan layar yang disediakan oleh suatu teknologi lainnya sehingga seseorang dapat berimajinasi dengan bebas didalamnya (Gentile et al., 2012) Pada hakekatnya, *Game Online* memiliki berbagai macam dampak, baik dari dampak negative hingga positif, seperti beberapa game yang dapat digunakan sebagai Pereda stress yang menjadi suatu hobi dari seseorang sehingga dapat membantu dalam mengurangi stress itu sendiri (Adachi & Willoughby, 2017). *Game Online* memiliki dampak negatif dan positif yang dapat mempengaruhi seseorang yang memainkannya. Dampak negatif yang dapat terlihat pada seseorang yang kecanduan game seperti merasa malas, meninggalkan pekerjaan dan lebih memilih untuk memainkan game sehingga kualitas hidup seseorang menurun, namun selain dampak negatif, *Game Online* juga dapat memberikan dampak positif apabila penggunaan dan pemakaiannya benar dan teratur, seperti menurunkan stress pada seseorang (Adachi & Willoughby, 2017). Mekanisme penurunan stress pada mahasiswa bermain game sama seperti mekanisme seseorang yang sedang menjalankan suatu kegiatan yang mereka senangi, hal itu dapat terjadi karena pada saat seseorang sedang bermain *Game Online* atau hobi lainnya, dapat merangsang bagian ventromedial prefrontal korteks untuk membentuk hormon endorphin yang

nantinya dapat menimbulkan perasaan senang dan bahagia pada seseorang sehingga menurunkan tingkat stress pada seseorang mahasiswa tersebut (Rusmania, W., 2017).

Dari hal tersebut, peneliti memiliki rasa keingintahuan untuk menemukan dan mendapatkan jawaban dalam fenomena *Game Online* sebagai penurun stress dan karena pada tingkat dewasa awal, rata rata merupakan remaja yang sedang melakukan tingkat Pendidikan atas (SMA) dan perguruan tinggi, sehingga peneliti memutuskan untuk melakukan penelitian pada mahasiswa fakultas kedokteran Undiksha sehingga didapatilah judul “Karakteristik Tingkat Stress dan Kebiasaan Bermain Game pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Undiksha”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan paparan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah:

Bagaimana karakteristik tingkat stress dan kebiasaan bermain game pada mahasiswa yang bermain game?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan paparan rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk karakteristik tingkat stress dan kebiasaan bermain game pada mahasiswa yang bermain game

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mendeskripsikan mengenai tingkat stress yang terjadi pada mahasiswa yang bermain game

2. Untuk mengetahui aktifitas bermain *Game Online* pada mahasiswa pada mahasiswa
3. Untuk mengidentifikasi prevalensi tingkat stress dan kebiasaan bermain *Game Online* pada mahasiswa

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan beberapa manfaat sebagai berikut

1.4.1 Manfaat Umum

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan dalam ilmu kedokteran mengenai karakteristik tingkat stress dan kebiasaan bermain game pada mahasiswa.

1.4.2 Manfaat Teoritis

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber acuan dalam dan bahan pertimbangan dalam penelitian lain yang berkaitan dengan karakteristik tingkat stress dan kebiasaan bermain game pada mahasiswa.

b. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber bacaan yang relevan sebagai tambahan dalam ilmu pengetahuan mengenai karakteristik tingkat stress dan kebiasaan bermain game pada mahasiswa.