

SKRIPSI
APRIL 2023

**PENGARUH INTERNET GAMING TERHADAP GENERALIZED
ANXIETY DISORDER PADA MAHASISWA ANGKATAN 2019, 2020,
DAN 2021 FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS HASANUDDIN**



Disusun Oleh:

SINAR HIDAYAT

C011181431

Pembimbing:

dr. Muh Iqbal Basri, M.Kes Sp.S

**DISUSUN SEBAGAI SALAH SATU SYARAT UNTUK MENYELESAIKAN STUDI
PADA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER**

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS HASANUDDIN
MAKASSAR**

2023



**PENGARUH INTERNET GAMING TERHADAP GENERALIZED
ANXIETY DISORDER PADA MAHASISWA ANGKATAN 2019, 2020,
DAN 2021 FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS HASANUDDIN**

**Diajukan Kepada Universitas Hasanuddin
Untuk Melengkapi Salah Satu Syarat
Mencapai Gelar Sarjana Kedokteran**

**SINAR HIDAYAT
C011181431**

**Pembimbing:
dr. Muh Iqbal Basri, M.Kes Sp.S**

**UNIVERSITAS HASANUDDIN
FAKULTAS KEDOKTERAN MAKASSAR
2023**



**PENGARUH INTERNET GAMING TERHADAP GENERALIZED ANXIETY
DISORDER PADA MAHASISWA ANGKATAN 2019, 2020, DAN 2021
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS HASANUDDIN**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Universitas Hasanuddin
Untuk Melengkapi Salah Satu Syarat
Mencapai Gelar Sarjana Kedokteran**

Sinar Hidayat

C011181431

Pembimbing:

dr. Muh Iqbal Basri, M.Kes..Sp.S

NIP. 19700710 200212 1 002

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER

FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS HASANUDDIN

TAHUN 2023



Optimization Software:
www.balesio.com

HALAMAN PENGESAHAN

Telah disetujui untuk dibacakan pada seminar hasil di Departemen Anatomi Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin dengan judul:

**“PENGARUH INTERNET GAMING TERHADAP GENERALIZED ANXIETY
DISORDER PADA MAHASISWA ANGKATAN 2019, 2020, DAN 2021
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS HASANUDDIN”**

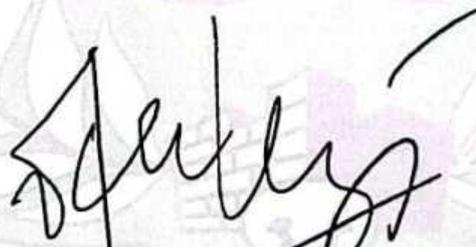
Hari/Tanggal : Jumat, 22 Desember 2023

Waktu : 08.30 WITA

Tempat : Departemen Anatomi, Fakultas Kedokteran
Universitas Hasanuddin

Makassar.

Pembimbing



dr. Muh Iqbal Basri, M.Kes..Sp.S

NIP. 19700710 200212 1 002



**DEPARTEMEN ANATOMI
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS HASANUDDIN MAKASSAR**

TELAH DISETUJUI DICETAK DAN DIPERBANYAK

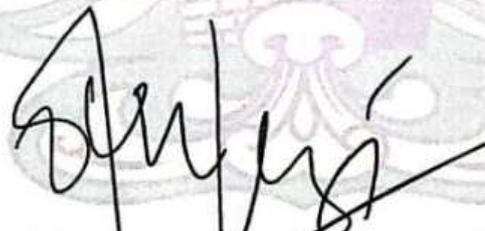
UNIVERSITAS HASANUDDIN

Judul Skripsi:

**“PENGARUH INTERNET GAMING TERHADAP GENERALIZED ANXIETY
DISORDER PADA MAHASISWA ANGKATAN 2019, 2020, DAN 2021
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS HASANUDDIN”**

Makassar, 22 Desember 2023

Pembimbing



dr. Muh Iqbal Basri, M.Kes..Sp.S

NIP. 19700710 200212 1 002



HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Sinar Hidayat
NIM : C011181431
Fakultas/Program Studi : Kedokteran/Pendidikan Dokter
Judul Skripsi : Pengaruh Internet Gaming Terhadap Generalized Anxiety Disorder Pada Mahasiswa Angkatan 2019, 2020, Dan 2021
Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin

Telah berhasil dipertahankan dihadapan dewan penguji dan diterima sebagai bahan persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar sarjana kedokteran pada pada Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin

DEWAN PENGUJI

Pembimbing : dr. Muh Iqbal Basri, M.Kes., Sp.S

Penguji 1 : Dr. dr. Siti Rafiah Husain, M.Si

Penguji 2 : dr. Asty Amalia Nurhadi, M.Med.ED

(.....)
(.....)
(.....)



Makassar
22 Desember 2023

HALAMAN PENGESAHAN
SKRIPSI

**“PENGARUH INTERNET GAMING TERHADAP GENERALIZED ANXIETY
DISORDER PADA MAHASISWA ANGKATAN 2019, 2020, DAN 2021
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS HASANUDDIN”**

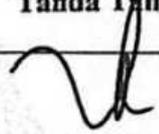
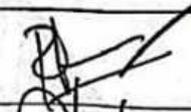
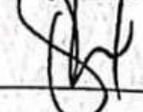
Disusun dan Diajukan Oleh:

Sinar Hidayat

C011181431

Menyetujui

Panitia Penguji

No	Nama Penguji	Jabatan	Tanda Tangan
1.	dr. Muh. Iqbal Basri, M.Kes., Sp.S	Pembimbing	
2.	Dr. dr. Siti Rafiah Husain, M.Si	Penguji 1	
3.	dr. Asty Amalia Nurhadi, M.Med.ED	Penguji 2	

Mengetahui,

Wakil Dekan
Bidang Akademik dan Kemahasiswaan
Fakultas Kedokteran
Universitas Hasanuddin

Ketua Program Studi
Sarjana Kedokteran
Fakultas Kedokteran
Universitas Hasanuddin




Ilm Bukhari, M.Clin.Med., Ph.D.,
Sp.GK(K)
197008211999031001


dr. Ririn Nislawati, Sp.M., M.Kes
NIP. 198101182009122003



HALAMAN PERNYATAAN ANTIPLAGIARISME

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Sinar Hidayat
NIM : C011181431
Fakultas/Program Studi : Kedokteran/Pendidikan Dokter

Dengan ini saya menyatakan bahwa seluruh skripsi ini adalah hasil karya saya. Apabila ada kutipan atau pemakaian dari hasil karya orang lain baik berupa tulisan, data, gambar, atau ilustrasi baik yang telah dipublikasikan atau belum dipublikasikan telah direferensikan sesuai ketentuan akademik.

Saya menyadari plagiarisme adalah kejahatan akademik dan melakukannya akan menyebabkan sanksi yang berat berupa pembatalan skripsi dan sanksi akademik yang lain.

Makassar, 22 Desember 2023

Penulis



Sinar Hidayat

NIM C011181431



HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Usulan penelitian ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Sinar Hidayat

NIM : C011181431

Tanda Tangan : 

Tanggal : 22 Desember 2023

Tulisan ini sudah di cek (beri tanda ✓)

No	Rincian yang harus di'cek'	✓
1	Menggunakan Bahasa Indonesia sesuai Ejaan Yang Disempurnakan	✓
2	Semua bahasa yang bukan Bahasa Indonesia sudah dimiringkan	✓
3	Gambar yang digunakan berhubungan dengan teks dan referensi disertakan	✓
4	Kalimat yang diambil sudah di paraphrasa sehingga strukturnya berbeda dari kalimat asalnya	✓
5	Referensi telah ditulis dengan benar	✓
6	Referensi yang digunakan adalah yang dipublikasi dalam 10 tahun terakhir	✓
7	Sumber referensi 70% berasal dari jurnal	✓
	tanpa tanda kutipan merupakan kalimat saya	✓



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis masih diberi kesempatan untuk menyelesaikan skripsi yang berjudul “*Pengaruh Internet Gaming Dengan Generalized Anxiety Disorder Pada Mahasiswa Angkatan 2019, 2020, dan 2021 Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin*”. Shalawat dan salam semoga tetap tercurahkan kepada baginda Rasulullah Muhammad SAW. beliau yang telah mengantarkan umat manusia dari gelapnya zaman kebodohan menuju zaman yang berperadaban.

Dalam penulisan skripsi ini tentu terdapat banyak kesulitan. Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak serta merta hadir tanpa bantuan dan dukungan dari semua pihak. Oleh sebab itu, penulis ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Allah Subhanahu wa ta’ala., Tuhan yang telah memberikan kekuatan kepada penulis.
2. Rasulullah Shallallahu ‘alaihi wa sallam, sebaik-baik panutan bagi umatnya.
3. Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin.
4. Wakil Dekan I, Wakil Dekan II, dan Wakil Dekan III Universitas Hasanuddin Makassar.
5. dr. Muh. Iqbal Basri, M.Kes Sp.S selaku pembimbing penulis yang telah memberikan arahan dan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Dr.dr.Sitti Rafiah, M.Si, dr. Asty Amalia, M.Med.Ed, selaku dosen penguji atas kesediaannya meluangkan waktu, memberi masukan serta saran yang sangat bermanfaat kepada penulis dalam menyelesaikan karya ini.
7. Kedua orang tua, Ibu Hj. Syamsiah Bapak H. Arsyad, kakak Reskiawan, Kurnia Wati, adik Nurul Fajri, dan support system Israfa Pangeran, serta keluarga besar yang tak henti-hentinya mendukung dan mendoakan agar penyusunan karya ini selesai dengan baik.

bat penulis, Nurrahmayani Arianti, Andi Indah Sari, Anisah Rahmah tapa, A. Nur Fadhilah Istiqomah, Wahdania Akhfiah, Dita Faradila A, a Ayu Permata Sari, Siska Azizah Sahaf, yang tak henti-hentinya



mendukung dan mendoakan agar penyusunan karya ini terselesaikan dengan baik.

9. Teman-teman F18ROSA, Angkatan 2018 Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin yang secara langsung dan tidak langsung membantu penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
10. Dan semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Penulis memahami sepenuhnya bahwa skripsi ini tak luput dari kesalahan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi perbaikan di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat memberikan inspirasi bagi para pembaca untuk melakukan hal yang lebih baik lagi dan semoga skripsi ini bermanfaat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa.

Makassar, 21 Desember 2023

Penulis



Sinar Hidayat (C011181431)

dr. Muh. Iqbal Basri, M.Kes Sp.S

PENGARUH INTERNET GAMING TERHADAP GENERALIZED ANXIETY DISORDER PADA MAHASISWA ANGKATAN 2019, 2020, DAN 2021 FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS HASANUDDIN

ABSTRAK

Latar Belakang : Setiap hari manusia dihadapkan pada berbagai kejadian dan situasi yang dapat memicu munculnya kecemasan. Kecemasan adalah suatu reaksi yang wajar yang bisa dialami oleh siapapun, sebagai respon terhadap situasi yang dianggap membahayakan atau mengancam. Namun kecemasan akan menjadi tidak wajar ketika terjadi terus menerus sehingga dapat mengganggu pola pikir serta aktifitas seseorang. Ada beberapa gejala dalam hal ini yang mampu membuat orang merasa memiliki kecemasan. Dan setiap orang memiliki gejala yang berbeda. Dari gejala fisik bisa dilihat ketika seseorang itu cemas maka tangannya berkeringat, jantung berdebar, gemeteran, tidak nafsu makan, susah tidur dan lain sebagainya. Maraknya penggunaan game online di masyarakat terkhusus di kalangan remaja dapat menimbulkan dampak buruk seperti kecanduan atau kecanduan yang disebabkan karena tingginya penggunaan dari game online itu sendiri Pada tahun 2018, WHO (World Health Organization) telah menyampaikan bahwa kecanduan game online dikategorikan sebagai salah satu golongan penyakit mental yang disebut *Internet Gaming Disorder*. Penyakit gangguan mental ini telah terdaftar dalam beta 11th *International Classification Diseases*.

Hasil : hasil yang didapatkan setelah melakukan uji korelasi *Spearman's rho* terdapat hubungan yang signifikan antara *Internet Gaming* dengan *Generalized Anxiety Disorder* dengan $P = 0.000$ ($\text{Sig} < 0.05/0.00$) dengan koefisien korelasi -0.852 yang artinya hubungan korelasi kedua variabel sangat kuat dengan nilai negatif atau berlawanan arah. Maka hasil yang didapatkan ialah, *Internet Gaming* berbanding terbalik dengan *Generalized Anxiety Disorder* pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Hasanuddin, dimana semakin tinggi *Internet Gaming* maka semakin rendah potensi mahasiswa tersebut terkena *Generalized Anxiety Disorder*.

Kesimpulan : terdapat pengaruh antara internet gaming pada mahasiswa kedokteran



angkatan 2019, 2020, 2021 universitas hasanuddin dengan generalized anxiety disorder karena hasil yang didapatkan ialah, *Internet Gaming* berbanding terbalik dengan *Generalized Anxiety Disorder* pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Hasanuddin, dimana semakin tinggi intensitas *Internet Gaming* maka semakin rendah potensi mahasiswa tersebut terkena *Generalized Anxiety Disorder*

Kata Kunci : Internet Gaming, Generalized Anxiety Disorder



Sinar Hidayat (C011181431)

dr. Muh. Iqbal Basri, M.Kes Sp.S

THE INFLUENCE OF INTERNET GAMING ON GENERALIZED ANXIETY IS ORDERED IN 2019, 2020, AND 2021 FACULTY OF MEDICAL STUDENTS, HASANUDDIN UNIVERSITY

ABSTRACT

Background : Every day humans are faced with various events and situations that can trigger anxiety. Anxiety is a natural reaction that can be experienced by anyone, as a response to a situation that is considered dangerous or threatening. However, anxiety will become unnatural when it occurs continuously so that it can disrupt a person's thinking patterns and activities. There are several symptoms in this case that can make people feel anxious. And everyone has different symptoms. Physical symptoms can be seen when someone is anxious, their hands sweat, heart palpitations, tremors, lack of appetite, difficulty sleeping and so on. The widespread use of online games in society, especially among teenagers, can have negative impacts such as addiction or addiction caused by the high use of online games themselves. In 2018, WHO (World Health Organization) stated that online game addiction is categorized as a class of disease. mental condition called Internet Gaming Disorder. This mental disorder has been listed in the beta 11th International Classification Diseases.

Results : the results obtained after carrying out the Spearman's rho correlation test showed a significant relationship between Internet Gaming and Generalized Anxiety Disorder with $P = 0.000$ ($\text{Sig} < 0.05/0.00$) with a correlation coefficient of -0.852 , which means the correlation between the two variables is very strong with a negative value or opposite direction. So the results obtained are that Internet Gaming is inversely proportional to Generalized Anxiety Disorder in Medical Students at Hasanuddin University, where the higher the intensity of Internet Gaming, the lower the potential for these students to suffer

Generalized Anxiety Disorder.

Conclusion : there is an influence between internet gaming in medical students class 2019, 2020, and 2021 at Hasanuddin University and generalized anxiety disorder because the results show that, Internet Gaming is inversely proportional to Generalized Anxiety Disorder in



Medical Students at Hasanuddin University, where the higher the intensity of Internet Gaming, the more low potential for these students to suffer from Generalized Anxiety Disorder

Keywords: Internet Gaming, Generalized Anxiety Disorder



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN ANTIPLAGIARISME	viii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	ix
KATA PENGANTAR	x
ABSTRAK.....	xii
DAFTAR ISI	xvi
DAFTAR SINGKATAN	xix
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	3
1.3. Tujuan Penelitian	3
1.3.1. Tujuan Umum.....	3
1.3.2. Tujuan Khusus.....	3
1.4. Manfaat Penelitian.....	3
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	4
2.1. <i>Internet Gaming</i>	4
2.2.1. Definisi	4
2.2.2. Faktor yang mempengaruhi kecanduan <i>Internet Gaming</i>	7
2.2.3. Dampak <i>Internet Gaming</i>	9
2.2.4. Cara Mengatasi Dampak Negatif dari <i>Internet Gaming</i>	11
2.2. <i>Generalized Anxiety Disorder</i>	12
2.2.1. Definisi	12
2.2.2. Aspek-Aspek <i>Generalized Anxiety Disorder</i>	12



2.2.3.	Jenis-Jenis <i>Generalized Anxiety Disorders</i>	15
2.2.4.	Ciri-Ciri dan Gejala <i>Generalized Anxiety Disorder</i>	15
2.2.5.	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Generalized Anxiety Disorder</i>	18
2.2.6.	Tingkat <i>Generalized Anxiety Disorder</i>	19
2.2.7.	Upaya Untuk Mengurangi <i>Generalized Anxiety Disorder</i>	20
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN.....		22
3.1.	Kerangka Teori.....	22
3.2.	Kerangka Konsep	23
3.3.	Definisi Operasional dan Kriteria Objek	24
3.4.	Hipotesis Penelitian	24
3.3.1.	Hipotesis Alternative (Ha).....	24
3.3.2.	Hipotesis Nol (H0)	24
BAB 4 METODOLOGI PENELITIAN		25
4.1.	Jenis dan Desain Penelitian	25
4.2.	Waktu dan Lokasi Penelitian	25
4.3.	Variabel Penelitian	25
4.4.	Populasi dan Sampel.....	25
4.5.	Instrumen Penelitian	26
4.6.	Alur Penelitian.....	27
4.7.	Metode Pengumpulan Data	28
4.8.	Pengolahan dan Teknik Analisis Data	28
4.9.	Jadwal kegiatan dan Anggaran Penelitian	29
4.10.	Etika Penelitian.....	30
HASIL		31
	Deskripsi Umum.....	31



5.2.	Karakteristik Sampel	31
5.3.	Distribusi Frekuensi Generalized Anxiety Disorder Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Hasanuddin.....	32
5.4.	Analisis Bivariat	32
5.4.1.	Hubungan Antara Internet Gaming dengan Generalized Anxiety Disorder	33
BAB 6 PEMBAHASAN.....		34
BAB 7 KESIMPULAN DAN SARAN		36
7.1.	Kesimpulan.....	36
7.2.	Saran.....	36
DAFTAR PUSTAKA.....		38
LAMPIRAN		41



DAFTAR SINGKATAN

GAD	: <i>Generalized Anxiety Disorder</i>
IGD	: <i>Internet Gaming Disorder</i>
ICD	: <i>International Clasification Diseases</i>
HARS	: <i>Hamilton Rating Scale For Anxiety</i>
RHO	: <i>Korelasi Spearman Rank</i>
MMOs	: <i>Multiplayer Online Games</i>
MMORPGs	: <i>Massively Multiplayer Online Role-Playing Games</i>



BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Setiap hari manusia dihadapkan pada berbagai kejadian dan situasi yang dapat memicu munculnya kecemasan. Kecemasan adalah suatu reaksi yang wajar yang bisa dialami oleh siapapun, sebagai respon terhadap situasi yang dianggap membahayakan atau mengancam. Namun kecemasan akan menjadi tidak wajar ketika terjadi terus menerus sehingga dapat mengganggu pola pikir serta aktifitas seseorang. Ada beberapa gejala dalam hal ini yang mampu membuat orang merasa memiliki kecemasan. Dan setiap orang memiliki gejala yang berbeda. Dari gejala fisik bisa dilihat ketika seseorang itu cemas maka tangannya berkeringat, jantung berdebar, gemetaran, tidak nafsu makan, susah tidur dan lain sebagainya. Kaplan, Sadock dan dan Grebb (dalam Fausiah & Widury, 2007) menyatakan bahwa kecemasan adalah respon terhadap situasi tertentu yang mengancam, dan merupakan hal yang normal terjadi menyertai perkembangan, perubahan pengalaman baru atau yang belum pernah dilakukan, serta dalam menemukan identitas diri dan arti hidup. Kecemasan mempunyai karakteristik berupa hadirnya perasaan takut dan kewaspadaan atau kehati-hatian yang tidak jelas dan tidak menyenangkan (Davidson, dkk 2004). Kecemasan menurut Chaplin (2009) adalah perasaan campur aduk berisikan ketakutan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus akan ketakutan tersebut. Kata kecemasan sering kali dianggap negatif padahal kecemasan juga sangat dibutuhkan oleh manusia hanya saja dalam kadar tertentu seperti yang dikemukakan oleh Navid (2005) bahwa kecemasan bisa bermanfaat bagi kehidupan kita bila kecemasan tersebut dapat mendorong kita untuk melakukan pemeriksaan secara rutin atau memotivasi kita untuk belajar lebih giat lagi. Maraknya penggunaan game online di masyarakat terkhusus di kalangan remaja dapat menimbulkan dampak buruk seperti kecanduan atau kecanduan yang disebabkan karena tingginya penggunaan dari game online itu

(Kolipah,2016).

la tahun 2018, WHO (World Health Orgaization) telah menyampaikan



bahwa kecanduan game online dikategorikan sebagai salah satu golongan penyakit mental yang disebut *Internet Gaming Disorder* (IGD). Penyakit gangguan mental ini telah terdaftar dalam beta 11th *International Clasification Diseases* (ICD).

Berdasarkan studi yang telah dilakukan, penggunaan game online ini dapat memberikan dampak positif seperti halnya di lingkungan social yaitu sering berkenalan dengan orang baru dan dengan hobi yang sama, dimana hal ini membuat remaja memiliki *problem solving* yang baik yang terbentuk karena terjalinnya kerjasama antara pengguna game dalam menyelesaikan tantangan di permainan tersebut,(Suryanto,2015). Terlepas dari keuntungan diatas, gangguan emosional seperti kecemasan dapat menjadi hal yang sering dialami oleh seseorang sebagai suatu dampak negatif dari penggunaan game online ini.

Hussain (dalam Achabet.al, 2011) menyatakan bahwa semakin seseorang kecanduan dengan game online maka akan lebih merasa cemas dibandingkan merasa senang. Penelitian oleh Brian dan Hasting (dalam Kusumawati,2017) menjelaskan bahwa seorang pecandu game online akan merasa cemas dan depresi jika tidak sedang memainkannya. Perasaan tidak menyenangkan tersebut dikenal dengan istilah *Withdrawal Symptoms*. *Withdrawal symptoms* merupakan salah satu komponen yang menyatakan seseorang mengalami kecanduan game online. Perasaan tidak menyenangkan ini terjadi karena penggunaan internet yang dikurangi atau tidak dilanjutkan (Kaptsis 2016).

Hasil penelitian oleh Kaptsis, 2016 menjelaskan bahwa *Withdrawal symptoms* dapat terjadi karena adanya ikatan-ikatan didalam otak yang menjadi renggang akibat hormon dopamin yang berlebih, sehingga fungsi otak dalam memproses informasi akan menjadi lambat, hormon tersebut ialah hormon dopamin dan adrenalin, dimana hormon adrenalin yang memicu pengguna game online merasa tertantang untuk memainkan game tersebut sehingga pengguna game sulit untuk menghentikan kebiasaannya, yang kemudian berpengaruh terhadap fisik (seperti pusing, sakit kepala, gangguan tidur), dan psikis seperti kecemasan.

Dengan latar belakang tersebut, maka peneliti bermaksud melakukan penelitian untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh antara *Generalized Anxiety Disorder* (kecemasan) dengan *Internet Gaming* pada mahasiswa kedokteran tahun 2019, 2020, 2021.



1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian masalah pada latar belakang diatas, dapat dirumuskan masalah penelitian ini adalah bagaimana Pengaruh *Internet gaming* dengan *Generalized Anxiety Disorders* pada mahasiswa kedokteran Universitas Hasanuddin .

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui Pengaruh *Internet Gaming* dengan *Generalized Anxiety Disorder* pada mahasiswa kedokteran Universitas Hasanuddin.

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui Pengaruh *Internet Gaming* pada mahasiswa kedokteran Angkatan 2019, 2020, 2021 Universitas Hasanuddin
2. Untuk mengetahui *Internet Gaming* dengan *Generalized Anxiety Disorders* pada mahasiswa kedokteran Universitas Hasanuddin.
3. Untuk menilai Pengaruh *Internet Gaming* dengan *Generalized Anxiety Disorders* pada mahasiswa kedokteran Universitas Hasanuddin.

1.4. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah :

1. Dari segi kesehatan, dapat dijadikan sebagai sarana informasi dan pengetahuan tentang Pengaruh *Internet Gaming* dengan *Generalized Anxiety Disorder*
2. Dari segi keilmuan, dapat menjadi dasar dan acuan untuk penelitian yang lebih lanjut di bidang ilmu kesehatan penyakit dalam.
3. Bagi masyarakat, dapat menambah pengetahuan mengenai apakah faktor *internet gaming* mempengaruhi terjadinya gangguan kecemasan pada

anggota mahasiswa.

Di segi penelitian, diharapkan dapat digunakan sebagai pertimbangan referensi dalam penelitian selanjutnya atau penelitian yang sejenis.



BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. *Internet Gaming*

2.2.1. Definisi

Online games atau juga bisa disebut dengan internet gaming merupakan fenomena permainan yang sangat populer sejak tahun 2012 dimana lebih dari satu milyar orang memainkan permainan tersebut (Kuss, 2013). Diperkirakan terdapat lebih dari lima juta pemain internet gaming tersebar di berbagai belahan dunia dan jumlahnya terus meningkat (Chan & Vordere dalam Hussain dan Griffiths, 2008). Mobile Game merupakan salah satu jenis game dari Massively Multiplayer Online Role-playing Game (David, 2016).

Internet gaming memiliki dua jenis permainan yaitu *Massively Multiplayer Online Games* (MMOs) yang memungkinkan beberapa pemain bermain bersama yang didasarkan pada atensi dan kompetisi (Kuss, 2013). Selain itu, ada *Massively Multiplayer Online Role-Playing Games* (MMORPGs) merupakan games paling digemari dan menjadi internet gaming yang paling populer, karena mendorong pemainnya untuk bermain relatif sesuai dengan keinginannya (Kuss, 2013).

MMORPGs memungkinkan ribuan pemain bersamaan bermain dalam satu waktu karena dimainkan secara online sehingga tidak terbatas oleh waktu atau tempat. Pada saat ini, permainan MMORPGs yang paling terkenal adalah *World of Warcraft* yang merupakan bagian dari *Blizzard's Warcraft series* (Kuss, 2013). Berdasarkan data yang dikeluarkan oleh Entertainment Software Association, permainan ini menjadi satu dari lima permainan komputer yang paling laris di tahun 2011.

MMORPGs merupakan salah satu jenis inovasi dalam internet gaming yang memungkinkan para pemain saling terhubung dan bermain bersama (Griffiths, Davies & Chappell dalam Hussain & Griffiths, 2008).



MMORPGs menyediakan anonimitas bagi penggunanya yang menyediakan kesempatan bagi penggunanya untuk menciptakan kehidupan virtual di internet (Ng & Wiemer-Hastings, 2005). MMORPGs menjadi sangat populer (seperti World of Warcraft) yang dimainkan lebih dari 11 juta orang di dunia maya, MMORPGs dapat didefinisikan sebagai permainan yang terdiri dari banyak pemain di penjuru dunia yang memungkinkan saling berinteraksi untuk bermain (Kuss, dkk., 2012). Game tipe ini juga memungkinkan pemain lebih banyak menghabiskan waktu daripada game dari tipe lain (Ng & Hastings, 2005).

Pande & Marheni (2015) mengatakan bahwa bermain game online cenderung membuat pemainnya tertarik untuk berlama-lama di depan gadget sehingga melupakan segala aktivitas seperti belajar, makan, tidur, dan berinteraksi dengan lingkungan luar. Seseorang yang bermain game online semakin lama akan semakin sedikit menggunakan waktu untuk berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang lain di lingkungannya. Seseorang bermain game umumnya dilakukan sendirian, dan hal itu dilakukan dalam waktu yang cukup lama sehingga memungkinkan menjadi kecanduan (Dewi, 2014).

Lemmens, Valkenburg dan Peter (2012) mengemukakan ciri-ciri individual yang mengalami kecanduan game online, yaitu:

1. Salience (penting) yaitu individu menganggap bermain game online adalah hal yang penting dan mendominasi pikiran (keasikan), dan perilaku menggunakan game online secara berlebihan.
2. Tolerance (toleransi) yaitu individu secara lengkap meningkatkan jumlah waktu yang dihabiskan pada permainan.
3. Mood modification (modifikasi suasana hati) yaitu individu merasa bermain game online dapat merubah suasana hati yang buruk menjadi lebih baik.
4. Withdrawal (penarikan) yaitu individu merasa sedih saat tidak dapat

bermain game online dan perasaan tidak menyenangkan yang muncul saat individu mengurangi atau menghentikan permainan.

Relapse (pengulangan) yaitu individu cenderung untuk berulang kali



kembali bermain game online.

6. *Conflict* (konflik) yaitu mengalami masalah dengan keluarga dan teman karena bermain game online. Misalnya marah dan berbohong saat dimintai berhenti bermain game online
7. *Problems* (masalah) yaitu individu mengalami masalah kesehatan karena bermain game online dan mengabaikan kepentingan lainnya. Misalnya kerang tidur karena bermain.

Pemain yang mendapatkan empat dari tujuh kriteria merupakan indikasi pemain yang mengalami kecanduan game online (Lemens dkk, 2009).

Mahardika (2016) menyebutkan bahwa bermain game online dapat memberikan dampak negatif baik secara sosial, psikis, dan fisik. Remaja yang bermain game online, secara sosial hubungan dengan keluarga dan teman menjadi berkurang, sebab pergaulan remaja sebatas di online game saja. Dampak secara psikis, remaja yang mengalami kecanduan akan terus memikirkan game yang sering dimainkan, sulit berkonsentrasi dalam belajar atau bekerja, melakukan apapun untuk bisa bermain game lagi, dan secara fisik terkena paparan cahaya radiasi komputer secara terus menerus dapat merusak saraf mata dan otak.

Hasil riset Wan & Chiou (2006) mengungkapkan bahwa remaja yang kecanduan game online disebabkan oleh beberapa faktor lainnya, salah satu faktor yaitu kebutuhan psikologis dan motivasi. Kebutuhan psikologis dan motivasi dikategorikan menjadi tujuh tema yaitu: sebagai hiburan dan rekreasi, sebagai coping emosi (pengalihan dari kesepian, isolasi, kebosanan, melepaskan stress, relaksasi, melampiaskan kemarahan dan frustrasi), melarikan diri dari kenyataan, memenuhi kebutuhan interpersonal dan kebutuhan sosial (berteman, memperkuat persahabatan, menciptakan rasa memiliki dan pengakuan dari orang lain), kebutuhan untuk prestasi, memberikan kesenangan dan tantangan, kebutuhan untuk lebih kuat (bersifat superior, keinginan untuk kontrol, dan untuk menambah kepercayaan diri).

Remaja yang bermain game online sebagai coping emosi sejalan dengan riset Ezrananta (2016) yang mengungkapkan bahwa remaja yang



mengalami kesepian akan berusaha untuk mengatasi kesepian dengan bermain game online. Kesepian merupakan suatu stigma sosial yang kurang baik, sehingga seseorang memiliki kekurangan dalam hubungan persahabatan atau pertemanan (Rokach, 2014). Situasi tersebut disadari sebagai sesuatu yang tidak menyenangkan, sebagai akibat kurangnya kualitas hubungan sosial (Gierveld, 1998).

Remaja yang bermain game online bukan hanya sebagai coping emosi, tetapi juga bermain game online dapat memenuhi kebutuhan berafiliasi (Yee, 2007). McClland (2003, dikutip dari Wijayanti, 2013) mengatakan bahwa dalam pemenuhan kebutuhan afiliasi seseorang perlu merasakan keterlibatan dan memiliki kelompok sosial. Remaja yang memiliki kebutuhan afiliasi yang tinggi memerlukan hubungan interpersonal dengan orang lain, sehingga game online dijadikan sebagai sarana untuk memenuhi kebutuhan afiliasi.

Hal ini sejalan dengan riset yang dilakukan oleh Wan & Chiou (2006) yang mengatakan bahwa remaja bermain game online dikarenakan untuk memenuhi kebutuhan motivasi psikologis.

2.2.2. Faktor yang mempengaruhi kecanduan *Internet Gaming*

Young, K. S (1998), membagi faktor yang mempengaruhi kecanduan *Internet Gaming* dalam faktor internal dan eksternal, yaitu :

1. Faktor Internal

- Kepuasan

Kepuasan didapat oleh anak pada saat dia dapat menyelesaikan suatu permainan ataupun menjadi yang terbaik di dalam permainan tersebut.

- *Self control*

Anak usia sekolah belum dapat mengontrol dirinya dengan baik mereka cenderung merasa seperti di dunianya sendiri jika sudah melakukan suatu hal yang dianggap mereka sangat menyenangkan maupun membuat nyaman mereka. Oleh karena itu peran orang tua sangat penting dalam mengendalikan apa yang dilakukan oleh anak



usia sekolah.

- Kemampuan mengatur prioritas
Kemampuan mengatur prioritas mana yang penting dan yang tidak serta berapa lama waktu yang digunakan untuk melakukan suatu hal masih belum dapat diatur dengan baik pada fase anak usia sekolah, karena itulah pada fase ini orang tua selalu mengawasi anak dengan setiap tindakan yg mereka lakukan seperti mengatur jam tidur, belajar maupun makan.
- Kejenuhan atau merasa bosan
Seorang anak akan menjalani rutinitas yang monoton. Hal tersebut sangat memungkinkan anak untuk mencari hal lain yang dapat menghilangkan rasa bosan tersebut.
- Stress
Beberapa orang menggunakan media permainan internet sebagai alat untuk menghilangkan rasa stress maupun depresi yang sedang dialaminya.

2. Faktor Eksternal

- Lingkungan
Hal ini berkaitan dengan keberadaan tempat hiburan permainan *game online* yang banyak menarik minat anak serta kemudahan dalam mengakses tempat – tempat tersebut yang membuat beberapa anak terpengaruh untuk mengunjunginya.
- Kebijakan warnet
Beberapa kebijakan warnet yang terlalu longgar seperti diperkenankan bermain di warnet pada jam sekolah, maupun memakai seragam sekolah serta harga penyewaan yang *relative* murah membuat anak – anak menjadikan warnet *game online* salah satu tempat pelarian / membolos maupun bermain.
- Ragam variasi *game online*
Banyaknya ragam variasi dari *game online* yang ada sekarang ini membuat anak tidak pernah bosan untuk memainkannya, karena



banyaknya pilihan serta variasi permainan – permainan tersebut yang menarik perhatian anak untuk memainkan permainan tersebut selalu bertambah.

- *Peer group*

Berkaitan dengan anak yang ingin berkumpul dengan teman sebayanya dan melakukan tindakan yang menyimpang dengan alasan ajakan teman sebayanya maupun agar mau diterima oleh teman-temannya

- Pola asuh Pengawasan orang tua yang kurang kepada anak.

Hal tersebut tentu saja membuat anak semau sendiri dalam melakukan kegiatan, karena tidak ada bimbingan dari orang tua. Anak akan berbuat sesuai keinginan sendiri tanpa terkontrol orang tua, yang menyebabkan terjerumus ke dalam hal-hal *negative* dan merugikan. Sikap orang tua yang terlalu memanjakan anak dan yang selalu membiarkan anak melakukan hal yang dianggap menyenangkan anak yaitu bermain *game online*.

2.2.3. Dampak *Internet Gaming*

Dampak Positif *Game Online*

Ada beberapa dampak positif yang muncul akibat bermain *game online* yang telah ditemukan oleh beberapa peneliti sebelumnya diantaranya

- Pemecahan masalah dan logika (Perrone et al 1996)

Setiap game memiliki tingkat kesulitan/Level yang berbeda. Umumnya permainan ini dilengkapi pernak-pernik senjata, amunisi, karakter dan peta permainan yang berbeda. Untuk menyelesaikan level atau mengalahkan musuh secara efisien diperlukan strategi. Permainan *game online* akan melatih pemainnya untuk dapat memenangkan permainan dengan cepat, efisien dan menghasilkan lebih banyak poin.

- Perhatian dan motivasi yang lebih (Rosas et al 2003)

Kemampuan konsentrasi pemain *game online* akan meningkat karena



mereka harus menyelesaikan beberapa tugas, mencari celah yang mungkin bisa dilewati dan memonitor jalannya permainan. Semakin sulit sebuah game maka semakin diperlukan tingkat konsentrasi yang tinggi.

- Kordinasi tangan – mata motorik serta spasial (Beck, et al 2003)
Penelitian yang dilakukan di Manchester University dan Central Lanchashire University menyatakan bahwa orang yang bermaingame 18 jam seminggu atau sekitar dua setengah jam perhari dapat meningkatkan koordinasi antara mata dan tangan, dimana tangan menyesuaikan gerakan mata yang mengikuti alur permainan dilayar komputer dan tangan merespon lebih cepat untuk menunjang hal yang ingin dilakukan di dalam *game*.
- Berfikir secara mendalam (Hong & liu 2003)
Untuk dapat menikmati permainan dengan nyaman dan kualitas gambar yang prima seorang peman *game online* akan berusaha mencari informasi tentang spesifikasi komputer dan koneksi internet yang dapat digunakan untuk memainkan *game* tersebut. Pengguna komputer aktif biasanya mereka juga akan belajar *troubleshooting* komputer dan *overclocking* dan berfikir secara mendetail akan *game* yang dimainkannya agar mendapat hasil yang maksimal dalam permainan yang dimainkan.
- Simulasi yang dapat mempengaruhi keterampilan (Lozen Gabriel, 2009)
Salah satu keterampilan yang ditingkatkan adalah kreativitas, kemampuan berbahasa inggris dan kemampuan mengetik, Sebuah studi menemukan bahwa *gamers* mempunyai *skill* berbahasa inggris yang lebih baik meskipun tidak mengambil kursus pada masa sekolah maupun kuliah. Hal ini dikarenakan banyak alur cerita yang diceritakan dalam bahasa inggris dan kadang kala mereka chat dengan pemain lain dari berbagai negara. Kemampuanmengetik meningkat seiring dengan penggunaan *keyboard* yang berkelanjutan.



Dampak Negatif Game Online

- Dampak negatif kecanduan online game mengarah pada masalah mental emosional dan bisa menyebabkan distorsi waktu, hiperaktif, kurang fokus, adanya kekerasan, emosi negatif, dan perilaku agresif (Fitri et al., 2018).
- human & Griffiths (2012) menjelaskan ada masalah yang timbul dari aktivitas bermain game online yang berlebihan, di antaranya kurang peduli terhadap kegiatan sosial, kehilangan kontrol atas waktu, menurunnya prestasi akademik, relasi sosial, finansial, kesehatan, dan fungsi kehidupan lain yang penting.
- Prestasi akademik yang menurun dimana beberapa penelitian menunjukkan bermain permainan *online* yang berlebihan menunjukkan penurunan prestasi dalam bidang pendidikan (Anderson & Dill 2000, Walsh, 2004).
- *Game online* juga dapat memiliki efek buruk terhadap anak yang memainkannya diantaranya dapat terjangkit kegemukan, kejang, gangguan otot, sakit lambung, kompresi syaraf, maupun *carpal tunnel syndrome* (Berkey et al, 2000, Gross, 2000).
- Dampak yang akan muncul akibat kecanduan game online meliputi lima aspek, antara lain aspek kesehatan, aspek psikologis, aspek akademik, aspek sosial, dan aspek keuangan (King & Delfabbro, 2018; (King & Delfabbro, 2018: Sandy & Hidayat, 2019)

2.2.4. Cara Mengatasi Dampak Negatif dari *Internet Gaming*

1. Niat, Dalam mengatasi kecanduan game online yang paling utama adalah niat yang kuat untuk mengurangi bermain game online secara berlebihan. Karena dengan niat yang kuat secara pysikologis akan mempermudah dalam mengahdapi hal tersebut.
2. Mencari kesibukan lain. Mencari kesibukan lain yang positif terutama kebiasaan yang disukai, seperti berolahraga, membaca buku atau berekreasi. Sehingga tidak ada waktu kosong untuk bermain game online.

Mengatur jadwal bermain game online. Mengurangi waktu bermain



dengan mulai menentukan jam bermain dan hari bermain dan diusahakan mematuhi jadwal tersebut. Untuk tahap awal sehari bermain 3 jam dan hari-hari berikutnya dikurangi sedikit demi sedikit

4. Menghitung jumlah uang yang dikeluarkan. Dengan menghitung banyaknya uang yang dikeluarkan untuk bermain game online di warnet akan membuat seseorang lebih berfikir untuk tidak menghabiskan uangnya demi game online.
5. Meminta bantuan Teman. Meminta orang terdekat untuk sementara menjadi pengingat setiap kali hendak ke warnet atau ingin bermain game. Akan sangat baik apabila dia bukan seorang gamers juga.

2.2. *Generalized Anxiety Disorder*

2.2.1. Definisi

Generalized Anxiety Disorder atau Kecemasan adalah suatu keadaan apprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi (Nevid, dkk 2005). Banyak hal yang harus dicemaskan, misalnya kesehatan, relasi sosial, ujian, karir, kondisi lingkungan dan sebagainya. Adalah normal, bahkan adaptif, untuk sedikit cemas mengenai aspek-aspek hidup tersebut. Kecemasan bermanfaat bila hal tersebut mendorong untuk melakukan pemeriksaan medis secara reguler atau memotivasi untuk belajar menjelang ujian. Kecemasan adalah respon yang tepat terhadap ancaman, tetapi kecemasan bisa menjadi *abnormal* bila tingkatannya tidak sesuai dengan proporsi ancaman, atau seperti datang tanpa ada penyebabnya yaitu bila bukan merupakan respon terhadap perubahan lingkungan (Nevid, dkk 2005). Gangguan kecemasan diklasifikasikan sebagai neurosis hampir sepanjang abad ke-19. Istilah neurosis diambil dari akar kata yang berarti suatu kondisi abnormal atau sakit dari sistem saraf dan ditemukan oleh Cullen (Nevid, dkk, 2005) pada abad ke-18.



2. Aspek-Aspek *Generalized Anxiety Disorder*

Gail W. Stuart (2006: 149) mengelompokkan kecemasan (*anxiety*)

dalam respon perilaku, kognitif, dan afektif, diantaranya

1. Perilaku, diantaranya:

- 1) Gelisah
- 2) Ketegangan fisik
- 3) Tremor
- 4) Reaksi terkejut
- 5) Bicara cepat
- 6) Kurang koordinasi
- 7) Cenderung mengalami cedera
- 8) Menarik diri dari hubungan interpersonal
- 9) Inhibisi
- 10) Melarikan diri dari masalah
- 11) Menghindar
- 12) Hiperventilasi dan
- 13) Sangat waspada

2. Kognitif, diantaranya:

- 1) Perhatian terganggu
- 2) Konsentrasi buruk
- 3) Pelupa
- 4) Salah dalam memberikan penilaian
- 5) Preokupasi
- 6) Hambatan berfikir
- 7) Lapang persepsi menurun
- 8) Kreativitas menurun
- 9) Produktivitas menurun
- 10) Bingung
- 11) Kesadaran diri
- 12) Kehilangan objektivitas
- 13) Takut kehilangan kendali
- 14) Takut pada gambaran visual
- 15) Takut cedera dan kematian
- 16) Kilas balik



- 17) Mimpi buruk
3. Afektif, diantaranya:
- 1) Mudah terganggu
 - 2) Tidak sabar
 - 3) Gelisah
 - 4) Tegang
 - 5) Gugup
 - 6) Ketakutan
 - 7) Waspada
 - 8) Kengerian
 - 9) Kekhawatiran
 - 10) Kecemasan
 - 11) Mati rasa
 - 12) Rasa bersalah
 - 13) Malu

Kemudian Shah (dalam M. Nur Ghufron & Rini Risnawita, S, 2014: 144) membagi kecemasan menjadi tiga aspek, yaitu:

- 1) Aspek fisik, seperti pusing, sakit kepala, tangan mengeluarkan keringat, menimbulkan rasa mual pada perut, mulut kering, grogi, dan lain-lain.
- 2) Aspek emosional, seperti timbulnya rasa panik dan rasa takut.
- 3) Aspek mental atau kognitif, timbulnya gangguan terhadap perhatian dan memori, rasa khawatir, ketidakteraturan dalam berpikir, dan bingung.

Kemudian menurut Marie Blackburn & Kate M. Davidson (1994: 9) membagi analisis fungsional gangguan kecemasan, diantaranya:

- 1) Suasana hati, diantaranya: kecemasan, mudah marah, perasaan sangat tegang.
- 2) Pikiran, diantaranya: khawatir, sukar berkonsentrasi, pikiran kosong, membesar-besarkan ancaman, memandang diri sebagai sangat sensitif, dan merasa tidak berdaya.

Motivasi, diantaranya: menghindari situasi, ketergantungan tinggi, dan ingin melarikan diri.

Perilaku, diantaranya: gelisah, gugup, kewaspadaan yang berlebihan.



- 5) Gejala biologis, diantaranya: gerakan otomatis meningkat, seperti berkeringat, gemetar, pusing, berdebar-debar, mual, dan mulut kering.

2.2.3. Jenis-Jenis *Generalized Anxiety Disorders*

Menurut Spilberger (dalam Triantoro Safaria & Nofrans Eka Saputra, 2012: 53) menjelaskan kecemasan dalam dua bentuk, yaitu :

1. *Trait anxiety*, yaitu adanya rasa khawatir dan terancam yang menghinggap diri seseorang terhadap kondisi yang sebenarnya tidak berbahaya. Kecemasan ini disebabkan oleh kepribadian individu yang memang memiliki potensi cemas dibandingkan dengan individu yang lainnya.
2. *State anxiety*, merupakan kondisi emosional dan keadaan sementara pada diri individu dengan adanya perasaan tegang dan khawatir yang dirasakan secara sadar serta bersifat subjektif.

3. Sedangkan menurut Freud (dalam Feist & Feist, 2012: 38) membedakan kecemasan dalam tiga jenis, yaitu:

- Kecemasan neurosis Kecemasan neurosis adalah rasa cemas akibat bahaya yang tidak diketahui. Kecemasan neurosis bukanlah ketakutan terhadap insting-insting itu sendiri, namun ketakutan terhadap hukuman yang mungkin terjadi jika suatu insting dipuaskan.
- Kecemasan moral, Kecemasan ini berakar dari konflik antara ego dan superego. Kecemasan ini dapat muncul karena kegagalan bersikap konsisten dengan apa yang mereka yakini benar secara moral. Kecemasan moral merupakan rasa takut terhadap suara hati. Kecemasan moral juga memiliki dasar dalam realitas, di masa lampau sang pribadi pernah mendapat hukuman karena melanggar norma moral dan dapat dihukum kembali.
- Kecemasan realistik merupakan perasaan yang tidak menyenangkan dan tidak spesifik yang mencakup kemungkinan bahaya itu sendiri. Kecemasan realistik merupakan rasa takut akan adanya bahaya-bahaya nyata yang berasal dari dunia luar.

4. Ciri-Ciri dan Gejala *Generalized Anxiety Disorder*

Menurut Jeffrey S. Nevid, dkk (2005: 164) ada beberapa ciri-ciri



kecemasan, yaitu :

1. Ciri-ciri fisik dari kecemasan, diantaranya:

- 1) Kegelisahan, kegugupan
- 2) Tangan atau anggota tubuh yang bergetar atau gemetar
- 3) Sensasi dari pita ketat yang mengikat di sekitar dahi
- 4) Kekencangan pada pori-pori kulit perut atau dada
- 5) Banyak berkeringat
- 6) Telapak tangan yang berkeringat
- 7) Pening atau pingsan
- 8) Mulut atau kerongkongan terasa kering
- 9) Sulit berbicara
- 10) Sulit bernafas
- 11) Bernafas pendek
- 12) Jantung yang berdebar keras atau berdetak kencang
- 13) Suara yang bergetar
- 14) Jari-jari atau anggota tubuh yang menjadi dingin
- 15) Pusing
- 16) Merasa lemas atau mati rasa
- 17) Sulit menelan
- 18) Kerongkongan merasa tersekat
- 19) Leher atau punggung terasa kaku
- 20) Sensasi seperti tercekik atau tertahan
- 21) Tangan yang dingin dan lembab
- 22) Terdapat gangguan sakit perut atau mual
- 23) Panas dingin
- 24) Sering buang air kecil
- 25) Wajah terasa memerah
- 26) Diare
- 27) Merasa sensitif atau “mudah marah”

Ciri-ciri behavioral dari kecemasan, diantaranya:

- 1) Perilaku menghindar
- 2) Perilaku melekat dan dependen



- 3) Perilaku terganggu
3. Ciri-ciri kognitif dari kecemasan, diantaranya:
 - 1) Khawatir tentang sesuatu
 - 2) Perasaan terganggu akan ketakutan atau aprehensi terhadap sesuatu yang terjadi di masa depan
 - 3) Keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi, tanpa ada penjelasan yang jelas
 - 4) Terpaku pada sensasi ketubuhan
 - 5) Sangat waspada terhadap sensasi ketubuhan
 - 6) Merasa terancam oleh orang atau peristiwa yang normalnya hanya sedikit atau tidak mendapat perhatian
 - 7) Ketakutan akan kehilangan kontrol
 - 8) Ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah
 - 9) Berpikir bahwa dunia mengalami keruntuhan
 - 10) Berpikir bahwa semuanya tidak lagi bisa dikendalikan
 - 11) Berpikir bahwa semuanya terasa sangat membingungkan tanpa bisa diatasi
 - 12) Khawatir terhadap hal-hal yang sepele
 - 13) Berpikir tentang hal mengganggu yang sama secara berulang-ulang
 - 14) Berpikir bahwa harus bisa kabur dari keramaian, kalau tidak pasti akan pingsan
 - 15) Pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan
 - 16) Tidak mampu menghilangkan pikiran-pikiran terganggu
 - 17) Berpikir akan segera mati, meskipun dokter tidak menemukan sesuatu yang salah secara medis
 - 18) Khawatir akan ditinggal sendirian
 - 19) Sulit berkonsentrasi atau memfokuskan pikiran

Dadang Hawari (2006: 65-66) mengemukakan gejala kecemasan diantaranya.

Cemas, khawatir, tidak tenang, ragu dan bimbang

Memandang masa depan dengan rasa was-was (khawatir)

Kurang percaya diri, gugup apabila tampil di muka umum (demam



panggung)

- 4) Sering merasa tidak bersalah, menyalahkan orang lain
- 5) Tidak mudah mengalah, suka ngotot
- 6) Gerakan sering serba salah, tidak tenang bila duduk, gelisah
- 7) Sering mengeluh ini dan itu (keluhan-keluhan somatik), khawatir berlebihan terhadap penyakit
- 8) Mudah tersinggung, suka membesar-besarkan masalah yang kecil (dramatisasi)
- 9) Dalam mengambil keputusan sering diliputi rasa bimbang dan ragu
- 10) Bila mengemukakan sesuatu atau bertanya seringkali diulang-ulang
- 11) Kalau sedang emosi sering kali bertindak histeris

2.2.5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Generalized Anxiety Disorder*

Blacburn & Davidson (dalam Triantoro Safaria & Nofrans Eka Saputra, 2012: 51) menjelaskan faktor-faktor yang menimbulkan kecemasan, seperti pengetahuan yang dimiliki seseorang mengenai situasi yang sedang dirasakannya, apakah situasi tersebut mengancam atau tidak memberikan ancaman, serta adanya pengetahuan mengenai kemampuan diri untuk mengendalikan dirinya (seperti keadaan emosi serta fokus kepermasalahannya). Kemudian Adler dan Rodman (dalam M. Nur Ghufroon & Rini Risnawita, S, 2014: 145146) menyatakan terdapat dua faktor yang dapat menimbulkan kecemasan, yaitu :

1. Pengalaman negatif pada masa lalu, Sebab utama dari timbulnya rasa cemas kembali pada masa kanak-kanak, yaitu timbulnya rasa tidak menyenangkan mengenai peristiwa yang dapat terulang lagi pada masa mendatang, apabila individu menghadapi situasi yang sama dan juga menimbulkan ketidaknyamanan, seperti pengalaman pernah gagal dalam mengikuti tes.
2. Pikiran yang tidak rasional , Pikiran yang tidak rasional terbagi dalam empat bentuk, yaitu :

- a. Kegagalan ketastropik, yaitu adanya asumsi dari individu bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi pada dirinya. Individu mengalami



kecemasan serta perasaan ketidakmampuan dan ketidakmampuan dalam mengatasi permasalahannya.

- b. Kesempurnaan, individu mengharapkan kepada dirinya untuk berperilaku sempurna dan tidak memiliki cacat. Individu menjadikan ukuran kesempurnaan sebagai sebuah target dan sumber yang dapat memberikan inspirasi.
- c. Persetujuan
- d. Generalisasi yang tidak tepat, yaitu generalisasi yang berlebihan, ini terjadi pada orang yang memiliki sedikit pengalaman

2.2.6. Tingkat *Generalized Anxiety Disorder*

Kecemasan (*Anxiety*) memiliki tingkatan Gail W. Stuart (2006: 144) mengemukakan tingkat ansietas, diantaranya:

1. Ansietas ringan Berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari, ansietas ini menyebabkan individu menjadi waspada dan meningkatkan lapang persepsinya. Ansietas ini dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan serta kreativitas.
2. Ansietas sedang Memungkinkan individu untuk berfokus pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain. Ansietas ini mempersempit lapang persepsi individu. Dengan demikian, individu mengalami tidak perhatian yang selektif namun dapat berfokus pada lebih banyak area jika diarahkan untuk melakukannya.
3. Ansietas berat Sangat mengurangi lapang persepsi individu. Individu cenderung berfokus pada sesuatu yang rinci dan spesifik serta tidak berpikir tentang hal lain. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi ketegangan. Individu tersebut memerlukan banyak arahan untuk berfokus pada area lain.
4. Tingkat panik Berhubungan dengan terperangah, ketakutan, dan teror. Hal yang rinci terpecah dari proporsinya karena mengalami kehilangan kendali, individu yang mengalami panik tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan arahan. Panik mencakup disorganisasi kepribadian dan menimbulkan peningkatan aktivitas motorik,



menurunnya kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang, dan kehilangan pemikiran yang rasional.

2.2.7. Upaya Untuk Mengurangi *Generalized Anxiety Disorder*

Cara yang terbaik untuk menghilangkan kecemasan ialah dengan jalan menghilangkan sebab-sebabnya. Menurut Zakiah Daradjat 1988 adapun cara-cara yang dapat dilakukan, antara lain :

1. Pembelaan Usaha yang dilakukan untuk mencari alasan-alasan yang masuk akal bagi tindakan yang sesungguhnya tidak masuk akal, dinamakan pembelaan. Pembelaan ini tidak dimaksudkan agar tindakan yang tidak masuk akal itu dijadikan masuk akal, akan tetapi membelanya, sehingga terlihat masuk akal. Pembelaan ini tidak dimaksudkan untuk membujuk atau membohongi orang lain, akan tetapi membujuk dirinya sendiri, supaya tindakan yang tidak bisa diterima itu masih tetap dalam batas-batas yang diinginkan oleh dirinya.
2. Proyeksi adalah menimpakan sesuatu yang terasa dalam dirinya kepada orang lain, terutama tindakan, fikiran atau dorongan-dorongan yang tidak masuk akal sehingga dapat diterima dan kelihatannya masuk akal.
3. Identifikasi adalah kebalikan dari proyeksi, dimana orang turut merasakan sebagian dari tindakan atau sukses yang dicapai oleh orang lain. Apabila ia melihat orang berhasil dalam usahanya ia gembira seolah-olah ia yang sukses dan apabila ia melihat orang kecewa ia juga ikut merasa sedih.
4. Hilang hubungan (*disosiasi*) Seharusnya perbuatan, fikiran dan perasaan orang berhubungan satu sama lain. Apabila orang merasa bahwa ada seseorang yang dengan sengaja menyinggung perasaannya, maka ia akan marah dan menghadapinya dengan balasan yang sama. Dalam hal ini perasaan, fikiran dan tindakannya adalah saling berhubungan dengan harmonis. Akan tetapi keharmonisan mungkin hilang akibat pengalaman-pengalaman pahit yang dilalui waktu kecil.

Represi adalah tekanan untuk melupakan hal-hal, dan keinginan-keinginan yang tidak disetujui oleh hati nuraninya. Semacam usaha untuk



memelihara diri supaya jangan terasa dorongan-dorongan yang tidak sesuai dengan hatinya. Proses itu terjadi secara tidak disadari.

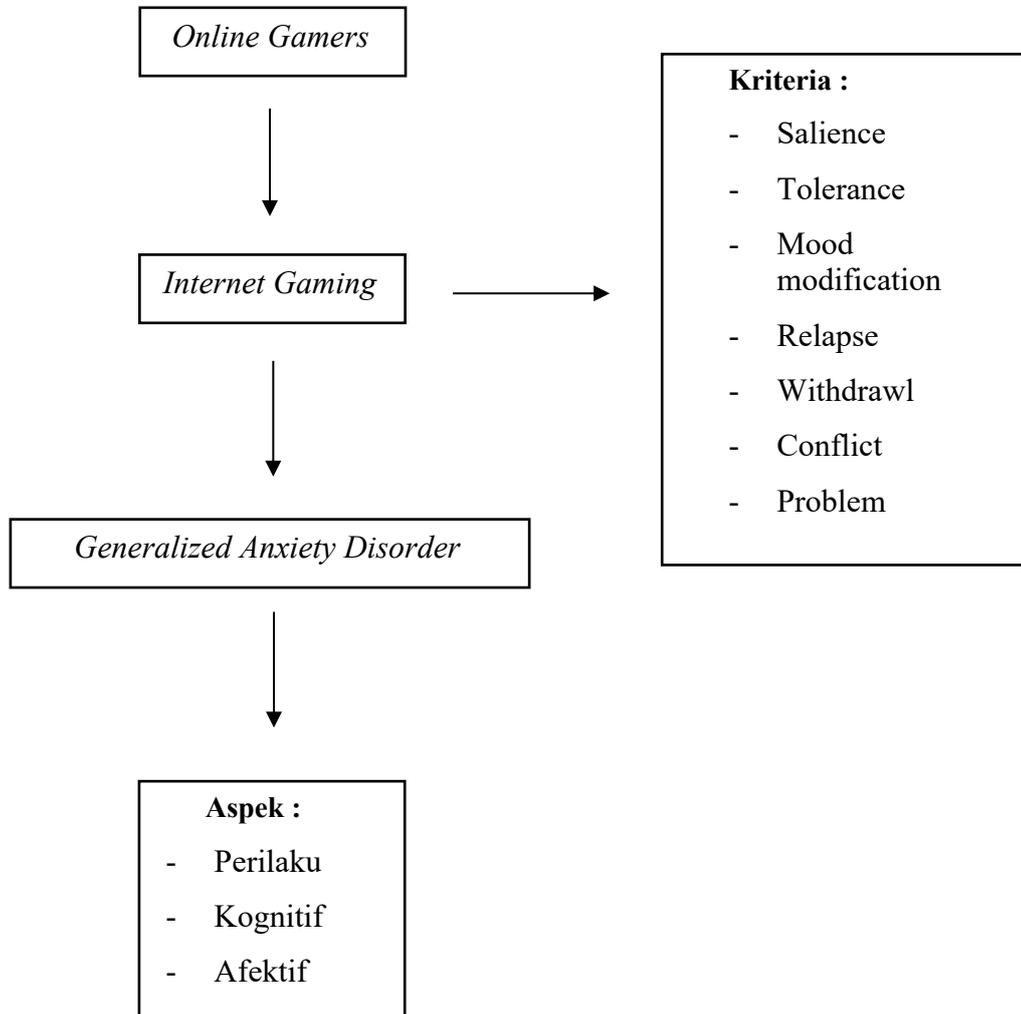
6. Substitusi adalah cara pembelaan diri yang paling baik diantara cara-cara yang tidak disadari dalam menghadapi kesukaran. Dalam substitusi orang melakukan sesuatu, karena tujuan-tujuan yang baik, yang berbeda sama sekali dari tujuan asli yang mudah dapat diterima, dan berusaha mencapai sukses dalam hal itu.

Menurut Hayat (2014) mengatasi kecemasan dapat dilakukan dengan teknik relaksasi pernafasan dan relaksasi otot. Relaksasi adalah kegiatan pelepasan otot untuk mengurangi ketegangan pada tubuh (Aufar & Raharjo, 2020). Dengan melakukan relaksasi otot progresif, dapat memberikan ketenangan otot tubuh yang tegang karena kecemasan sehingga membuat emosi menjadi lebih stabil (PH, Daulima, & Mustikasari, 2018). Penelitian ini didukung juga oleh penelitian (Lestari & Yuswiyanti (2015) menunjukkan bahwa teknik relaksasi otot progresif mampu menurunkan kecemasan dan stress pasien. Relaksasi otot progresif dapat membantu seseorang mengendalikan kondisi emosional dan psikologis, dan telah terbukti efektif untuk mengendalikan kecemasan, stress, hingga depresi yang muncul pada individu (Mutawalli, dkk, 2020).

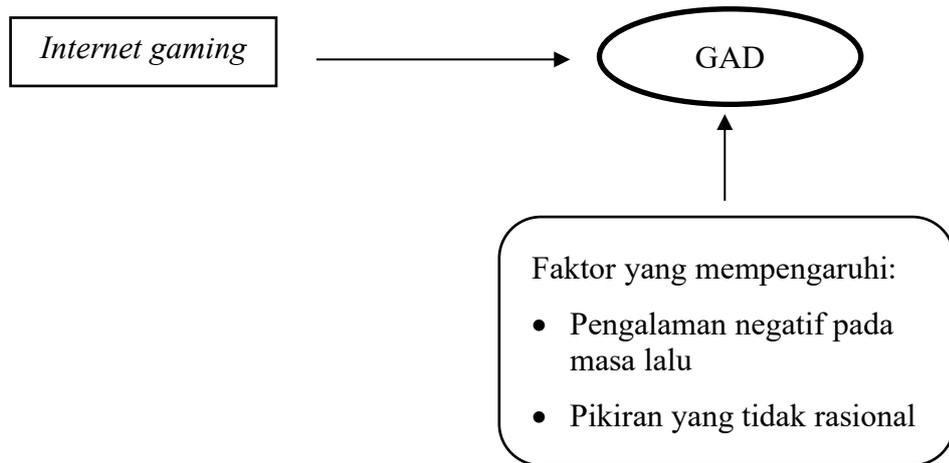


BAB 3
KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN

3.1. Kerangka Teori

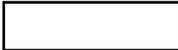


3.2. Kerangka Konsep



Gambar 3.1 Kerangka Konsep

Keterangan :

 : Variabel Independen

 : Variabel Dependen

 : Variabel Perancu (faktor lain yang mempengaruhi variabel dependen)



3.3. Definisi Operasional dan Kriteria Objek

Tabel 3.1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi	Hasil ukur	Skala Data
<i>Internet Gaming</i>	Game yang diakses secara online dengan menggunakan jaringan internet	Kuisisioner IAT yang telah diadaptasi dan disesuaikan oleh Dewi Anggriani Lubis dan Hermawan dengan jumlah 27 soal	Ordinal
<i>Generalized Anxiety Disorder</i>	Suatu keadaan aprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi (Nevid,dkk 2005).	1. Tidak cemas: <14 2. Ringan: 14-20 3. Sedang: 21-27 4. Berat: 28-41 5. Sangat Berat: 42-56	Ordinal

3.4. Hipotesis Penelitian

3.3.1. Hipotesis Alternative (Ha)

Terdapat Pengaruh *Internet Gaming* dengan *Generalized Anxiety Disorder* pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Hasanuddin.

3.3.2. Hipotesis Nol (H0)

Tidak Terdapat Pengaruh *Internet Gaming* dengan *Generalized Anxiety Disorder* pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Hasanuddin.

