

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Tinjauan Teori**

##### **1. Masalah Mental Emosional Pada Remaja**

###### **a. Definisi Masalah Mental Emosional**

Masalah mental emosional dapat didefinisikan sebagai sesuatu yang dapat menghambat, merintangikan atau mempersulit seseorang dalam usahanya menyesuaikan diri dengan lingkungan dan pengalamannya (Damayanti & Iskandar. 2014). Masalah mental emosional merupakan salah satu masalah kesehatan yang ditemukan pada remaja seperti juga masalah kesehatan lainnya. Secara emosional remaja ingin diperlakukan seperti orang dewasa. Keinginan remaja untuk diakui sebagai orang dewasa dapat memicu terjadinya konflik dengan lingkungannya yang dapat menyebabkan remaja mengalami kecemasan dan ketegangan (Satgas Remaja IDAI 2012). Perubahan kejiwaan pada masa remaja meliputi perubahan emosi dan intelegensia. Perubahan kejiwaan ini bisa memicu munculnya masalah kejiwaan misalnya, masalah mental emosional.

Gangguan mental emosional adalah gejala orang yang menderita karena memiliki masalah mental atau jiwa, lalu jika kondisi tersebut tidak segera ditangani maka akan menjadi gangguan yang lebih serius (Yosep. 2016). Pada keadaan tertentu gangguan ini dapat diderita oleh semua orang namun dapat pulih kembali seperti keadaan semula jika dapat

diatasi oleh individu tersebut atau berkunjung ke fasilitas pelayanan kesehatan tetapi jika tidak dapat diatasi maka akan berlanjut menjadi gangguan yang lebih serius (Kemenkes RI, 2013).

Gangguan mental emosional ditandai dengan menurunnya fungsi individu pada ranah keluarga, pekerjaan atau pendidikan, dan masyarakat atau komunitas, selain itu gangguan ini berasal dari konflik alam bawah sadar yang menyebabkan kecemasan. Depresi dan gangguan kecemasan merupakan jenis gangguan mental emosional yang lazim ditemui di masyarakat. (Kurniawan & Sulistyarini, 2016).

Masalah mental emosional yang tidak diselesaikan dengan baik, maka akan memberikan dampak negatif terhadap perkembangan remaja tersebut di kemudian hari, terutama terhadap pematangan karakter dan memicu terjadinya kenakalan remaja. Masalah mental emosional akan berdampak terhadap meningkatnya masalah perilaku pada saat dewasa kelak, contohnya remaja yang merokok berisiko tinggi untuk ketergantungan terhadap nikotin, meminum alkohol pada usia kurang dari 15 tahun berisiko tinggi untuk menjadi seorang pecandu alkohol (*alcoholism*), perilaku pelanggaran hukum pada masa remaja akan menyebabkan terjadinya gangguan kepribadian antisosial, melakukan hubungan seksual pada masa remaja dapat meningkatkan risiko terjadinya kehamilan yang tidak diinginkan dan *sexually transmitted disease* (Satgas Remaja IDAI, 2012).

Dari definisi diatas dapat disimpulkan bahwa masalah mental emosional merupakan sesuatu yang dapat menghambat, merintang dan mempersulit seseorang dalam usahanya menyesuaikan diri dengan lingkungan dan pengalamannya. Secara emosional remaja ingin diperlakukan seperti orang dewasa. Keinginan remaja untuk diakui sebagai orang dewasa dapat memicu terjadinya konflik dengan lingkungannya yang dapat menyebabkan remaja mengalami kecemasan dan ketegangan

b. Bentuk-bentuk Gangguan Mental Emosional

Bentuk-bentuk gangguan mental emosional menurut Taylor. (2012)

1) Gangguan Mental Ringan

Gangguan mental ringan adalah gangguan yang disebabkan oleh adanya kerusakan pada anggota tubuh, missal otak, sentral saraf, atau hilangnya berbagai kelenjar, saraf-saraf atau anggota fisik lainnya untuk menjalankan tugasnya

2) Gangguan Mental Berat

Gangguan mental berat disebabkan oleh gangguan jiwa yang telah berlarut-larut tanpa adanya solusi (penyelesaian) secara wajar. Atau diakibatkan oleh hilangnya keseimbangan mental secara menyeluruh, akibat dari suasana lingkungan yang sangat menekan (tidak bersahabat), ketegangan batin, dan sebagainya

c. Gejala Gangguan mental Emosional

Gejala adalah tanda tanda yang mendahului suatu problem, atau sesuatu yang dapat diamati sebelum menjadi timbulnya suatu problem, atau keadaan yang menjadi tanda tanda akan timbulnya atau berjangkitnya sesuatu. Berikut gejala gangguan mental emosional menurut Yosep (2016):

- 1) Reaksi psikis ditandai oleh unsur kecemasan yang tidak sadar diekspresikan dengan menggunakan mekanisme pertahanan diri (Defence of mechanism). Sering kali merasa dirinya itu normal, bahkan lebih baik, lebih unggul, dan lebih penting dari orang lain.
- 2) Relasinya dengan dunia luar sedikit sekali, walaupun orang yang bersangkutan masih memiliki *insight*/wawasan yang baik. Seperti kesulitan menyesuaikan diri dengan wajar.
- 3) Timbul perasaan cemas yang tidak bisa dibendung, misalnya: tacit mati, takut kalau jadi gila, dan ketakutan ketakutan lain yang tidak rasional, dan tidak bisa dimasukkan dalam kategori fobia. Dengan gejala emosi tidak stabil, suka marah-marah, sering dihinggapi perasaan depresi sering dalam keadaan excited (gelisah sekali), sering berfantasi, dihinggapi ilusi, delusi, dan rasa dikejar-kejar, sering merasa mual-mual dan muntah, badanya merasa sangat letih, sesak nafas, banyak berkeringat, bergemataran, tekanan detak jantung meningkat dan sering menderita diare, dan lain sebagainya.

- 4) Penderita selalu diganggu oleh perasaan sakit dan nyeri yang berpindah pindah pada setiap bagian badanya, khususnya pada bagian punggung, dan kepala yang disertai oleh rasa pusing, sehingga penderita menjadi malas dan segan melakukan aktivitas atau segan melakukan sesuatu (kehilangan semangat atau gairah hidup)
- 5) Biasanya diikuti oleh gerakan motorik pada intelegnya lemah. Seperti cepat merasa suntuk, malas berfikir, dan lambat dalam mengambil keputusan.
- 6) Sering mengalami depresi emosional yang biasanya disertai dengan menangis atau suka menangis.
- 7) Nafsu makan menurun bahkan sampai kehilangan nafsu makan, seks, menderita insomnia dan muncul gangguan-gangguan pada pencernaan.
- 8) Cenderung egois dan introvert. Kehilangan kemampuan dalam berkonsentrasi, mudah dipengaruhi, cepat bingung, semangat sensitive dan sikapnya selalu antagonistik (selalu bertentangan) dan cenderung negative.

d. Jenis-Jenis Masalah Mental Emosional

- 1) Gambaran masalah mental emosional internalisasi :
  - a) Reaksi menarik diri berlebihan, hal ini dapat ditunjukkan dengan sikap sering menyendiri, pemalu, sangat sensitif dan pasif, mudah khawatir dan sukar mengikat hubungan interpersonal yang erat.

Kelainan ini sering didapatkan pada remaja yang dibesarkan dalam lingkungan keluarga yang terdapat unsur kekerasan didalamnya atau sering mendapatkan hukuman atas aktivitasnya. Sering pula terjadi pada remaja yang mempunyai cacat jasmani atau terlalu gemuk dan sebagainya. Dasar penarikan diri mereka adalah karena perasaan malu dan bersalah.

- b) Reaksi kecemasan berlebihan, hal ini ditandai dengan kegelisahan, ketakutan, susah tidur dan mimpi buruk terutama dalam menghadapi situasi baru. Banyak diantara mereka mempunyai fantasi berlebihan dan menganggap lingkungan baru sebagai sesuatu yang membahayakan.
- c) Reaksi melarikan diri, hal ini dilakukan anak apabila berhadapan dengan situasi yang dianggap membahayakan. Umumnya mereka merasakan penolakan dan tidak mempunyai kawan dalam rumah. Mereka seringkali memulai perkelahian, kejam terhadap remaja lain dan binatang, menentang atasan dan licik. Seringkali perbuatannya dilakukan tanpa perasaan bersalah. Dasarnya adalah kekurangan dalam pembentukan kepribadian, yaitu efek kontrol impuls (tidak dapat menahan ketegangan dan harus mendapat kepuasan segera) dan defek dalam pembentukan superego. Umumnya mereka berasal dari keluarga yang orang tuanya menolak, tidak pernah memberikan kehangatan, kasih sayang dan

disiplin sehingga remaja tersebut tidak pernah belajar bersosialisasi dengan baik.

- d) Temperamen, bingung/cemas.
  - e) Khawatir berlebihan.
  - f) Pemikiran pesimistis.
  - g) Kesulitan menjalin hubungan dengan teman sebaya (terisolasi, menolak, *bullied*) (Damayanti, & Iskandar, 2014).
- 2) Gambaran masalah mental emosioanal eksternalisasi :
- a) Perilaku agresif asosial adalah reaksi kelompok dimana remaja membentuk kelompok dan bersama-sama melakukan tindakan agresif destruktif atau asosial. Remaja merasakan sekuritas dengan identifikasi dan sokongan dalam kelompok tersebut.
  - b) Gangguan perhatian dan hiperaktivitas, reaksi aktivitas berlebihan disebabkan oleh gangguan fungsi otak dengan atau tanpa kelainan struktur otak dan dapat disertai atau tanpa kelainan EEG. Dengan gejala klinis gangguan tingkah laku berupa hiperaktivitas, tidak bisa tenang, tidak bisa memusatkan perhatian pada satu hal dalam waktu yang lama, toleransi terhadap frustasi rendah (cepat marah apabila kemauan tidak dituruti) dan emosi labil. Gangguan belajar spesifik, yaitu karena gangguan persepsi, koordinasi, daya tangkap, orientasi dan daya mengingat.
  - c) Perilaku bertentangan (tidak suka ditegur/diberi masukan positif, tidak mau ikut aturan) (Damayanti, 2014). Penelitian oleh

Kaltiala-Heino et al. menemukan bahwa masalah internalisasi dan eksternalisasi lebih tinggi pada remaja yang mengalami pubertas dini dibandingkan dengan mereka yang mengalami pubertas terlambat (>15 tahun). Hal ini terjadi karena proses pubertas melibatkan perubahan biologis, psikologis dan sosial yang berkontribusi pada timbulnya masalah mental emosional remaja

d) Ketidakmampuan dalam memecahkan persoalan (Damayanti, & Iskandar, 2014).

e. Penilaian masalah mental emosional pada remaja

Penilaian masalah mental emosional pada remaja menggunakan *Strengths and Difficulties Questionnaire* (SDQ). SDQ adalah suatu alat ukur atau skala psikologi yang terdiri dari 25 item dengan lima dimensi yang akan diukur yaitu prososial, hiperaktif, masalah emosi, perilaku serta hubungan dengan teman sebaya. Tujuan daripada penyusunan skala SDQ yakni untuk mengetahui masalah yang berhubungan dengan emosional dan perilaku pada anak-anak dan remaja, dan mengetahui tingkat kesiapan belajar pada anak (Crocker, L. & Algina, J. 2016).

Aspek atau dimensi dalam skala SDQ antara lain:

1) Perilaku prososial

Merupakan sikap alamiah yang dimiliki oleh manusia disebabkan manusia tidak dapat hidup secara individualis dan termasuk makhluk sosial yang selalu membutuhkan orang lain dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Baron dan Byrne (2015) mengatakan



bahwa perilaku prososial adalah suatu tindakan menolong yang menguntungkan orang lain tanpa harus menyediakan suatu keuntungan langsung pada orang yang melakukan tindakan tersebut, dan mungkin bahkan melibatkan suatu risiko bagi orang yang menolong.

2) *Hyperactivity*

Aspek *hyperactivity* yaitu suatu pola perilaku pada seseorang yang menunjukkan sikap tidak mau diam, tidak menaruh perhatian, dan impulsif atau semaunya sendiri. Anak yang memiliki perilaku ini biasanya sulit diatur atau dikontrol. Perilaku yang tampak biasanya adalah: (a) Tidak dapat duduk dengan tenang, terlihat gelisah. (b) Sering meninggalkan bangku tanpa alasan yang jelas. (c) Berlari, memanjat tidak pada tempatnya, pada usia dewasa lebih ditunjukkan dengan sikap gelisah. (d) Kesulitan dalam menikmati kegiatan atau permainan yang tenang dan membawa relaksasi. (e) Berkeinginan untuk selalu bergerak aktif. (f) Cerewet, suka berbicara yang terkadang tidak sesuai dengan konteks.

3) Masalah perilaku (*Conduct problem*)

Dari aspek perilaku mengganggu atau mengacau adalah suatu pola yang negatif, permusuhan dan perilaku menentang yang terus-menerus tanpa adanya pelanggaran serius terhadap norma sosial atau hak orang lain. Masalah perilaku ini merupakan permasalahan yang

paling sering ditunjukkan oleh anak seperti memukul, berkelahi, mengejek, menolak untuk menuruti permintaan orang lain

4) Gejala emosi

Aspek gejala emosi mengarah pada suatu perasaan dalam pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis dalam serangkaian kecenderungan bertindak. Gangguan emosi merupakan ketidak-mampuan yang ditandai oleh perasaan dan pikiran yang tidak sesuai dengan usia, budaya atau norma-norma etis yang berdampak buruk secara emosional dengan merespon perilaku dalam program-program pembelajaran sangat nyata pada akademis, sosial, keterampilan dan kepribadian (Kau, 2010). Anak dengan gangguan emosi dan perilaku memiliki karakteristik yang kompleks dan seringkali ciri-ciri perilakunya juga dilakukan oleh anak-anak sebaya lain, seperti banyak bergerak, mengganggu teman sepermainan, perilaku melawan, dan adakalanya perilaku menyendiri

5) Hubungan dengan teman sebaya.

Masalah dengan teman sebaya ini dimana anak kurang bisa bersosialisasi dengan teman-teman sebayanya baik di lingkungan rumah atau di sekolah. Kesulitan anak dalam bersosialisasi ini seringkali membuat anak kurang diterima oleh teman sebayanya, hal ini bisa membatasi anak untuk berinteraksi secara aktif dalam kelompok sebaya.

## 2. *Game Online*

### a. Pengertian

*Game online* berasal dari dua kata, yaitu *game* dan *online*. *Game* adalah permainan dan *online* adalah terhubung dengan internet. Jadi, dapat disimpulkan *game online* adalah *game* yang terhubung dengan koneksi internet atau LAN sehingga pemainnya dapat terhubung dengan pemain lainnya yang memainkan permainan yang sama. *Game online* adalah suatu bentuk permainan yang dihubungkan melalui jaringan internet. *Game online* tidak terbatas pada perangkat yang digunakan, *game online* bisa dimainkan di komputer, laptop, *smartphone* bahkan ditablet sekalipun. Asal *gadget* itu terhubung dengan jaringan internet, *game online* dapat dimainkan (Young & Abreu, 2012).

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, *game* merupakan permainan. Permainan yaitu suatu kegiatan yang mempunyai sifat sebagai rekreasi atau hiburan dimana pemainnya berjumlah satu atau lebih. Kustiawan & Utomo (2019) *game online* merupakan suatu permainan yang dimainkan oleh banyak orang dari berbagai penjuru dunia di waktu yang sama dan terhubung melalui jaringan internet.

Smart (2013) mengungkapkan pengertian *game online* yaitu salah satu jenis permainan pada komputer yang menggunakan jaringan internet sebagai medianya. Terkadang, *game online* disuguhkan oleh layanan penyedia jasa internet sebagai fitur tambahan bahwa kita berlangganan

menggunakan jasa mereka. Atau bahkan, *game online* tersebut dapat digunakan langsung disistem yang telah disediakan oleh developer *game*.

Firdaus (2018) *game online* merupakan suatu bentuk permainan elektronik yang terhubung dengan jaringan internet dan dimainkan melalui perangkat komputer, ponsel pintar, konsol *game*, laptop, dan perangkat *game* lainnya serta bersifat multiplayer atau dapat dimainkan oleh banyak pengguna diwaktu yang sama.

b. Jenis-jenis *Game Online*

Ramadhani (2019) *game online* dapat dikelompokkan berdasarkan genre yaitu MMORPG (*Massively Multiplayer Online Role Playing Game*), MMORTS (*Massively Multiplayer Online Real Time Strategy*), MMOFPS (*Massively Multiplayer Online First Person Shooter*), dan lain sebagainya. Berikut penjelasan dari masing-masing jenis *game online* menurut (Ramadhani, 2019) :

1) MMORPG (*Massively Multiplayer Online Role Playing Game*)

Yaitu jenis *game online* yang dimana cara bermainnya memerankan suatu karakter fiksi dan harus berinteraksi sosial seperti di dunia nyata yang bertujuan membangun sebuah alur cerita yang sudah ditentukan. Biasanya setiap karakter mempunyai kemampuan berbeda dan cara meningkatkan kemampuan tersebut pemain harus melakukan banyak misi Contoh *game online* MMORPG ialah *Ragnarok Online*, *Final Fantasy*, *Assassin Creed*, *Gashin Impact*, dan lain-lain.

2) MMORTS (*Massively Multiplayer Online Real Time Strategy*)

Berbeda dengan MMORPG, *game online* dengan genre ini mengharuskan para pemainnya ahli dalam bidang strategi perang. Hal yang menonjol dari permainan ini adalah pemain diberikan sebuah wilayah dimana mereka harus mengolah dan membangun bangunan, memperkuat teknologi, serta pengolahan sumber daya alam di wilayah tersebut sebaik mungkin agar dapat bertahan dari serangan musuh. Contoh *game online* MMORTS adalah *WarCraft*, *Red Alert*, *Age of Empires*, dan lain sebagainya.

3) MMOFPS (*Massively Multiplayer Online First Person Shooter*)

*Game online* ini mengambil perspektif atau sudut pandang orang pertama layaknya pandangan mata kita. Jadi permainan ini seolah-olah kita yang ada didalam *game*-nya. *Game online* ini mengedepankan senjata api sebagai main weapon-nya, dimana para pemainnya baik sendirian atau beregu saling membunuh pemain lainnya untuk memenangkan sebuah misi. Oleh karena itu, para pemainnya dituntut mempunyai skill berperang yang mumpuni, pandai membaca strategi lawan, dan mempunyai penglihatan, pendengaran, dan *reflex* yang bagus. Contohnya *Point Blank*, *Call of Duty*, *Battlefield*, *Counter Strike*, *PUBG*, dan sebagainya.

c. Pola Bermain *Game Online*

Hal-hal yang mencakup pola permainan salah satunya adalah durasi dan frekuensi. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), durasi

adalah rentang waktu atau lamanya sesuatu berlangsung, jadi yang dimaksud dengan durasi bermain *game online* adalah lamanya seseorang bermain *game online*. Pengertian dari frekuensi menurut KBBI adalah jumlah pemakaian suatu unsur bahasa dalam suatu teks atau rekaman, jadi yang dimaksud dengan frekuensi bermain *game online* adalah tingkat keseringan penggunaan permainan *game online* dalam setiap hari atau minggunya. Seseorang yang bermain *game* disebut *gamers*.

Berdasarkan frekuensi bermain, *gamers* dibagi menjadi tiga jenis yaitu :

- 1) *Regular gamers*, dikarakteristikan dengan bermain lebih dari satu kali sehari, setiap hari atau paling sedikit satu kali seminggu.
- 2) *Casual gamers* yang sering bermain pada hari libur, satu atau dua kali sebulan atau hanya sesekali tetapi berdurasi hingga berjam-jam.
- 3) *Non-gamers*, yaitu seseorang yang tidak pernah bermain *game online*, atau pernah mencoba bermain *game online* tetapi sekarang tidak bermain lagi (Fromme, 2013).

Terdapat penelitian lain yang mengelompokkan *gamer* menjadi lebih spesifik yaitu:

- 1) Rendah, durasi 1 – 30 menit/hari dan frekuensi 1 – 3 hari/minggu
- 2) Sedang, durasi 31 – 60 menit/hari dan frekuensi 4 – 6 hari/minggu

- 3) Tinggi, durasi >60 menit/hari dan frekuensi setiap hari (Griffiths, 2012).

d. Dampak *Game Online*

Bermain *game online* memang menyenangkan, tetapi kita harus mengetahui dampak apa saja yang akan diperoleh kepada penggunanya.

Berikut dampak - dampak dari *game online* :

1) Dampak Positif

- a) Dapat meningkatkan kemampuan berbahasa inggris sebagian besar *game online* yang beredar menggunakan Bahasa Inggris. Para pemain dapat belajar Bahasa Inggris dengan menyenangkan selain dari sekolah (Kustiawan & Utomo, 2018). Hal ini diperkuat penelitian dari Prastius et al (2020) bahwa pembelajaran bahasa inggris dengan menggunakan metode *game online* efektif dalam meningkatkan motivasi belajar bahasa inggris daripada metode pembelajaran konvensional umumnya seperti tes membaca dan mendengar dalam bahasa inggris.
- b) Meningkatkan kecerdasan otak, kecerdasan otak akan meningkat karena *game online* dapat meningkatkan kemampuan untuk menganalisis sesuatu baik dalam *game* maupun diluarnya. Serta, ketika ada masalah yang muncul kita akan lebih terbiasa untuk memecahkan dengan cara yang kreatif dan inovatif (Doni, 2018)

## 2) Dampak Negatif

### a) Berpengaruh pada motivasi belajar

Menurut (Nisrinafatin, 2020) dalam penelitian kajian pustakanya, jika seorang pelajar sudah memasuki tahap kecanduan *game online* dan tidak bisa mengatur waktu maka akan menyebabkan penurunan motivasi belajar. Dikarenakan mereka berpikir bermain *game online* lebih menyenangkan daripada belajar. Akibatnya, jika motivasi belajar sudah terganggu akan berdampak juga pada prestasi pendidikannya.

### b) Memperburuk konsentrasi belajar

Searah dengan pendapat Pradana (2018), hasil penelitiannya tentang hubungan intensitas bermain *game online* dengan tingkat konsentrasi belajar, bila mahasiswa tidak mampu mengendalikan intensitas bermain *game online* dan lebih mementingkan untuk mengembangkan skill permainannya daripada belajarnya maka akan sulit untuk berkonsentrasi dalam belajar. Dan hasil penelitiannya adalah semakin tinggi intensitas bermain *game online* maka tingkat konsentrasi belajarnya juga semakin buruk.

### c) Berdampak pada perilaku

Hasil penelitian dari (Dhamayanthie, 2020) menyebutkan bahwa jika terlalu sering bermain *game online* akan berakibat pada perilaku pelajar, diantaranya yaitu malas dalam mengerjakan tugas-tugas serta terlambat untuk masuk kelas. Hal ini disinyalir karena



ketika kita sudah keasyikan bermain *game online*, maka akan cenderung abai pada tanggung jawab kita. Sehingga pekerjaan atau tugas-tugas menjadi terbengkalai dan tidak disiplin waktu.

d) Berisiko besar Trash-Talk atau berbicara kasar

Menurut hasil studi kualitatif dari Malahayati et al (2020) bermain *game online* mempunyai risiko untuk trash-talk yaitu berbicara kasar atau toxic ketika ada gangguan didalam maupun diluar *game-nya*. Hasil penelitiannya menyebutkan gangguan didalam *game online* meliputi bermain bersama orang yang tidak dikenal, tidak bisa bekerja sama, pemain lainnya juga berbicara kasar, tidak cakap dalam bermain atau tidak mengerti cara bermain yang semestinya, keterbatasan dalam berkomunikasi, dan hasil bermain yang tidak sesuai harapan. Kemudian gangguan di luar meliputi gangguan jaringan internet, spesifikasi gadget tidak mumpuni, dan pengaruh lingkungan.

### 3. Remaja

a. Pengertian Remaja

Remaja berasal dari kata latin *adolensence* yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Istilah *adolensence* mempunyai arti yang lebih luas lagi yang mencakup kematangan mental, emosional sosial dan fisik. Pada masa ini sebenarnya tidak mempunyai tempat yang jelas karena tidak termasuk golongan anak tetapi tidak juga golongan dewasa atau tua (dalam Ali.M dan Asrori.M, 2016).

Hurlock (2017) mengungkapkan bahwa masa remaja merupakan masa perpindahan atau peralihan, yaitu pada kondisi ini remaja beralih dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik dan psikologis (Willis, 2013). Masa remaja merupakan masa peralihan dari kehidupan kanak-kanak menuju dewasa awal yang ditandai akan adanya perubahan secara biologis dan psikologis. Dalam hal ini remaja terjadi perubahan secara biologis meliputi perubahan fisik dan berkembangnya seks primer dan sekunder. Sedangkan pada perubahan psikologis meliputi adanya perubahan dalam hal emosi yang berubah dan merasa lebih sensitive (Hidayati & Farid, 2016). Remaja adalah seseorang yang baru menginjakkan dan mengenal mana yang baik dan buruk, mengenal lawan jenis dan memahami tugas dan peranan dalam lingkungan sosial (Willis, 2013)

Berdasarkan uraian yang diatas, dapat dijabarkan bahwa masa remaja merupakan masa tansisi dimana remaja mengalami perubahan secara fisik dan mental sehingga dapat merubah kondisi emosionalnya.

#### b. Tumbuh Kembang Remaja

Menurut Ali.M dan Asrori.M, (2016), tahap perkembangan remaja ada 3 tahap perkembangan dalam proses penyesuaian diri menuju dewasa:

##### 1) Remaja Awal (*Early Adolescence*)

Seorang remaja pada tahap ini berusia 10-12 tahun masih terheran-heran akan perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuhnya sendiri

dandorongan-dorongan yang menyertai perubahan-perubahan itu. Mereka mengembangkan pikiran-pikiran baru, cepat tertarik pada lawan jenis, dan mudah terangsang secara erotis. Dengan dipegang bahunya saja oleh lawanjenis, ia sudah berfantasi erotik. Kepekaan yang berlebih-lebihan ini ditambah dengan berkurangnya kendali terhadap “ego”. Hal ini menyebabkan para remaja awal sulit dimengerti orang dewasa.

2) Remaja Madya (*Middle Adolescence*)

Tahap ini berusia 13-15 tahun. Pada tahap ini remaja sangat membutuhkan kawan-kawan, senang kalau banyak teman yang menyukainya. Ada kecenderungan “narcistic”, yaitu mencintai diri sendiri, dengan menyukai teman-teman yang mempunyai sifat-sifat yang sama dengan dirinya. Remaja berada dalam kondisi kebingungan karena tidak tahu harus memilih yang mana: peka atau tidak peduli, ramai-ramai atau sendiri, optimis atau pesimis, idealis atau materialis, dan sebagainya. Remaja pria harus membebaskan diri dari *Oedipoes Complex* (perasaan cinta pada ibu sendiri pada masa kanak-kanak) dengan mempererat hubungan dengan kawan-kawan dari lawan jenis.

3) Remaja Akhir (*Late Adolescence*)

Tahap ini (16-19 tahun) adalah masa konsolidasi menuju periode dewasa dan ditandai dengan pencapaian lima hal dibawah ini.

a) Minat yang makin mantap terhadap fungsi-fungsi intelek.

- b) Egonya mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang-orang lain dan dalam pengalaman-pengalaman baru.
  - c) Terbentuk identitas seksual yang tidak akan berubah lagi.
  - d) Egosentrisme (terlalu memusatkan perhatian pada diri sendiri) diganti dengan keseimbangan antara kepentingan diri sendiri dengan orang lain.
  - e) Tumbuh “dinding” yang memisahkan diri pribadinya (*private self*) dan masyarakat umum (*the public*).
- c. Perubahan Biologis

Terdapat lima perubahan khusus dalam perubahan biologis pada remaja, yaitu: penambahan tinggi badan yang cepat dengan terjadinya pacu tumbuh (*adolescent growth spurt*), perkembangan seks sekunder, berkembangnya organ reproduksi, perubahan komposisi tubuh serta perubahan dari sistem sirkulasi dan respirasi yang berhubungan dengan kekuatan dan stamina tubuh (IDAI, 2012), (Behrman, 2013). Hal spesifik yang terdapat pada pertumbuhan fisik remaja laki-laki dan perempuan adalah kecepatan pertumbuhannya (*growth spurt*). Pada saat ini pertumbuhan tinggi badan terjadi sangat cepat. Perbedaan pertumbuhan fisik laki-laki dan perempuan adalah pertumbuhan organ reproduksinya, dimana akan diproduksi hormon, penampilan serta bentuk tubuh yang berbeda akibat berkembangnya tanda seks sekunder (Satgas Remaja IDAI, 2012), (Behrman, 2013).

- 1) Remaja perempuan pada umumnya mengalami pertumbuhan pesat pada usia 10-11 tahun. Tanda awal pubertas dimulai dengan perkembangan payudara, dimana daerah puting susu dan sekitarnya mulai membesar kemudian rambut pubis muncul. Pengeluaran sekret vagina terjadi pada usia 10-13 tahun. Keringat ketiak mulai diproduksi pada usia 12-13 tahun dan mempunyai bau yang khas yang merupakan akibat berkembangnya kelenjar apokrin. Menstruasi terjadi umumnya terjadi pada usia 11-14 tahun. Pematangan seksual penuh remaja perempuan terjadi pada usia 16
- 2) Remaja laki-laki mengalami pertumbuhan pesat pada umumnya terjadi pada usia 12-13 tahun, dimana penis mulai membesar. Testis dan skrotum membesar, kulit skrotum menjadi lebih gelap pada usia 11-12 tahun. Ejakulasi dini umumnya terjadi pada usia 13-14 tahun, ditandai dengan keluarnya mukus cair dari urethra setelah penis memanjang. Pada usia 13- 15 tahun, rambut ketiak, rambut badan, kumis, cambang dan jenggot mulai tumbuh. Perkembangan kelenjar apokrin menyebabkan meningkatnya produksi keringat dan menimbulkan bau badan. Pada usia 14-15 tahun mulai muncul suara parau. Setahun sebelum suara pecah, jakun mulai tumbuh. Pematangan seksual penuh pada laki-laki terjadi pada usia 17-18 tahun (IDAI, 2012), (Behrman, 2013).

d. Pembentukan Identitas Remaja

Pada masa remaja, remaja berusaha melepaskan diri dari lingkungan dan ikatan dengan orang tua karena mereka ingin mencari identitas diri. Erickson mengatakan, bahwa pencarian identitas diri mulai dirintis

seseorang pada usia yang sangat muda, yaitu sekitar usia remaja muda. Pencarian identitas diri berarti pencarian jati diri, dimana remaja ingin tahu kedudukan dan perannya dalam lingkungannya, disamping ingin tahu juga tentang dirinya sendiri yang menyangkut soal apa dan siapa dia, semua yang berhubungan dengan “aku” ingin diselidiki dan dikenalnya (IDAI, 2012).

Perubahan-perubahan yang diakibatkan terjadinya kematangan seksual dan tuntutan-tuntutan psikososial menempatkan remaja pada satu keadaan yang menurut Erickson disebut sebagai krisis identitas, yaitu suatu tahap untuk membuat keputusan terhadap permasalahan-permasalahan penting yang berkaitan dengan pertanyaan (Satgas Remaja IDAI, 2012).

e. Perkembangan Emosi Remaja

Perkembangan Emosi Masa Remaja Karena berada pada masa peralihan antara masa anak-anak dan masa dewasa, status remaja remaja agak kabur, baik bagi dirinya maupun bagi lingkungannya (Ali & Asrori, 2016). Ali & Asrori (2016) mengibaratkan: terlalu besar untuk serbet, terlalu kecil untuk taplak meja karena sudah bukan anak-anak lagi, tetapi juga belum dewasa. Masa remaja biasanya memiliki energi yang besar, emosi berkobar-kobar, sedangkan pengendalian diri belum sempurna. Remaja juga sering mengalami perasaan tidak aman, tidak tenang, dan khawatir kesepian. Ali & Ansori (2016) menambahkan bahwa perkembangan emosi seseorang pada umumnya tampak jelas pada perubahan tingkah lakunya. Perkembangan emosi remaja juga demikian

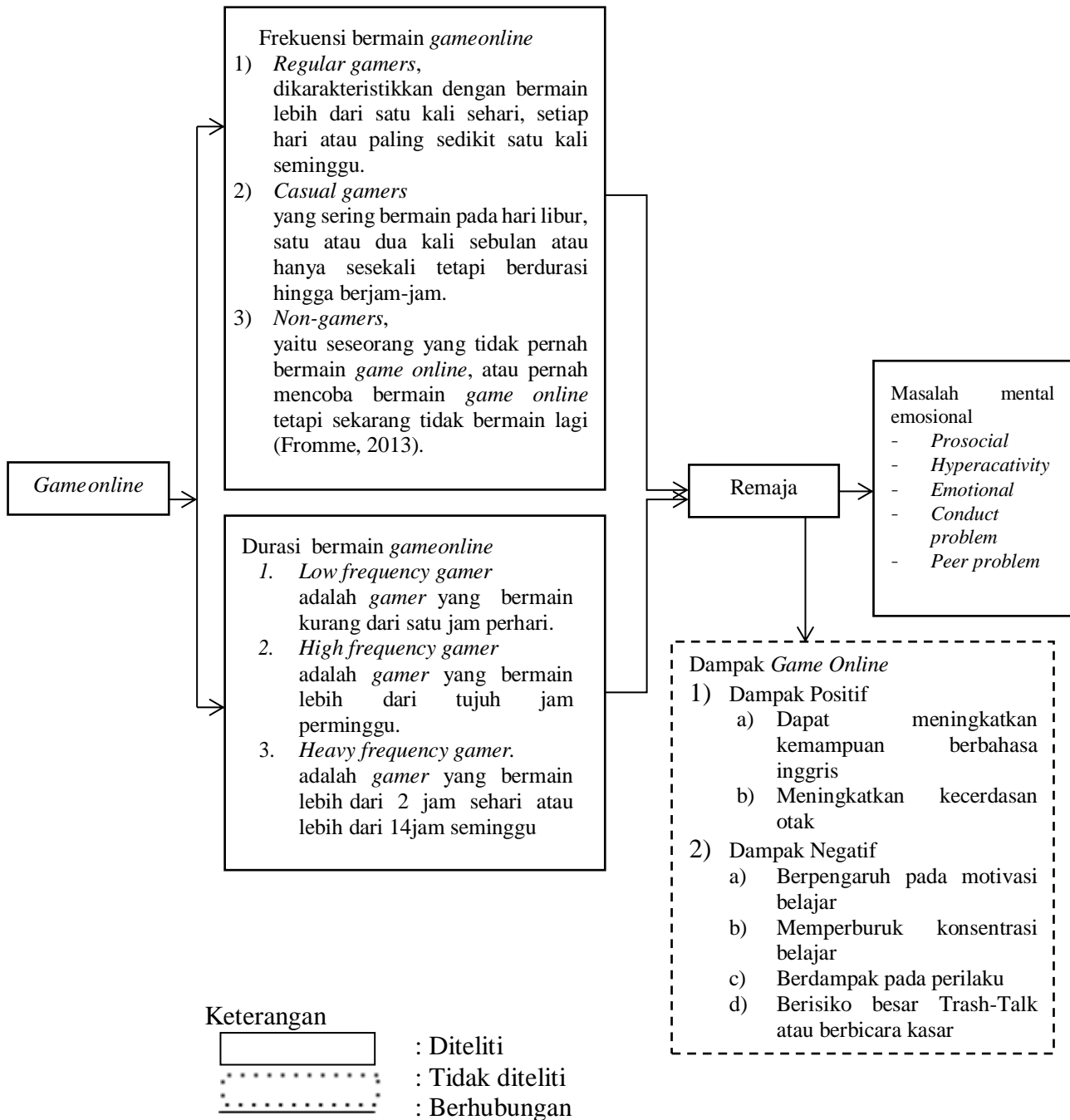
halnya. Kualitas atau fluktuasi gejala yang tampak dalam tingkah laku itu sangat tergantung pada tingkat fluktuasi emosi yang ada pada individu tersebut. Dalam kehidupan sehari-hari sering kita lihat beberapa tingkah laku emosional, misalnya agresif, rasa takut yang berlebihan, sikap apatis, dan tingkah laku menyakiti diri, seperti melukai diri sendiri dan memukul-mukul kepala sendiri.

f. Perkembangan Kognitif Dan Moral

Dalam teori Piaget, remaja menandai peralihan dari karakteristik pemikiran operasional anak usia sekolah yang nyata ke perbuatan logis yang formal. Beberapa ahli teori berdebat bahwa peralihan dari pelaksanaan nyata ke formal mengikuti peningkatan kuantitatif pengetahuan, pengalaman dan efisiensi kognitif. Tidak seperti anggota badan, otak juga menunjukkan perubahan struktural pada masa remaja meskipun secara teori belum dapat dijelaskan (Behrman, 2013).

Perkembangan pemikiran moral secara kasar sejajar dengan perkembangan kognitif. Kebanyakan melihat hal yang benar dan salah sebagai hal yang mutlak dan tidak dapat dipertanyakan dan kemudian berkembang untuk bertanya dan menganalisis. Pertanyaan atas kebiasaan moral inilah yang akan mendorong perkembangan aturan etika perseorangan (Willis, 2013).

## B. Kerangka Teori

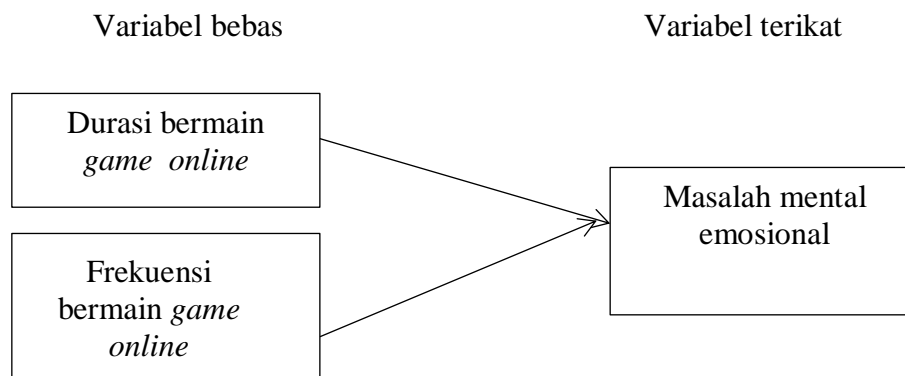


Gambar 2.1 Kerangka teori

Sumber : Aji (2012), Damayanti (2013), Darajat (2012), Griffiths (2012), Kurniawan & Sulistyarini (2016), Willis, 2013



### C. Kerangka Konsep



Gambar 2.2 Kerangka konsep

### D. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara dari rumusan masalah atau pertanyaan penelitian. Hipotesis adalah suatu pernyataan asumsi tentang hubungan antara dua variabel yang diharapkan bisa menjawab suatu pertanyaan dalam penelitian (Nursalam, 2013).

Hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

Ha<sub>1</sub>: Ada hubungan antara durasi bermain *game online* dengan masalah mental emosional remaja SMP Negeri 1 Jatipuro Kabupaten Karanganyar.

Ha<sub>2</sub>: Ada hubungan antara frekuensi bermain *game online* dengan masalah mental emosional remaja SMP Negeri 1 Jatipuro Kabupaten Karanganyar.

