

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1. Stres

2.1.1. Pengertian Stres

Stres merupakan kondisi yang kerap dialami oleh setiap manusia. Pada umumnya stres merupakan sebuah kondisi dimana manusia mengalami perasaan tertekan atau mengalami perasaan tegang dalam hidupnya. Menurut Sarafino & Smith (2012) stres merupakan kondisi yang disebabkan karena adanya interaksi antara individu dengan lingkungan, sehingga menimbulkan tuntutan fisik dan psikologis yang berasal dari situasi yang sumbernya berasal dari sistem biologis, psikologis, dan sosial.

Menurut Ciccarelli & White (2001) Stres adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan respons fisik, emosional, kognitif, dan perilaku terhadap peristiwa yang dinilai sebagai ancaman atau tantangan. Stres dapat menunjukkan dirinya dalam banyak cara. Masalah fisik dapat mencakup kelelahan yang tidak biasa, masalah tidur, sering pilek, dan bahkan nyeri dada dan mual. Orang-orang di bawah stres mungkin berperilaku berbeda juga: mondar-mandir, makan terlalu banyak, banyak menangis, merokok dan minum lebih banyak dari biasanya, atau secara fisik menyerang orang lain dengan memukul atau melemparkan barang-barang. Secara emosional, orang di bawah stres mengalami kecemasan, depresi, ketakutan, dan lekas marah, serta kemarahan dan frustrasi. Gejala mental stres termasuk masalah dalam konsentrasi, memori, dan pengambilan keputusan, dan orang-orang di bawah stres sering kehilangan selera humor mereka.

McGrath (1970) mengatakan bahwa stres akan muncul di dalam diri individu jika terdapat adanya ketidakseimbangan atau kegagalan dari individu untuk memenuhi kebutuhannya yang bersifat jasmani maupun rohani Taylor (2018) menyatakan bahwa stres adalah pengalaman emosional negatif disertai dengan perubahan biokimia, fisiologis, kognitif, dan perilaku yang dapat diprediksi yang diarahkan untuk mengubah peristiwa stres atau mengakomodasi efeknya.

Jika diartikan secara umum maka stres bisa dikatakan suatu tekanan atau sesuatu yang terasa menekan dalam diri seorang individu yang bisa terjadi karena ditimbulkan oleh ketidakseimbangan antara apa yang diharapkan dan fenomena yang

diharapkan oleh seorang individu, seperti impian yang bersifat jasmaniah maupun rohaniyah.

Kesimpulan yang didapatkan dari pengertian diatas mengenai stres merupakan sebuah kondisi dimana individu merasakan ketegangan yang diakibatkan oleh sebuah ketidakseimbangan atau kegagalan dalam hidupnya sehingga terjadi sebuah respon pada tubuh ataupun pikiran individu seperti pusing, berkeringat, jantung berdebar kencang, mulut menjadi kering, dan lainnya.

2.1.2. Aspek Stres

Stres merupakan suatu hal yang paling sering dialami oleh seorang individu dan hal tersebut dapat dilihat dalam diri individu itu sendiri. Sarafino & Smith (2012) menyatakan aspek-aspek stres sebagai berikut:

1. Aspek biologis

Aspek ini memanifestasikan dirinya dalam bentuk gejala fisik. Gejala fisik dari stres yang dialami oleh individu biasanya berupa gangguan tidur, sakit kepala, gangguan makan, gangguan pencernaan, gangguan pada kulit, dan berlebihan mengeluarkan keringat. Selain itu gejala fisik yang lainnya juga dapat ditandai dengan adanya ketegangan otot, pernapasan dan detak jantung yang tidak teratur, gelisah, cemas, gugup, maag, perubahan dalam nafsu makan, dan lainnya.

2. Aspek psikologis

Aspek ini terwujud dalam bentuk gejala psikologis. Gejala psikologis yang dialami orang antara lain:

- a. Gejala kognisi (pikiran). Ketika individu sedang mengalami stres, proses berfikir dari individu tersebut pasti mengalami gangguan. Gangguan dari individu saat mengalami stres seperti kemampuan ingatan, perhatian, dan fokus atau konsentrasi. Gejala dari kondisi ini biasanya ditandai dengan ketakutan untuk gagal, mudah untuk melakukan tindakan yang memalukan, cemas dengan masa depannya, dan emosi yang labil.
- b. Gejala emosi. Ketika seorang individu sedang mengalami stres, emosi dari individu tersebut pasti mengalami gangguan. Gejala

dari individu ketika stres ditandai dengan perilaku mudah marah, kecemasan yang berlebihan akan suatu hal, sedih, dan depresi.

- c. Gejala tingkah laku. Ketika seorang individu sedang mengalami stres, tingkah laku yang ditunjukkan oleh individu tersebut cenderung negatif dan dapat menimbulkan masalah dalam hubungannya dengan orang terdekat. Gejala yang muncul ketika individu mengalami gangguan ini adalah sulit untuk bekerjasama, tidak mampu untuk merilekskan diri, kehilangan minat, mudah terkejut, kebutuhan akan seks, alkohol, dan obat-obatan terlarang.

2.1.3. Faktor yang Mempengaruhi Stres

Manusia pasti tidak dapat lepas terhadap stres, namun demikian ada beberapa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi stres. Berikut adalah faktor-faktor stres menurut Lukaningsih dan Bandiyah (2011):

1. Kondisi biologis

Berbagai penyakit infeksi, trauma fisik dengan rusaknya organ biologis, kelelahan fisik, mal nutrisi, dan kacanya fungsi biologis yang berkelanjutan

2. Kondisi psikologis

- a. Berbagai macam perseteruan dan frustasi yang berhubungan dengan kehidupan era modern.
- b. Berbagai macam kondisi yang menimbulkan sikap atau perasaan rendah diri, seperti perasaan ketika gagal mencapai sesuatu yang sangat diinginkan.
- c. Berbagai macam keadaan atas kehilangan, seperti jabatan, keuangan, sahabat, dan pasangan hidup atau orang yang dicintai.
- d. Berbagai macam kondisi kekurangan yang sangat dipikirkan sebagai sesuatu cacat yang sangat menentukan, seperti penampilan fisik, usia, intelegensi, jenis kelamin, dan lainnya.
- e. Berbagai macam kondisi atas perasaan bersalah yang utamanya menyangkut kode moral etika yang sangat dijunjung tinggi namun tidak dilakukan dengan baik atau gagal dilakukan.

3. Kondisi sosio-kultural

Dalam kehidupan yang modern ini telah menempatkan manusia kedalam suatu kondisi stres yang cukup berat. Stresor dari kehidupan era modern yaitu:

- a. Terdapat fluktuasi ekonomi yang mengakibatkan menurunnya anggaran rumah tangga, pengangguran, dan lainnya.
- b. Perceraian atau keretakan rumah tangga karena konflik dan kekecewaan.
- c. Persaingan yang ketat dan tidak sehat.
- d. Diskriminasi yang mengakibatkan penghambatan perkembangan individu maupun kelompok.
- e. Perubahan sosial yang terjadi dengan cepat jika tidak diimbangkan dengan penyesuaian etika dan moral umum yang memadai akan terasa ancaman.

2.1.4. Penyebab Stres

Stres tidak dapat terjadi dengan sendirinya, tetapi ada penyebab-penyebab terjadinya sehingga seseorang mengalami stres. Brannon & Feist (2007) mengatakan bahwa ada tiga sumber stres, yaitu:

1. Katastrofi

Adalah kejadian besar yang tidak dapat diprediksi dan biasanya datang secara tiba-tiba, seperti bencana alam dan perang.

2. Perubahan kehidupan

Perubahan dalam kehidupan individu dapat memicu terjadinya stres, seperti kematian seseorang yang dicintai, perceraian, dan kehilangan pekerjaan.

3. Kejadian sehari-hari

Kejadian sehari-hari juga dapat menimbulkan stres, seperti macet lalu lintas, antrian yang panjang, dan kerjaan yang padat.

Rasmun (2004) menyatakan bahwa sumber stres berasal dari luar dan dalam diri seorang individu. Stres akan terjadi jika stresor dipersepsikan dan dirasakan sebagai sebuah ancaman sehingga akan mengakibatkan terjadinya rasa cemas yang merupakan awalan dari gangguan kesehatan psikologis dan fisik.

2.1.5. Dampak Stress

Umumnya individu yang sedang mengalami ketegangan kebanyakan menjadi kesulitan untuk mengatur hidupnya karena stres menyebabkan kecemasan dan mengurangi kontrol sistem saraf. Pusat saraf otak mengaktifkan saraf simpatik, sehingga meningkatkan sekresi hormon adrenalin dan kortisol, dan akhirnya memobilisasi hormon lain. Untuk individu yang stres, persyaratan fisiologis mendorong pelepasan gula dari hati dan pemecahan lemak tubuh, menghasilkan peningkatan kandungan lemak darah. (Waitz, Stromme, Railo, 1983).

Kondisi ini menyebabkan tekanan darah lebih tinggi dan lebih banyak darah diarahkan dari sistem pencernaan ke otot, sehingga produksi asam lambung lebih tinggi, kembung dan mual. Oleh karena itu, stres jangka panjang mempengaruhi depresi, yang juga mempengaruhi fisiologi manusia seperti gagal ginjal dan stroke.

2.1.6. Indikasi Gejala Stress

Tanda-tanda individu yang mengalami stres biasanya menimbulkan perilaku yang berbeda dibandingkan dengan individu yang tidak mengalami stres. Oleh karena itu, orang yang sedang mengalami gejala stres dapat melihatnya secara fisik dan mental. Secara fisik individu mengalami stres seperti gangguan jantung, tekanan darah tinggi, ketegangan otot, sakit kepala, telapak tangan dan kaki dingin, sesak napas, sakit kepala, mual, gangguan pencernaan, susah tidur, gangguan seksual (impotensi), serta bagi perempuan akan mengalami gangguan menstruasi (Waitz, Stromme, Railo, 1983).

Disini telah disebutkan bahwa munculnya stres Hal ini disebabkan oleh faktor yang berasal dari dalam diri individu dan faktor yang berasal dari luar individu. Ada kesenjangan antara harapan serta kenyataan mengakibatkan permasalahan pada diri individu, sehingga berdampak pada diri seperti timbulnya stres. Beberapa hal yang dapat menyebabkan stres, seperti perasaan cemas mengenai sesuatu yang dicapai, aktivitas yang tak seimbang, tekanan melalui diri sendiri, suatu kondisi ketidakpastian, perasaan cemas, perasaan bersalah, jiwa yang dahaga secara emosional, dan syarat sosial ekonomi.

2.1.6.1. Jenis Gangguan Stres

1. Gangguan jantung, bagi yang sedang mengalami stres ada tanda-tanda detak jantungnya lebih cepat (berdebar) dibandingkan saat

tidak stres. Beberapa orang merasa sisi kiri dada (sekitar puting) terasa sakit. Itu tidak akan bertahan lama, tetapi dapat muncul kembali kapan saja. Ketika rasa berdenyut dan nyeri hilang, berarti stres yang dialami individu tersebut telah hilang.

2. Tekanan darah tinggi (high blood pressure) dapat disebabkan oleh stres yang diterima individu. Hal ini karena reaksi yang terjadi terhadap impuls stres adalah peningkatan tekanan darah individu.
3. Ketegangan otot juga bisa disebabkan oleh stres yang dialami seseorang. Ketegangan umumnya terjadi pada otot tengkuk, leher, bahu, dan dagu. Ketegangan pada otot leher mengganggu suplai darah ke otak, menyebabkan sakit kepala karena kurangnya suplai darah.
4. Sakit kepala dapat disebabkan oleh stres yang dialami seseorang, yang berkaitan dengan penjelasan di atas. Akibat ketegangan pada otot leher dan di sekitar kepala, jika berlangsung lama, suplai darah ke otak akan terganggu, sehingga membahayakan kesehatan individu.
5. Telapak tangan dan kaki terasa dingin, hal ini bisa juga terjadi karena berkurangnya suplai darah ke sel-sel otot di lengan dan kaki. Aliran darah ke otot-otot anggota badan berkurang, yang membuat anggota badan menjadi dingin.
6. Sesak napas dapat disebabkan oleh respon stres yang menyerang individu. Seperti yang telah disebutkan sebelumnya, stres mempercepat detak jantung dan menyebabkan sesak napas. Pernapasan normal biasanya berirama dan lebih lama saat menghembuskan napas.
7. Kepala terasa pusing dan perut terasa mual-mual, dapat diakibatkan oleh stres dan ketegangan fisik yang lama. Keterkaitannya dengan stres seperti telah dijelaskan di atas, pada gangguan peredaran darah akan berpengaruh terhadap berbagai kondisi fisiologis dan kondisi psikologis individu.

8. Stres mempengaruhi fungsi pada usus dan lambung. Kondisi ini mempengaruhi sistem pencernaan dan membuat buang air besar terasa sakit (sembelit). Misalnya orang yang suka marah-marah bisa mempengaruhi kontraksi lambung dan akhirnya menyebabkan radang lambung.
9. Insomnia dan stres saling berkaitan. Insomnia dapat disebabkan oleh stres dan depresi. Maksudnya adalah susah tidur dapat diakibatkan karena stres dan tertekan. Padahal tidur yang berkualitas merupakan sebuah proses yang krusial guna mengistirahatkan/memulihkan kondisi fisik juga psikis.
10. Gangguan menstruasi bagi perempuan dapat pula disebabkan oleh faktor stres, yaitu menstruasi menjadi tidak teratur, masa subur menjadi pendek bahkan menjadi tidak subur lagi. Meskipun belum ada data penelitian yang valid, ada kecenderungan wanita yang seringkali mengalami tertekan akan sulit untuk menerima keturunan. Adapun keluhan wanita yang mengalami stres seperti nyeri, sakit perut, mual dan pusing saat menstruasi.
11. Orang yang mengalami stres cenderung mengalami penurunan libido. Individu cenderung mengalami impotensi ketika tingkat stres sedang tinggi. Selain itu, pasangan yang bertanggung jawab atas stres akibat perselingkuhan, tidak lagi memiliki banyak libido di antara mereka.

2.1.7. Cara Menangani Stres

Untuk mengurangi stres yang terjadi pada setiap orang, pertama-tama perlu diketahui penyebab stres. Setelah penyebabnya diketahui, mudah bagi seseorang untuk menentukan cara mengurangi stres. Sukadiyanto (2010) menemukan pola makan yang sehat dan bergizi, pemeliharaan kebugaran, latihan pernapasan, latihan relaksasi, aktivitas yang mengasyikkan, liburan, menjalin hubungan yang harmonis dengan orang lain, menghindari kebiasaan yang buruk, merencanakan kegiatan sehari-hari secara teratur, rawat flora dan fauna, luangkan waktu untuk diri sendiri (keluarga) dan hindari kesendirian.

Salah satu cara yang disebutkan dalam pengertian di atas adalah melakukan aktivitas yang mengasyikkan. Aktivitas yang menggembirakan dapat membantu seseorang dari perasaan stres, karena melalui aktivitas yang mengasyikkan individu yang mengalami masalah akan melupakan permasalahannya sejenak. Saat individu melakukan aktivitas yang menggembirakan, hal tersebut akan memunculkan hormon endorphine. Hormon endorphine berfungsi agar individu merasakan riang gembira (Sukadiyanto, 2010).

2.2. Game

2.2.1. Pengertian Game

Pada perkembangan teknologi yang modern ini ada banyak sekali hiburan-hiburan atau permainan yang semakin canggih, seperti yang dulunya dimainkan secara fisik namun sekarang bisa dimainkan menggunakan *console*.

Menurut Chris Crawford (2003) *game* merupakan bagian yang mendasar dalam kehidupan manusia. Kata permainan telah terserap dalam bahasa keseharian kita dan mengacu pada kegiatan yang sebenarnya bukan permainan. Trobosan konsep *game* yang luas ke dalam pengalaman sehari-hari ini memberi kita dua hambatan potensial untuk memahami *game*.

Andang Ismail (2009) mengutarakan bahwa *game* atau permainan memiliki dua pengertian. Yang pertama adalah mencari kebahagiaan tanpa mencari kekalahan atau kemenangan. Yang kedua adalah kegiatan mencari kepuasan dan kesenangan.

John C. Beck (2007) mengutarakan bahwa *game* adalah penarik perhatian yang telah terbukti. *Game* adalah lingkungan pelatihan yang baik bagi dunia nyata dalam organisasi yang menuntut pemecahan masalah secara kolaborasi.

Sibero (2010) mengutarakan bahwa *game* merupakan sebuah aplikasi yang paling banyak dinikmati dan digunakan oleh para pengguna media elektronik sekarang.

Dari pernyataan diatas maka dapat disimpulkan bahwa *game* merupakan sebuah aplikasi yang digunakan untuk bersenang-senang dan memiliki banyak peminat dari berbagai kalangan atau para pengguna media elektronik saat ini.

2.2.2. Jenis Game

Game ada bermacam-macam jenisnya, menurut Crawford (2003) ratusan *game* komputer tersedia secara komersial di berbagai konfigurasi *hardware*. Dari

susunan yang kompleks ini, banyak yang memiliki kemiripan dan sebagian besar juga memiliki beberapa fitur desain yang unik. Dari pernyataan tersebut game dibagi menjadi beberapa genre, berikut ini adalah macam-macam genre game

1. *Action Shooting* (tembak – menembak)

Menembak, memukul, bisa juga menebas, yang biasanya tergantung dari cerita dan tokoh di dalamnya, *video game* jenis ini umumnya sangat memerlukan kecepatan refleks, koordinasi mata & tangan, dan *timing* yang tepat. Inti dari game jenis ini adalah tembak menembak. Contoh : GTA dan Crysis.

2. *Fighting* (pertarungan)

Ada beberapa yang mengelompokkan *video game fighting* ini di bagian aksi, padahal sebenarnya berbeda. Jenis *game* ini memang memerlukan kecepatan refleks dan koordinasi mata & tangan. Tetapi inti dari *game* ini adalah penguasaan jurus dari setiap karakter yang akan digunakan, pengenalan pada karakter yang digunakan dan *timing* sangatlah penting untuk mengalahkan lawan secepat mungkin. Contoh : Mortal Kombat dan Tekken.

3. *Adventure* (Petualangan)

Biasanya pada game ini mengarahkan pemain untuk memasuki goa bawah tanah, melompati bebatuan di antara *lava*, bergelantungan dari satu pohon ke pohon lainnya, bergulat dengan hewan-hewan buas sambil mencari kunci untuk membuka pintu kuil legendaris, atau sekedar mencari petunjuk untuk mendapatkan misi berikutnya, itulah beberapa dari banyak hal yang pemain harus lakukan dan lalui dalam *video game* jenis ini. Contoh : Kings Quest, dan Space Quest.

4. *Strategy* (strategi)

Video game strategi biasanya menyuruh pemain untuk mengendalikan tidak hanya satu orang, tetapi kelompok orang dengan berbagai jenis tipe kemampuan, kendaraan, sampai pembangunan bermacam-macam bangunan, seperti pabrik dan pusat pelatihan tempur, tergantung dari tema ceritanya. Kebanyakan game strategi merupakan game peperang. Contoh : Warcraft.

5. *Simulation* (Simulasi)

Video game jenis ini seringkali menggambarkan dunia di dalamnya sedekat mungkin dengan dunia nyata dan memperhatikan dengan detail berbagai faktor.

6. *Puzzle* (menyusun)

Video game jenis ini sesuai dengan namanya yaitu berisikan tentang pemecahan teka-teki, menyusun balok, menyamakan warna bola, memecahkan hitungan matematika, melewati labirin, sampai mendorong-dorong kotak agar masuk ke tempat yang seharusnya, hal tersebut termasuk dalam jenis ini. Sering pula game jenis ini adalah juga unsur *game* dalam *video game* petualangan maupun game edukasi

7. *Sport game* (Olahraga)

Game ini merupakan adaptasi dari dunia nyata, umumnya membutuhkan kelincahan dan juga strategi dalam memainkannya. *Game* ini berupa kompetisi antara dua pemain atau lebih, yang biasanya pemain dapat berupa individu atau tim. Contoh game tipe ini antara lain sepakbola, bola basket, tenis, dan bilyard.

8. *RPG (Role Playing Game)*

Video game jenis ini sesuai dengan terjemahannya yaitu bermain peran, memiliki penekanan pada tokoh yang dimainkan oleh pemain di dalam *game*, yang dimana seiring permainannya karakter yang dimainkan dapat berubah dan berkembang ke arah yang diinginkan oleh pemain dalam berbagai statistik karakter yang biasanya ditentukan dengan naiknya level, seperti kepintaran, kecepatan, dan kekuatan karakter.

9. *Education* (edukasi)

Game edukasi merupakan sebuah permainan sebagai alat bantu untuk memotivasi atau membantu seseorang untuk melalui prosedur *game* secara teliti untuk mengembangkan kemampuannya. *Developer game* yang membuatnya wajib untuk memperhitungkan berbagai hal agar *game* ini benar-benar dapat mendidik, menambah pengetahuan, dan meningkatkan keterampilan dari pemain yang memainkannya.

2.2.3. **Game untuk Mengurangi Stres**

Studi menunjukkan bahwa banyak orang menganggap game sebagai strategi hiburan yang efektif. Gamification membantu organisasi untuk beralih dari pendekatan tradisional ke strategi modern dalam menyediakan layanan. Ketika perawat sedang bermain game, mereka akan memunculkan *inner peace* ketika mencoba untuk mempersiapkan pikiran mereka untuk menyelesaikan *quest* dalam 11

game. Relaksasi dan meditasi melalui online atau permainan kasual dapat meningkatkan fleksibilitas kognitif dan meningkatkan atensi pada seseorang (Gentry, dkk 2019).

Gamifikasi dapat membantu perawat fokus untuk menyelesaikan tugas yang ada daripada mengkhawatirkan masa lalu atau masa depan. Bermain game merupakan salah satu bentuk terapi fisik untuk membantu perawat menenangkan pikiran dan tubuh. Penggunaan strategi gamifikasi yang efektif di antaranya yaitu dapat membantu para perawat untuk memiliki tingkat kesadaran yang tinggi, dan hal tersebut dapat mereka tiru di lingkungan kerja nyata untuk menghindari kesalahan yang dapat menyebabkan stres.

Menurut Nisrinafatim (2020) *game online* memiliki dampak yaitu untuk meningkatkan konsentrasi, mengalihkan stres, peningkatan daya nalar, menghibur, dan mendapatkan teman. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Sugiyanto dan Mulyono (2021) menunjukkan bahwa terdapat perubahan penurunan tingkat stres yang dialami oleh anak ketika telah melalui terapi bermain, hal tersebut dikarenakan terapi bermain dapat memberikan dampak pengalihan. Stres muncul dikarenakan oleh kejenuhan dan pemberian terapi bermain disela kegiatan pembelajaran dapat memberikan efek yang menyenangkan dan mengalihkan stres yang membuat tingkat stres menurun. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Desai, dkk (2021) yang dilakukan di Amerika Serikat dengan subjek mahasiswa sarjana, hasil dari penelitian tersebut mengatakan bahwa *casual video game Flower* merupakan salah satu cara yang efektif untuk menurunkan stres.

2.3. Terapi

2.3.1. Pengertian Terapi

Kata terapi berasal dari bahasa Yunani yang memiliki arti *treatment*, yang dalam bahasa Indonesia dapat diartikan sebagai perawatan atau pengobatan. Terapi dapat diartikan menjadi suatu jenis dari pengobatan penyakit yang dialami oleh seseorang dengan menggunakan kekuatan batin atau rohani, bukan menggunakan obat-obatan. Singgih (1996) menyatakan bahwa terapi merupakan sebuah perawatan dari aspek kejiwaan seseorang yang sedang mengalami suatu gangguan, atau merupakan penerapan teknik khusus pada penyembuhan penyakit mental ataupun kesulitan-kesulitan dalam penyesuaian diri.

Terapi biasanya diawali dengan mempelajari gejala yang muncul pada pasien, kemudian melakukan diagnosis, mengobati penyakitnya, dan melakukan perawatan atau treatment hingga kondisi kesehatan pasien kembali seperti semula. Orang yang melakukan terapi disebut sebagai terapis.

2.3.2. Macam-Macam Terapi

Terapi ada banyak sekali jenisnya, berikut adalah beberapa jenis terapi:

1. *Behavioral Therapy*

Merupakan penerapan bermacam teknik dan prosedur yang berakar pada berbagai teori mengenai belajar. Terapi ini menggunakan penerapan yang sistematis dengan prinsip-prinsip belajar pada dalam perubahan tingkah laku ke arah yang lebih adaptif.

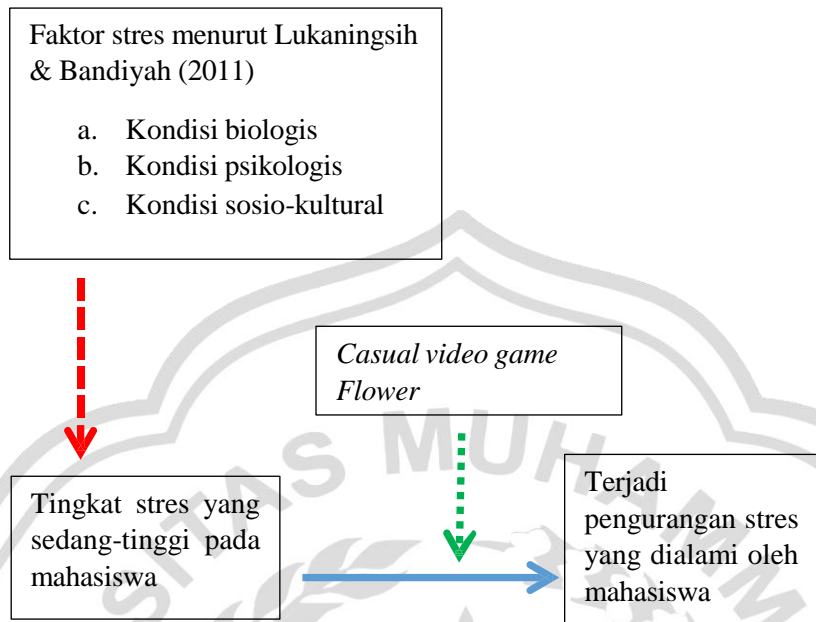
2. *Humanistik Therapy*

Terapi ini berfokus pada pengalaman subjektif yang dialami oleh klien dan disadari seperti terapi perilaku. Terapi humanistik juga difokuskan kepada apa yang telah dialami oleh klien pada saat ini daripada di masa lalu.

3. *Play Therapy*




Play therapy merupakan sebuah teknik yang mampu menangani anak pasca trauma bencana untuk menghibur dan mengatasi masalah yang diderita anak melalui bermain.

2.4. Kerangka Konseptual



Gambar 2.1 Kerangka Konseptual Hubungan Treatment Casual Video Game dan Tingkat Stres pada Mahasiswa

Keterangan:

-  : Yang mempengaruhi
-  : Mengalami pengurangan
-  : Pemberian *treatment*

Berdasarkan kerangka konseptual di atas, bisa diketahui faktor penyebab stres dapat mempengaruhi tingkat stres pada mahasiswa. Kemudian peneliti memberikan *treatment* dengan *casual video game* untuk mengurangi stres pada mahasiswa pendidikan matematika Universitas Muhammadiyah Gresik.

2.5. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara dalam penelitian ini, yang akan diujikan menggunakan metode penelitian eksperimen. Dalam penelitian yang dilakukan, peneliti mengajukan kemungkinan yang akan menjadi hasil pengumpulan dan analisa data

$H_a =$ *Treatment* dari *casual video game Flower* dapat digunakan untuk mengurangi stres pada mahasiswa pendidikan matematika Universitas Muhammadiyah Gresik.