

BAB II

TINJAUAN TEORI

2.1 Mahasiswa

2.1.1 Pengertian Mahasiswa

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas (Hartaji, 2016).

Seorang mahasiswa dikategorikan pada tahap perkembangan yang usianya 18 sampai 25 tahun. Tahap ini dapat digolongkan pada masa remaja akhir sampai masa dewasa awal dan dilihat dari segi perkembangan, tugas perkembangan pada usia mahasiswa ini ialah pemantapan pendirian hidup (Yusuf, 2016).

2.1.2 Peranan Mahasiswa

Menurut Faruq (2016) menyebutkan terdapat 3 peranan mahasiswa, yaitu sebagai berikut:

a. Iron Stock

Mahasiswa dapat menjadi *Iron Stock*, yaitu mahasiswa diharapkan menjadi manusia yang memiliki kemampuan dan akhlak mulia yang nantinya dapat menggantikan generasi-generasi sebelumnya. Intinya peranan mahasiswa sebagai *Iron Stock* itu merupakan aset, cadangan, harapan bangsa untuk masa depan yang lebih baik.

b. Guardian of Value

Mahasiswa sebagai *Guardian of Value* berarti mahasiswa berperan sebagai penjaga nilai-nilai di masyarakat. Maksudnya adalah mahasiswa sebagai insan akademis yang selalu berpikir ilmiah dalam mencari kebenaran dari setiap masalah yang ada.

c. Agent of Change

Mahasiswa sebagai *Agent of Change* adalah mahasiswa sebagai agen dari suatu perubahan. Sebab mahasiswa itu sebagai langkah terakhir kita untuk para pelajar untuk menempuh pendidikan yang lebih tinggi, agar dapat mengaplikasikan gelar sebagai agen perubahan perubahan suatu yang lebih baik. Maksudnya peranan mahasiswa sebagai *Agent of Change* yaitu mahasiswa diharapkan dapat memberikan perubahan yang positif terhadap bangsa dan Negara.

d. Moral Force

Mahasiswa sebagai *Moral Force*, sebagai mahasiswa berperan sebagai kekuatan moral untuk negeri. Maksudnya mahasiswa harus memiliki acuan dasar dalam bereperilaku terhadap tata cara berpakaian, sikap, tingkah laku dan perkataan yang baik.

e. Social Control

Mahasiswa sebagai *Social Control* adalah kita harus berperan sebagai pengontrol kehidupan sosial. Dalam hal ini adalah

mengontrol kehidupan masyarakat, dengan menjadikan diri kita sebagai jembatan antara masyarakat dengan pemerintah.

2.2 Kecanduan *Game online*

2.2.1 Definisi Kecanduan *Game online*

Game online merupakan salah satu permainan yang terhubung dengan internet yang sangat diminati mulai dari kalangan anak-anak hingga orang dewasa. *Game online* menjadi idola bagi semua kalangan karena dapat dijadikan alternatif menghilangkan kejenuhan setelah lelah beraktivitas dan *refreshing*. Namun, tidak semua orang dapat mengontrolnya dengan baik hingga menjadi ketagihan bermain *game online*. Banyak dari pengguna fasilitas seperti *game online* ini mengabaikan kewajibannya demi bermain *game online* (Laili, 2015).

Game online merupakan aplikasi permainan yang terdiri dari beberapa genre yang memiliki aturan main dan tingkatan-tingkatan tertentu. Bermain *game online* memberikan rasa penasaran dan kepuasan psikologis sehingga membuat pemain semakin tertarik dalam memainkannya.

Kecanduan didefinisikan sebagai dorongan kebiasaan untuk terlibat dalam aktivitas tertentu atau menggunakan suatu substansi, meskipun berakibat pada kerusakan fisik, sosial, spiritual, mental dan kesejahteraan finansial individu (Young, 2015) Kecanduan adalah suatu keterlibatan secara terus-menerus dengan sebuah aktivitas meskipun

hal-hal tersebut mengakibatkan konsekuensi negatif. Kenikmatan dan kepuasanlah yang pada awalnya dicari, namun perlu keterlibatan selama beberapa waktu dengan aktivitas itu agar seseorang merasa normal. Seseorang bisa dikatakan kecanduan *game online* jika penggunaanya bisa lebih dari 3 jam dalam sehari (Laili, 2015).

Game online adalah jenis permainan yang tersambung dengan internet, sehingga individu dapat bergabung tanpa adanya batasan dan dapat mengakses secara bebas, tidak ada perbedaan usia baik anak-anak hingga orang tua. Secara internal, individu yang memiliki kecanduan *game online* akan mendapati rasa senang, kepuasan pada diri, dan kegairahan ketika menggunakannya. Pecandu *game online* merasa gelisah dan tidak nyaman jika tidak memainkannya.

Yee (2016) mengemukakan bahwa kecanduan *game online* secara umum merupakan perilaku seseorang yang ingin terus bermain *game online* yang menghabiskan banyak waktu serta kemungkinan individu yang bersangkutan tidak mampu mengontrol dan mengendalikannya. Young (2015) menyatakan bahwa kecanduan *game online* merupakan tingkah laku yang ingin terus bermain *game online* dan tidak dapat di kontrol atau tidak mempunyai kekuatan dalam menghentikannya.

Berdasarkan definisi yang dikemukakan diatas maka dapat disimpulkan perilaku kecanduan *game online* adalah suatu kegiatan yang dilakukan individu yang ingin terus bermain *game online*

menghabiskan waktu serta dimungkinkan individu tersebut tidak mampu mengontrol dan mengendalikannya.

2.2.2 Faktor-Faktor yang mempengaruhi Kecanduan *Game online*

Beberapa penilaian yang menunjukkan bahwa faktor utama penyebab kecanduan *game online* adalah faktor psikologis, yakni (Young, 2015) :

1) Rendahnya *self-esteem*

Seseorang yang mengalami kecanduan *game online* akan mempersepsikan dirinya sendiri lebih buruk dari pada karakter *gamenya*, dan mereka akan mempersepsikan karakter *game* mereka lebih buruk dari pada diri ideal mereka. Mereka memiliki kecenderungan untuk mengatasi kelemahan mereka melalui *game online*. Hal tersebut mengakibatkan timbulnya kecenderungan untuk ketergantungan pada *game online*.

2) Rendahnya efikasi diri

Individu yang mengalami kecanduan *game online* memiliki keyakinan yang rendah terhadap kemampuannya untuk mencapai tujuan yang diinginkannya. Sehingga mereka cenderung mengabaikannya dengan bermain *game online*.

Menurut Marsyah (2016) terdapat faktor internal dan faktor eksternal yang menyebabkan adiksi remaja terhadap *game online*.

Faktor-faktor internal yang dapat menyebabkan terjadinya adiksi terhadap *game online*, sebagai berikut:

1. 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. Rasa bosan yang dirasakan remaja ketika berada di rumah atau di sekolah
3. Ketidakmampuan mengatur prioritas untuk mengerjakan aktivitas penting lainnya juga menjadi penyebab timbulnya adiksi terhadap *game online*
4. Kurangnya *self control* dalam diri remaja, sehingga remaja kurang mengantisipasi dampak negatif yang timbul dari bermain *game online* secara berlebihan.

Sedangkan faktor-faktor eksternal yang menyebabkan terjadinya adiksi bermain *game online* pada remaja, sebagai berikut:

1. Lingkungan yang kurang terkontrol, karena melihat teman-temannya yang lain banyak yang bermain *game online*
2. Kurang memiliki hubungan sosial yang baik, sehingga remaja memilih alternatif bermain
3. Game sebagai aktivitas yang menyenangkan
4. Harapan orang tua yang melambung terhadap anaknya untuk mengikuti berbagai kegiatan seperti kursus- kursus atau les-

les, sehingga kebutuhan primer anak, seperti kebersamaan, bermain dengan keluarga menjadi terlupakan

2.2.3 Aspek-aspek Kecanduan *Game online*

Terdapat 7 aspek/kriteria/ciri kecanduan game, yakni *saliance*, *tolerance*, *mood modification*, *withdrawal*, *relapse*, *conflict*, dan *problems* (Young 2015).

- a. *Saliance*, apabila bermain game menjadi aktivitas yang sangat penting dalam hidup seseorang dan mendominasi pemikiran, perasaan, dan tingkah lakunya.
- b. *Tolerance*, saat dimana seseorang mulai bermain lebih sering, sehingga meningkatnya waktu yang dibutuhkan untuk bermain.
- c. *Mood modification*, hal ini mengacu pada pengalaman subjektif melalui bermain game, mereka mengalami perasaan yang menggairahkan atau merasakan ketenangan.
- d. *Withdrawal*, adalah perasaan tidak nyaman atau efek fisik yang timbul ketika kegiatan bermain game dikurangi atau dihentikan, misalnya tremor, murung, mudah marah.
- e. *Relapse*, adalah kecenderungan untuk melakukan kegiatan bermain *game* secara berulang, kembali ke pola awal (kambuh) atau bahkan lebih buruk.
- f. *Conflict*, mengacu kepada konflik antara pemain *game* dan orang-orang disekitar mereka (konflik interpersonal), konflik dengan kegiatan lain (pekerjaan, sekolah, kehidupan sosial, hobi dan minat)

atau dari dalam individu itu sendiri yang khawatir karena terlalu banyak menghabiskan waktu bermain game (konflik intrapsikis).

- g. *Problem*, mengarah pada masalah yang diakibatkan oleh penggunaan game yang berlebih. Masalah bisa timbul terhadap individu itu sendiri seperti konflik intrapsikis dan perasaan subjektif kehilangan control.

2.2.4 Genre *Game online*

Menurut Adams (2015), genre-genre dari *game online* meliputi:

- a. *Action and Arcade Game*

Sebuah *action game* mengandalkan kemampuan fisik. Permainan ini membutuhkan kordinasi tangan dengan mata yang baik dan biasanya membutuhkan reaksi yang cepat. *Arcade game* adalah *action game* yang didesain dengan bentuk permainan mengmupulkan koin atau uang. Game ini dirancang semakin sulit hingga pemain sulit untuk mendapatkan kemenangan.

- b. *Strategy Game*

Sebuah permainan strategi memerlukan taktik dan sedikit logika. *Strategy game* menuntut pemain untuk berpikir, mempunyai rencana, dan strategi untuk menentukan langkah mereka untuk mencapai kemenangan.

- c. *Role playing game (RPG)*

Game RPG memungkinkan pemain untuk berinteraksi ke dalam *game world* yang lebih luas dan memainkan banyak karakter

dibandingkan game lain. Dalam *game RPG*, pemain bisa memainkan peran satu karakter yang bisa memiliki kekuatan dengan cara menyelesaikan misi dalam permainan dan memilih untuk mengembangkan kemampuan tertentu.

d. *Sport Game*

Sebuah permainan yang menyimulasikan olahraga nyata ke dalam bentuk *game* seperti pertandingan asli. Permainan ini juga memasukan fungsi manajemen seperti mengatur karakter pemain.

e. *Construction and Simulaton Games (CMSs)*

Pada permainan CMSs ini, pemain tidak berusaha untuk bertarung atau mengalahkan musuh, melainkan membangun sesuatu yang ada dalam *game*. *Game* ini menawarkan tantangan konseptual dan ekonomi. Melalui game ini, pemain belajar membangun, mengatur dan mengendalikan sesuatu.

f. *Adventure Game*

Permainan ini memiliki cerita yang interaktif tentang karakter yang dimainkan. Pada *adventure game*, pemain memainkan satu karakter sebagai pemeran utama dan lebih kearah pengembangan cerita.

g. *Puzzle Game*

Dalam puzzle game, hal yang paling dasar dilakukan pemain adalah menyelesaikan *puzzle*. *Puzzle game* mempunyai tantangan

meliputi mengenali pola, melakukan pemikiran logis, atau memahami proses.

2.2.5 Motivasi Bermain *Game online*

Menurut Yee (2016) terdapat 10 komponen motivasi yang melatarbelakangi pemain *game online* hingga mereka menjadi kecanduan, yang dikelompokkan menjadi tiga, yaitu:

1) *The Achievement Component*

- a) *Advancement*, didasari oleh pemain yang ingin memperoleh kekuasaan atau kekuatan di dunia maya, kemajuan yang cepat, dan status yang semakin meningkat.
- b) *Mechanics*, didasari oleh pemain yang memiliki ketertarikan untuk memahami aturan atau sistem yang mendasari supaya dapat mengoptimalkan kemampuan karakter yang dimainkan
- c) *Competition*, berupa hasrat untuk menantang dan bersaing dengan pemain lain.

2) *The Social Component*

- a) *Socializing*, yaitu memiliki ketertarikan untuk bercakap (*chatting*) dengan pemain lain.
- b) *Relationship*, berupa hasrat untuk menjalin hubungan dengan pemain lain.
- c) *Teamwork*, berupa kepuasan jika menjadi bagian dalam usaha kelompok.

3) *The Immersion Component*

- a) *Discovery*, berupa hasrat ingin mengetahui dan menemukan hal baru.
- b) *Role-playing*, berupa hasrat untuk menciptakan sebuah karakter dengan latar belakang tersendiri dan berinteraksi dengan pemain lain untuk membuat improvisasi cerita.
- c) *Costumization*, berupa ketertarikan untuk menyesuaikan tampilan karakter sesuai kemauan mereka sendiri.
- d) *Escapism*, menggunakan dunia maya untuk menghindari pikiran atau stress yang timbul akibat masalah di dunia nyata

2.2.6 Dampak Bermain *Game online*

Setiap negara memiliki permasalahan *Internet Gaming Disorder* (IGD) yang sama yaitu memberikan dampak psikologis bagi pemain yang kecanduan. Namun setiap negara memiliki perbedaan dalam hal penyebab dari IGD tersebut seperti komunikasi antar personal yang tidak sama. Disamping itu dampak psikologis dari IGD terhadap masing-masing penduduk di tiap negara juga berbeda. Perbedaan ini disebabkan oleh kepuasan hidup masyarakat, jarak kekuasaan, dan budaya maskulinitas (Cheng, Cheung, & Wang, 2018).

Dampak negatif *Internet Gaming Disorder (IGD)* sebagian besar menyebabkan masalah psikologis dan sosial yaitu:

- a. Perubahan suasana hati (*mood*) seperti mudah tersinggung, marah-marah, dan rasa bosan

- b. Gangguan pola tidur dan kualitas tidur yang buruk
- c. Kecemasan
- d. Ketidaknyaman secara fisik dan kemungkinan nyeri pada sebagian tubuh
- e. Kondisi kesehatan umum yang buruk
- f. Pola makan yang buruk dan konsumsi kopi berlebih
- g. Kehilangan teman di dunia nyata dan terisolasi secara sosial
- h. Konflik dengan anggota keluarga lain
- i. Perpisahan dan perceraian
- j. Gangguan terhadap pekerjaan dan produktivitas kerja
- k. Absensi dan *drop-out* dari sekolah
- l. Masalah keamanan finansial (Young, 2015).

2.2.7 Pengukuran Kecandaa *Game online*

Game Addiction Scale for Adolescents sebagai instrumen penelitian untuk memperoleh data primer. Kuesioner yang dibagikan merupakan alat ukur kecanduan terhadap *game* yang terdiri dari 21 pertanyaan hasil dari pengembangan 7 kriteria DSM kecanduan *game* oleh Lemmens *et al.*, (2014) yaitu *salience*, *tolerance*, *mood modification*, *withdrawal*, *relapse*, *conflict*, dan *problems* dengan jawaban dalam bentuk skala *Likert*: Tidak Pernah, Jarang, Terkadang, Sering, dan Sangat Sering. Hasil ukur yang digunakan adalah Sangat Sering (SS) = 4, Sering (Sr) = 3, Jarang (J) = 2, Tidak Pernah (TP) = 1.

2.3 Kecemasan

2.3.1 Definisi Kecemasan

Istilah kecemasan dalam Bahasa Inggris yaitu *anxiety* yang berasal dari Bahasa Latin *angustus* yang memiliki arti kaku, dan *ango*, *anci* yang berarti mencekik (Trismiati, dalam Yuke Wahyu Widosari, 2015).

Kecemasan merupakan perwujudan dari berbagai emosi yang terjadi karena seseorang mengalami tekanan perasaan dan tekanan batin. Kondisi tersebut membutuhkan penyelesaian yang tepat sehingga individu akan merasa aman. Namun, pada kenyataannya tidak semua masalah dapat diselesaikan dengan baik oleh individu bahkan ada yang cenderung di hindari. Situasi ini menimbulkan perasaan yang tidak menyenangkan dalam bentuk perasaan gelisah, takut atau bersalah (Pratiningsih, 2016)

Ansietas adalah suatu perasaan takut akan terjadinya sesuatu yang disebabkan oleh antisipasi bahaya dan merupakan sinyal yang membantu individu untuk bersiap mengambil tindakan menghadapi ancaman. Pengaruh tuntutan, persaingan, serta bencana yang terjadi dalam kehidupan dapat membawa dampak terhadap kesehatan fisik dan psikologi. Salah satu dampak psikologis yaitu ansietas atau kecemasan (Sutejo, 2018).

Spielberger (1971) dalam Purnamarini, Setiawan & Hidayat (2016) mendefinisikan kecemasan sebagai suatu bentuk emosi yang

berdasarkan oleh simbol-simbol, kewaspadaan, dan unsur-unsur yang tidak pasti. Selanjutnya dijelaskan bahwa konsep ancaman yaitu penilaian dari orang lain yang bersifat negatif sehingga mengancam diri individu tersebut. Kecemasan juga merupakan keadaan yang mana pola tingkah laku direpresentasikan dengan keadaan emosional yang dihasilkan dari pikiran-pikiran dan perasaan yang tidak menyenangkan.

2.3.2 Etiologi Kecemasan

Penyebab dari kecemasan antara lain faktor psikologis, genetik, faktor biologis. Tiga kelompok teori psikologis utama yang berhubungan dengan penyebab kecemasan yaitu, teori psikoanalitik, teori perilaku, teori eksistensial (Sadock, Benjamin, Sadock, Virginia, 2015).

1. Teori Psikologis

a. Teori Psikoanalitik

Kecemasan adalah suatu sinyal kepada ego yang memberitahukan adanya suatu dorongan yang tidak dapat diterima dan menyadarkan ego untuk mengambil tindakan defensif terhadap tekanan dari dalam tersebut. Idealnya penggunaan represi sudah cukup untuk memulihkan keseimbangan psikologis tanpa menyebabkan gejala karena represi yang efektif dapat menahan dorongan yang dibawah sadar. Namun jika represi tidak berhasil sebagai pertahanan, mekanisme pertahanan lain (seperti konversi, pengalihan dan

regresi) mungkin menyebabkan pembentukan gejala dan menghasilkan gambaran gangguan neurotic yang klasik (seperti histeria, fobia, neurosis obsesif-kompulsif).

b. Teori Prilaku

Teori perilaku menyatakan bahwa kecemasan disebabkan oleh stimuli lingkungan spesifik. Pola berpikir yang salah, terdistorsi atau tidak produktif dapat mendahului atau menyertai perilaku maladaptif dan gangguan emosional. Penderita gangguan cemas cenderung menilai lebih terhadap derajat bahaya dalam situasi tertentu dan menilai rendah kemampuan dirinya untuk mengatasi ancaman.

c. Teori Eksistensial

Teori eksistensial kecemasan memberikan model untuk kecemasan menyeluruh, dimana tidak terdapat stimulus yang dapat diidentifikasi secara spesifik untuk perasaan cemas.

2. Teori Biologis

Teori biologis juga telah berkembang untuk mencerminkan timbulnya kecemasan. Faktor biologis mencakup masalah biochemical yang ada di otak, salah satunya gangguan neurotransmitter. Tiga neurotransmitter utama yang terkait dengan munculnya kecemasan yaitu, NE (*Norepinephrine*), Serotonin, *Gamma-Aminobutyric Acid* (GABA).

a. Norepinephrine

Norepinephrine merupakan respon dari “*fight or flight*” dan regulasi dari tidur, suasana hati, dan tekanan darah. Ketika seseorang mengalami stress akut mungkin memiliki sistem noradrenergik yang teregulasi secara buruk dan akan terjadi peningkatan dari pelepasan NE. Pusat dari norepinephrine terletak pada locus ceruleus di pons pars rostralis dan badan selnya menjulurkan aksonnya ke korteks serebri, sistem limbik, batang otak serta medula spinalis (Sadock, Benjamin, Sadock, Virginia, 2015).

b. Serotonin

Badan sel pada sebagian besar neuron serotonergik berlokasi di nukleus raphe di batang otak rostral dan berjalan ke korteks serebral, sistem limbik dan hipotalamus. Pemberian obat serotonergik pada binatang menyebabkan perilaku yang mengarah pada kecemasan. Beberapa laporan menyatakan obat-obatan yang menyebabkan pelepasan serotonin, menyebabkan peningkatan kecemasan pada pasien dengan gangguan kecemasan.

c. GABA

Peranan GABA dalam gangguan kecemasan telah dibuktikan oleh manfaat benzodiazepine sebagai salah satu obat beberapa jenis gangguan kecemasan. Benzodiazepin yang bekerja

meningkatkan aktivitas GABA pada reseptor GABA terbukti dapat mengatasi gejala gangguan kecemasan umum bahkan gangguan panik. Beberapa pasien dengan gangguan kecemasan diduga memiliki reseptor GABA yang abnormal.

3. Faktor Genetik

Penelitian menegaskan bahwa faktor genetik berperan dalam pengembangan dari gangguan kecemasan. Orang lebih cenderung memiliki gangguan kecemasan jika mereka memiliki kerabat yang juga memiliki gangguan kecemasan. Kejadian paling banyak di mana beberapa orang setidaknya memiliki satu kerabat yang juga mengalami gangguan tersebut (Neil A, 2015).

2.3.3 Patofisiologi kecemasan

Ketika seseorang dalam keadaan stress dan tegang secara fisiologis akan mengaktifkan *Limbic Hypothalamus Pituitary Adrenal Axis* (LHPA), kemudian merangsang hipotalamus dan menyebabkan disekresinya hormon *corticotrophin releasing hormone* (CRH). Hal tersebut akan menyebabkan peningkatan produksi *Sympathetic Adrenal Medular axis* (SAM), dengan adanya respon tersebut menyebabkan stimulasi pada alur *Limbic Hypothalamus Pituitary Adrenal Axis* (LHPA), kemudian merangsang hipotalamus dan menyebabkan disekresinya hormon *Corticotrophin Releasing Hormone* (CRH). Hal tersebut menyebabkan teraktivasi *Adeno Cortico Trophin Hormone* (ACTH)

yang akan menstimuli produksi hormon kortisol dari korteks adrenal, selain itu akan menyebabkan teraktivasinya neuron andrenergik dari *Locus Ceruleus* (LC), dimana LC merupakan tempat diproduksi NE yang kemudian akan mensekresikan epinephrine (Sugiharto, 2016). Sistem LC bertanggungjawab untuk merespon langsung terhadap stresor dengan “melawan atau lari/*fight or flight*” (Sugiharto, 2016).

2.3.4 Klasifikasi Tingkat Kecemasan

Kecemasan sangat berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Menurut Suliswati (2014) ada empat tingkatan yaitu :

a. Kecemasan Ringan

Dihubungkan dengan ketegangan yang dialami sehari-hari. Individu masih waspada serta lapang persepsinya meluas, menajamkan indera. Dapat memotivasi individu untuk belajar dan mampu memecahkan masalah secara efektif dan menghasilkan pertumbuhan dan kreatifitas.

b. Kecemasan sedang

Individu terfokus hanya pada pikiran yang menjadi perhatiannya, terjadi penyempitan lapangan persepsi, masih dapat melakukan sesuatu dengan arahan orang lain.

c. Kecemasan berat

Lapangan persepsi individu sangat sempit. Pusat perhatiannya pada detil yang kecil dan spesifik dan tidak dapat berfikir hal-hal lain.

Seluruh perilaku dimaksudkan untuk mengurangi kecemasan dan perlu banyak perintah/arahan untuk terfokus pada area lain.

d. Panik

Individu kehilangan kendali diri dan detil perhatian hilang. Karena hilangnya kontrol, maka tidak mampu melakukan apapun meskipun dengan perintah. Terjadi peningkatan aktivitas motorik, berkurangnya kemampuan berhubungan dengan orang lain, penyimpangan persepsi dan hilangnya pikiran rasional, tidak mampu berfungsi secara efektif. Biasanya disertai dengan disorganisasi kepribadian.

2.3.5 Aspek-aspek dalam Kecemasan

Menurut Vye dalam Purnamarini, Setiawan, & Hidayat (2016) mengungkapkan bahwa gejala kecemasan dapat diidentifikasi melalui dalam tiga komponen yaitu:

a. Komponen Kognitif

Cara individu memandang keadaan yaitu mereka berfikir bahwa terdapat kemungkinan-kemungkinan buruk yang siap mengintainya sehingga menimbulkan rasa ragu, khawatir dan ketakutan yang berlebih ketika hal tersebut terjadi. Mereka juga menganggap dirinya tidak mampu, sehingga mereka tidak percaya diri dan menganggap situasi tersebut sebagai suatu ancaman yang sulit dan kurangmampu untuk diatasi.

b. Komponen Fisik

Pada komponen fisik berupa gejala yang dapat dirasakan langsung oleh fisik atau biasa disebut dengan sensasi fisiologis. Gejala yang dapat terjadi seperti sesak napas, detak jantung yang lebih cepat, sakit kepala, sakit perut dan ketegangan otot. Gejala ini merupakan respon alami yang terjadi pada tubuh saat individu merasa terancam atau mengalami situasi yang berbahaya. Terkadang juga menimbulkan rasa takut pada saat sensasi fisiologis tersebut terjadi.

c. Komponen perilaku

Pada komponen perilaku melibatkan perilaku atau tindakan seseorang yang *overcontrolling*.

2.3.6 Penatalaksanaan

Terdapat tiga teori atau pendekatan mengenai penatalaksanaan kecemasan, yaitu :

- a. Perspektif biologis. Pendekatan ini terfokus pada penggunaan obat-obatan untuk meredakan symptom kecemasan. Namun, penggunaan obat dapat menyebabkan ketergantungan, sindrom putus obat, dan masalah potensial. Oleh karena itu, dikombinasikan dengan terapi *cognitive behavioural*.
- b. Teori psikodinamika. Teori ini lebih menjajaki sumber kecemasan yang berasal dari keadaan sekarang, dan mendorong pasien mengembangkan tingkah yang adaptif.

- c. Pendekatan humanistik. Pendekatan ini bertujuan untuk memahami orang dan mengekspresikan bakat serta perasaannya yang sesungguhnya.

2.3.7 Pengukuran Kecemasan

Pengukuran kecemasan menggunakan kuesioner *Beck Anxiety Inventory* (BAI) yaitu kuesioner untuk mengetahui tingkatan kecemasan berdasarkan gejala somatik yang dirasakan responden BAI terdiri dari 21 butir pertanyaan. Tiap butir diukur dalam empat tingkatan yaitu tidak sama sekali (0), ringan (1). Sedang (2) dan berat (3). Adapun aspek dari skala *Beck Anxiety Inventory* (BAI) adalah Aspek Fisiologi dan aspek Afeksi, sebagai berikut sulit bernafas, susah tidur, pusing, wajah memerah, pingsan, takut akan kematian, takut akan kehilangan, takut akan terjadi hal yang buruk, merasa panas, perasaan tercekik, tangan gemeteran, jantung berdebar, gangguan pencernaan, gugup, kesemutan, gelisah, pikiran kacau, berkeringat dingin, ketakutan, panik, mudah terombang ambing, kaki kesemutan. BAI mengukur gejala yang umum dari kecemasan.

2.4 Hubungan Kecanduan *Game online* dengan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa

Kecanduan *game online* adalah suatu kondisi dimana pemain tidak dapat mengontrol diri dalam memainkan *game online* sehingga dapat menyebabkan kecemasan. Gangguan emosional seperti kecemasan dapat menjadi hal yang

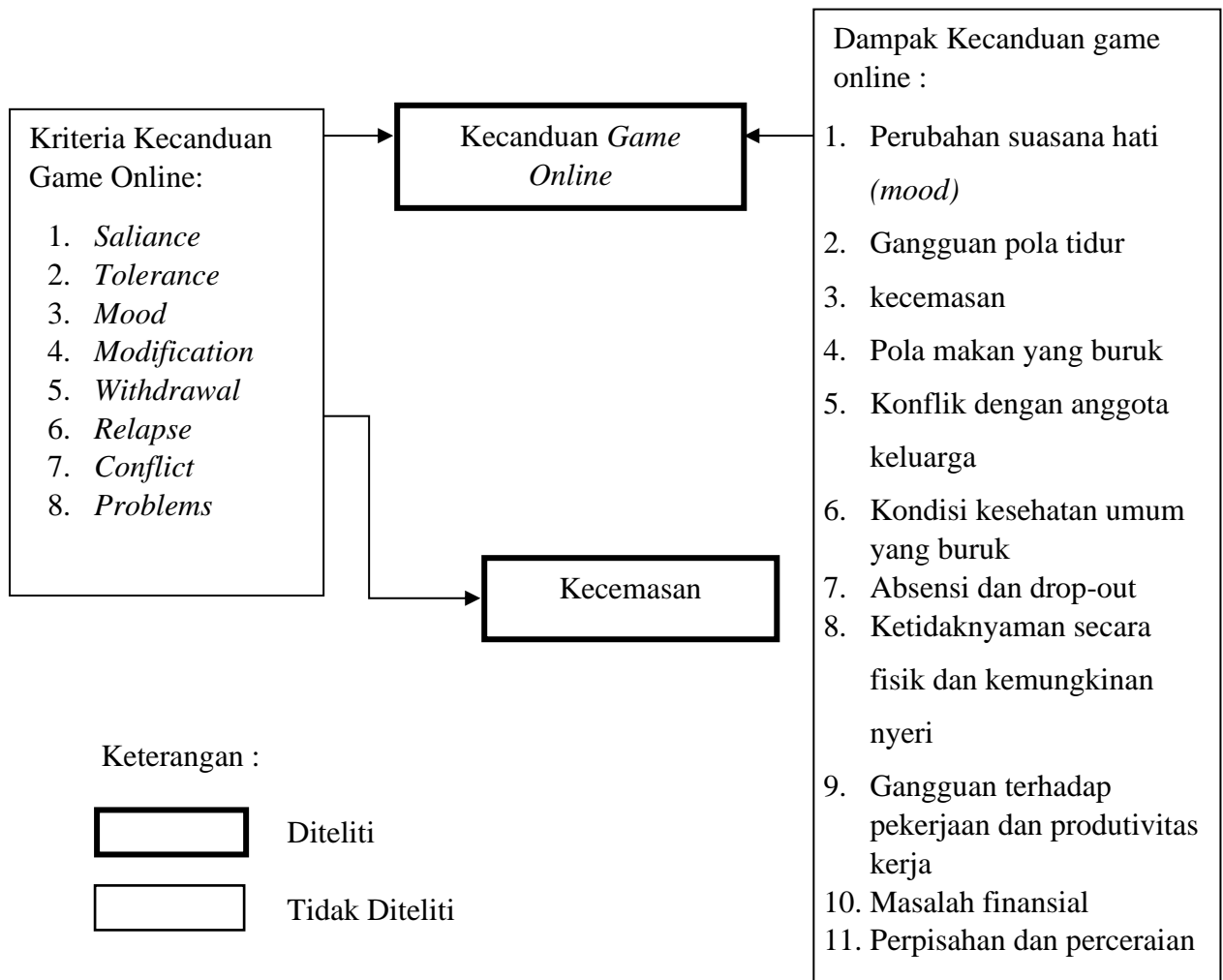
sering dialami oleh seseorang sebagai suatu dampak negatif dari penggunaan *game online*. Semakin seseorang kecanduan dengan *game online* maka akan lebih merasa cemas dibandingkan merasa senang (Achab *et al*, 2015).

Kecanduan *game online* berdampak terhadap psikis dan sosial di antaranya kecemasan, depresi, gangguan pola tidur, mudah marah, gangguan pola makan. Menurut DSM-V salah satu dampak negatif kecanduan *game online* adalah kecemasan, kecemasan merupakan dampak awal dari kecanduan *game online* (*Withdrawal symptoms*) (Young, 2015)

Pada penelitian Nita (2017), saat bermain *game online* terjadi peningkatan aktivitas pada gelombang beta, gelombang yang tinggi ini merangsang otak mengeluarkan hormon kortisol dan norepinefrin yang menyebabkan cemas. Kriteria kecanduan *game online* yaitu *salience, tolerance, mood modification, withdrawal, relapse, conflict, dan problems* (Young 2015). Achab S dan Nicolier M (2015) dalam penelitiannya mendapatkan bahwa kecanduan *game online* memiliki efek terhadap kesehatan psikis 3,23 kali lebih besar dan efek terhadap kesehatan fisik 14,09 kali lebih besar dibandingkan dengan yang bukan pecandu.

2.5 Kerangka Konseptual

Bagan 2.1
Kerangka Konseptual



Sumber: (Achab, 2015; Young: 2015; Nita, 2017).