



**HUBUNGAN KECANDUAN *GAME ONLINE* DENGAN
TINGKAT STRES PADA SISWA SMA**

SKRIPSI

Untuk memenuhi persyaratan mencapai Sarjana Keperawatan

Oleh :

**Sadira Netifara Ramadhani
30902000195**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG
2023**



**HUBUNGAN KECANDUAN *GAME ONLINE* DENGAN
TINGKAT STRES PADA SISWA SMA**

SKRIPSI

Oleh :

**Sadira Netifara Ramadhani
30902000195**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG
2023**

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, dengan sebenarnya menyatakan bahwa ini skripsi saya berjudul "HUBUNGAN KECANDUAN *GAME ONLINE* DENGAN TINGKAT STRES PADA SISWA SMA " saya susun tanpa tindakan plagiarisme sesuai dengan ketentuan yang berlaku Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Jika di kemudian hari ternyata saya melakukan tindakan plagiarisme, saya bertanggung jawab sepenuhnya dan bersedia menerima sanksi yang dijatuhkan oleh Universitas Islam Sultan Agung Semarang kepada saya

Semarang, 29 Januari 2024

Mengetahui,

Menyatakan,

Wakil Dekan I,



Dr.Ns. Hj. Sri Wahyuni, M.Kep., Sp.Kep.Mai

Sadira Netifara Ramadhani

NIDN. 06-0906-7504

NIM. 30902000195

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi berjudul:

HUBUNGAN KECANDUAN *GAME ONLINE* DENGAN TINGKAT STRES PADA SISWA SMA

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Sadira Netifara Ramadhani

NIM : 30902000195

Telah disahkan dan disetujui oleh Pembimbing pada:

Pembimbing I

Tanggal : Desember 2023


Ns. Betie Febriana, S.Kep., M.Kep.

NIDN. 06.2302.8802

Pembimbing II

Tanggal : Desember 2023



Hj. Wahyu Endang Setyowati, SKM, M.Kep.

NIDN. 06.1207.7404

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul:

HUBUNGAN ANTARA KECANDUAN *GAME ONLINE* DENGAN TINGKAT STRES PADA SISWA SMA

Disusun oleh :

Nama : Sadira Netifara Ramadhani

NIM : 30902000195

Telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 4 Januari 2024
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Penguji I,

Dr. Ns. Hj. Dwi Heppy Rochmawati, M.Kep., Sp.Kep.J
NIDN. 06.1408.7702



Penguji II,

Ns. Betie Febriana, S.Kep., M.Kep.
NIDN. 06.2302.8802



Penguji III,

Hj. Wahyu Endang Setyowati, SKM, M.Kep
NIDN. 06.1207.7404



Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan



Dr. Iwan Ardian, SKM, M.Kep
NIDN. 0622087403

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG KOTA SEMARANG
Skripsi, Januari 2024**

ABSTRAK

Sadira Netifara Ramadhani

**HUBUNGAN ANTARA KECANDUAN *GAME ONLINE* DENGAN
TINGKAT STRES PADA SISWA SMA**

xv + 60 halaman + 7 tabel + 2 gambar + 10 lampiran

Latar Belakang: Kecanduan dalam bermain game online merupakan perilaku berlebihan dalam penggunaan komputer dan video game, yang menyebabkan individu kesulitan mengontrol kebiasaan tersebut, dengan dampak yang signifikan pada aspek sosial dan emosional.

Tujuan: Tujuan penelitian ini adalah untuk memahami keterkaitan antara tingkat stres dengan kecanduan bermain game online terhadap siswa SMA.

Metode: Metode penelitian ini menggunakan esai analitik korelatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi terdiri dari seluruh siswa di SMAN 1 Karang Tengah, dengan 124 siswa yang dipilih menggunakan teknik *stratified random sampling*. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Chisquare Test*.

Hasil: Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada 124 responden, 40 orang (32,3%) memiliki kecanduan berat terhadap game online, sementara 38 orang (30,6%) mengalami kecanduan sedang. Nilai p pada uji statistik menunjukkan nilai 0,000 yang lebih kecil dari 0,05, menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan kecanduan bermain game online pada remaja di SMAN 1 Karang Tengah.

Kesimpulan: Berdasarkan temuan ini, disimpulkan bahwa terdapat keterkaitan antara tingkat stres dengan kecanduan bermain game online pada remaja di SMAN 1 Karang Tengah. Oleh karena itu, perhatian dari berbagai pihak diperlukan untuk mengatasi tingkat stres pada anak-anak serta mengurangi intensitas bermain game online, serta memberikan bantuan kepada remaja untuk memperbaiki gaya hidup.

Kata Kunci: tingkat Stres, game Online, Remaja

Daftar Pustaka : 17 (2018-2022)

NURSING SCIENCE STUDY PROGRAM S1
FACULTY OF NURSING SCIENCES
SULTAN AGUNG ISLAMIC UNIVERSITY SEMARANG
Thesis, January 2024

ABSTRACT

Sadira Netifara Ramadhani

THE RELATIONSHIP BETWEEN ONLINE GAMING ADDICTION WITH STRESS AMONG THE HIGH SCHOOL STUDENTS.

xi + 60 pages + 7 tables + 2 pictures + 10 appendices

Background: *Online gaming addiction is an excessive behavior in the use of computers and video games, which causes individuals to have difficulty controlling the habit, with significant impact on social and emotional aspects.*

Objectives: *The purpose of this study was to understand the relationship between stress levels and online gaming addiction among high school students.*

Methods: *This research method uses a correlative analytic designs with cross-sectional approach. The population consisted of all students at SMAN 1 Karang Tengah, with 124 students selected using stratified random sampling technique. Data analysis was conducted useng Chisquare Test.*

Results: *The results showed that out of 124 respondents, 40 people (32,3%) had severe addiction to online games, while 38 people (30,6%) had moderate addiction. The p value in the statistical test shows a value of 0,000 which is smalleer rhan 0,05, indicating a significant relationship between stress level ant addiction to playing online game among adolsecents at SMAN 1 Karang Tengah.*

Conclusion: *Based on these findings, it is concluded that there is a relationship between stress level and online gaming addiction among adolsecents at SMAN 1 Karang Tengah. Therefore, attention from various parties is needes to monitor stress levels in children and reduce the intensity of playing online games, as well as providing assistance to adolsecents to improve their lifestyle.*

Keywords: *Stress Level, Online Game, Teenagers*

Bibliography : 17 (2018-2022)

KATA PENGANTAR

Assalam 'ualaikum Wr. Wb

Puji syukur kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “**”Hubungan Antara Kecanduan *Game online* dengan Tingkat Stres pada Siswa SMA”** dengan sebaik – baiknya. Shalawat dan salam senantiasa tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW. Dalam penyusunan skripsi penelitian ini, penulis menyadari sepenuhnya bahwa penulis banyak mendapatkan bimbingan dan saran yang bermanfaat dari berbagai pihak. Untuk itu, pada kesempatan kali ini peneliti ingin menyampaikan terima kasih pada :

1. Prof. Dr. Gunarto S.H. M.Hum Rektor Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
2. Iwan Ardian, S.KM, M.Kep, Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang
3. Ns. Indra Tri Astuti, M.Kep, Sp.Kep.AN Kaprodi S1 Keperawatan fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang
4. Ns. Betie Febriana, M.Kep pembimbing pertama yang telah sabar meluangkan waktu serta tenaganya dalam memberikan bimbingan, ilmu dan nasihat yang sangat berharga, serta memberikan pelajaran buat saya tentang arti sebuah usaha, pengorbanan, ikhlas, tawakal dan kesabaran yang akan membuahkan hasil yang bagus pada akhir penyusunan penelitian ini.

5. Wahyu Endang Setyowati, SKM, M.Kep pembimbing kedua yang telah sabar meluangkan waktu serta tenaganya dalam memberikan bimbingan, ilmu dan nasihat yang sangat berharga bagi saya.
6. Orangtua saya, Bapak Agung Widodo dan Ibu Oyan Utami yang telah banyak memberikan bantuan doa, selalu menyemangati, serta memberikan dorongan dan perhatian kepada saya selama ini.
7. Teman-teman departemen jiwa yang selalu memberi dukungan untuk berjuang bersama.
8. Teman-teman S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan 2020 yang saling mendoakan, membantu, mendukung, menyemangati serta tidak lelah untuk berjuang bersama
9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu atas segala dukungan, semangat, ilmu dan pengalaman yang diberikan.

Penulis menyadari bahwa didalam penulisan laporan ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu kritik dan saran sangat diharapkan untuk mencapai hasil yang lebih baik.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Semarang, 25 Desember 2023

Penulis,

Sadira Netifara Ramadhani

NIM. 30902000195

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Perumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Tinjauan Teori.....	6
1. Stres.....	6
a. Definisi Stres.....	6
b. Etiologi Stress.....	7
c. Faktor yang mempengaruhi.....	8
d. Tingkatan Stres.....	9

e. Pengukuran Stres.....	9
f. Dampak Stress.....	10
g. Respon Stress	11
2. <i>Game online</i>	12
a. Definisi	12
b. Sejarah dan perkembangan <i>game online</i>	12
c. Jenis-jenis <i>Game online</i>	14
d. Kecanduan <i>Game online</i>	15
e. Kriteria tingkah laku kecanduan	17
f. Alat ukur kecanduan game	18
g. Intensitas kecanduan <i>game online</i>	19
h. Pengaruh Intensitas Bermain <i>Game online</i> Terhadap tingkat stres	20
i. Ciri-ciri kecanduan <i>game online</i>	20
j. Gejala kecanduan <i>game online</i>	21
k. Faktor penyebab yang mempengaruhi kecanduan <i>game online</i>	22
l. Tingkat kecanduan	25
B. Kerangka Teori.....	27
C. Hipotesi.....	28
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	29
A. Kerangka Konsep	29
B. Variabel Penelitian	29
1. Variabel <i>Independent</i> (Bebas).....	29
2. Variabel <i>Dependent</i> (Terikat).....	30
C. Desain Penelitian	30

D. Populasi dan Sampel Penelitian.....	30
1. Populasi	30
2. Sampel	31
E. Tempat dan Waktu Penelitian	32
F. Definisi Operasional.....	33
G. Alat Pengumpul Data	33
1. Instrumen penelitian	34
2. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas	35
H. Metode Pengumpulan Data	37
I. Rencana Analisa Data.....	37
1. Pengolahan Data.....	38
2. Analisis Data	38
J. Etika Penelitian.....	39
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	43
A. Pengantar Bab.....	43
B. Analisis univariat.....	43
1. Karakteristik Responden.....	43
a. Usia.....	43
b. Jenis Kelamin	44
c. Kecanduaan <i>game online</i>	44
d. Tingkat stress.....	44
2. Analisis Bivariate	45
BAB V PEMBAHASAN.....	47
A. Pengantar Bab.....	47
B. Interpretasi dan Pembahasan Hasil.....	47

1. Karakteristik responden.....	47
a. Umur.....	47
b. Jenis kelamin.....	48
2. Identifikasi Tingkat Stress Pada Remaja di SMAN 1 KarangTengah.....	50
3. Identifikasi Kecanduan Bermain <i>Game online</i> Pada Remaja di SMAN 1 KarangTengah.....	51
4. Hubungan Antara Tingkat Stress Dengan Kecanduan Bermain <i>Game online</i> Pada Remaja di SMAN 1 Karangtengah.....	53
C. Keterbatasan Penelitian.....	54
D. Implikasi Untuk Keperawatan.....	54
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....	57
A. Simpulan.....	57
B. Saran.....	57
DAFTAR PUSTAKA.....	59
LAMPIRAN	



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1.	Jumlah Populasi Siswa Kelas X SMA N 1 Karangtengah.....	30
Tabel 3.2.	Definisi Operasional.....	33
Tabel 4.1.	Distribusi frekuensi usia di SMAN 1 Karangtengah (n=120).....	43
Tabel 4.2.	Distribusi frekuensi jenis kelamin di SMAN 1 Karangtengah.....	44
Tabel 4.3.	Distribusi frekuensi kecanduan game online di SMA.....	44
Tabel 4.4.	Distribusi frekuensi Tingkat stress di SMAN 1 Karangtengah.....	45
Tabel 4.5.	Uji crosstabulasi hubungan antara intensitas kecanduan penggunaan <i>game online</i> dengan Tingkat stress pada siswa SMA	45



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka teori	27
Gambar 3.1.	Kerangka konsep	29



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Izin Observasi pendahuluan
- Lampiran 2. Surat Keterangan Lolos Uji Etik
- Lampiran 3. Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 4. Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 5. Instrumen Penelitian
- Lampiran 6. Uji univariat
- Lampiran 7. Uji Bivariate
- Lampiran 8. Lembar Konsultasi
- Lampiran 9. Hasil Uji *Turn it in*
- Lampiran 10. Riwayat Hidup Penulis



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Remaja sering mencari-cari hal baru untuk memuaskan rasa ingin tahunya, termasuk kegemaran bermain video *game online*. Aktivitas ini, jika dilakukan secara berlebihan, berpotensi memberikan dampak negatif pada produktivitas. Contoh dari dampak tersebut antara lain adalah gangguan pada kualitas dan pola tidur, penggunaan uang sekolah untuk bermain game, fluktuasi emosional hingga konflik peran sosial, serta meningkatnya kemungkinan membolos sekolah demi mengejar kepuasan dari kegiatan gaming.

Penelitian yang disinggung mengusulkan untuk melihat korelasi antara tingkat stres dan kebiasaan bermain *game online* di kalangan remaja. Keterikatan yang berlebihan kepada *game online* seringkali mengalihkan dari kesadaran akan waktu, menyabotase rutinitas sehari-hari dan bisa mengarah pada perilaku adiktif terhadap gaming.

Video game yang diakses secara online menjadi cara populer bagi anak-anak hingga orang dewasa untuk mengisi waktu. Berbagai perangkat seperti ponsel memungkinkan pemain untuk terkoneksi dan bermain bersama, meski berada di tempat dan waktu yang terpisah. (Tiwa et al., 2019)

Setelah periode pandemi Covid-19, terjadi lonjakan pada jumlah pemain *game online* di Indonesia. Berdasarkan catatan Asosiasi Penyelenggara

Jasa Internet Indonesia (APJII), ada kenaikan sepenelitian 16,5% dalam populasi yang mengisi waktu luang dengan bermain *game online*. Data tersebut menkan bahwa *game online* menjadi pilihan populer dalam kalangan pelajar sebagai sumber hiburan. (Dahwilani, 2021).

Dampak negatif dari *game online* meliputi efek kecanduan, berkurangnya waktu istirahat, pemborosan, dampak buruk bagi kesehatan dan psikologis. Masalah bermain *game online* dapat menimbulkan gejala serupa dengan kecanduan narkoba, diti dengan terganggunya tingkat pengendalian diri akibat bermain *game online* dan meningkatnya prioritas bermain *game online* dibandingkan dengan melakukan aktivitas sehari-hari, meskipun tidak demikian tidak ada konsekuensi negatif. Bermain *game online* juga menghambat kemampuan adaptasi sosial, karena bermain *game online* sepanjang hari, semakin membuat ketagihan seorang anak terhadap *game online*, maka semakin rendah pula kemampuan sosialnya, sehingga menjadikannya terlindungi dari lingkungan bahkan rentan mengalami penarikan diri dari pergaulan karena lebih memilih teman di online permainan (Utami & Hodikoh, 2020)

Ketidakmampuan untuk mengatur waktu bermain video game dan komputer merupakan indikasi dari ketergantungan yang berlebih pada aktivitas ini. Interaksi yang konstan dengan dunia maya kerap mengarah pada gangguan dalam kehidupan sosial dan emosional pemain. Desain game yang berfokus pada mekanisme tantangan menyebabkan pemain terus merasa dihadapkan pada ujian baru, yang berakibat pada pembentukan kebiasaan bermain yang

susah untuk dihentikan, mengarah pada perilaku ketagihan. Kecenderungan menyerahkan waktu berlebihan untuk gim online bisa menurunkan produktivitas, mengacaukan pola tidur, memicu pengeluaran tidak bijak seperti menggunakan uang sekolah untuk membeli item dalam gim, serta menimbulkan fluktuasi mood, yang sering kali berujung pada konflik peran. Ini adalah faktor-faktor yang berkontribusi terhadap pembentukan kecanduan internet di kalangan anak muda dan remaja.

Stres adalah masalah kesehatan mental yang umum dan bisa memengaruhi anak-anak maupun remaja karena ketidakmampuan dalam mengelola tekanan fisik dan psikologis sehari-hari. Usia remaja adalah fase yang peka dan rawan merasakan stres. Kegiatan bermain game secara online telah menjadi tren populer di kalangan remaja. Ketika bermain game menjadi kegiatan yang menghabiskan waktu secara ekstensif, hal itu dapat berkembang menjadi gangguan perilaku. Gejala dari kebiasaan bermain game yang berlebihan ini dapat diamati dari perubahan atau penurunan dalam performa sekolah, perubahan perilaku, serta dampak negatif terhadap kondisi fisik. Stres dapat mengganggu aspek psikologis yang sering tertanam dalam karakter seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Namun, dengan gejala stres yang berbeda untuk setiap orang. Berat atau ringannya dampak stres yang dialami seseorang bergantung pada kemampuan beradaptasi dengan cepat (Sangadah& Kartawidjaja, 2020).

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan penelitian ini adalah “apakah hubungan kecanduan *game online* dengan tingkat stress terhadap siswa sekolah menengah akhir?.”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara tingkat stress dengan hubungan kecanduan *game online* dengan tingkat stres terhadap siswa SMA

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden
- b. Mengetahui tingkat stres yang dialami siswa SMA
- c. Mengetahui kecanduan game di SMA
- d. Menganalisis hubungan tingkat stres dengan kecanduan game online pada siswa

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Institusi Pendidikan

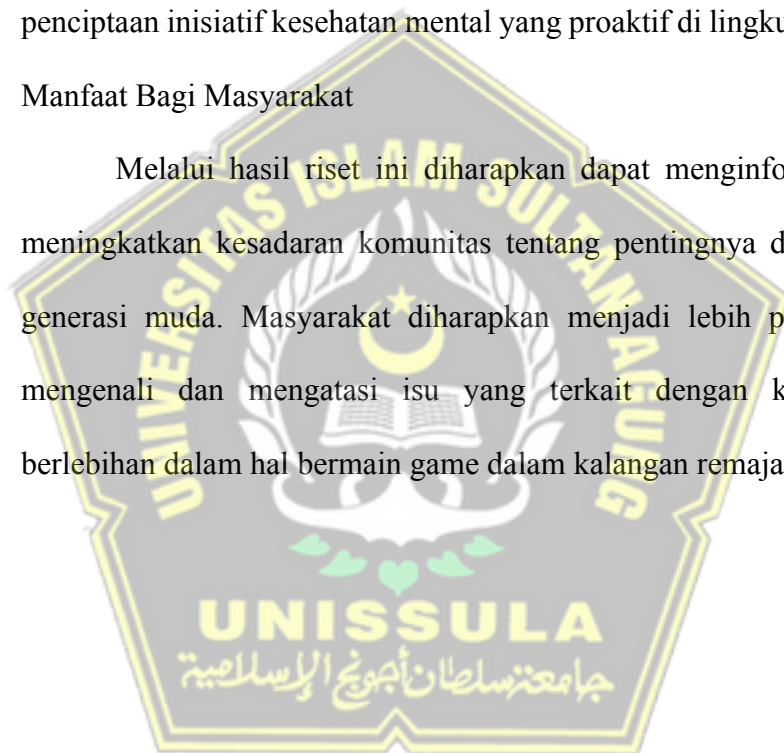
Pembaruan materi pendidikan dan dasar untuk penelitian lanjutan serta inisiatif komunitas dapat diperkaya melalui literatur tambahan. Hal ini mendorong pengayaan konten akademis dan membantu dalam membentuk metodologi penelitian yang lebih efektif serta strategi pengabdian yang inovatif.

2. Manfaat Instansi Pelayanan Kesehatan

Karyawan di sektor layanan kesehatan dapat memperoleh wawasan baru yang memfasilitasi pemahaman yang lebih baik tentang korelasi antara tekanan pengalaman pendidikan dengan penyalahgunaan *game online* di kalangan Kahoot anak-anak. Pengetahuan ini berguna dalam penciptaan inisiatif kesehatan mental yang proaktif di lingkungan sekolah.

3. Manfaat Bagi Masyarakat

Melalui hasil riset ini diharapkan dapat menginformasikan dan meningkatkan kesadaran komunitas tentang pentingnya dukungan bagi generasi muda. Masyarakat diharapkan menjadi lebih proaktif dalam mengenali dan mengatasi isu yang terkait dengan kecenderungan berlebihan dalam hal bermain game dalam kalangan remaja.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1. Stres

a. Definisi Stres

Tekanan mental dan fisik yang timbul sebagai respons terhadap permintaan dari diri sendiri atau lingkungan saat dihadapkan pada situasi menantang atau ancaman, serta usaha yang dilakukan untuk memenuhi ekspektasi yang berlebihan, dikenal sebagai stres. Ini berfungsi sebagai mekanisme pertahanan alami tubuh yang aktif ketika ada yang mengancam stabilitas peneliti, menimbulkan kebutuhan untuk memulihkan ketenangan. Di lingkungan pendidikan, para pendidik memiliki peran untuk menekankan kepada pelajar bahwa kurangnya istirahat bisa berujung pada kerentanan terhadap stres. Dalam kasus sekolah dimana pelajar diberi beban kerja yang berat tanpa waktu istirahat yang adekuat, hal tersebut dapat meningkatkan risiko mengalami stres dan pada kasus yang ekstrem, dapat berujung pada gangguan kesehatan mental serius selama proses edukatif. (Duchaine et al., 2020)

Menurut Townsend & Morgan (2015), stres adalah reaksi siswa yang mengharuskan siswa untuk menyesuaikan diri atau bereaksi, yang dapat bersifat fisik, mental, atau emosional. Respons

yang ditujukan untuk menstabilkan proses biologis internal dan menjaga harga diri dapat dianggap sebagai adaptasi yang sehat terhadap stres

Menurut Katie Evans (2017), stres adalah respons fisiologis setiap orang terhadap stresor atau tuntutan dan fakta kehidupan. Stres yang berkepanjangan bisa berbahaya dan berdampak buruk pada kesehatan fisik dan mental. Menurut Yusup dan Muhammad Shoffa Saifillah Al Faruq (2021).

Stres merupakan respon terhadap perubahan fisik ketika seseorang mengalami gangguan jiwa akibat ancaman, stres, dan situasi kehidupan (Vincent Cornelli, dalam Jenita DT Donsu, 2019). Tekanan atau tuntutan ini bisa datang dari diri sendiri atau dari pengaruh luar orang - orang terdekat. Situasi stres diakibatkan dari ketidakseimbangan antara tekanan yang dialami seseorang dan kemampuannya untuk mengatasi tekanan tersebut untuk mengatasi situasi stres agar tidak menimbulkan kekacauan pada orang sepenelitirnya (Kartika, 2019).

b. Etiologi Stres

Stres merupakan hal yang lumrah dalam kehidupan manusia, namun tidak muncul begitu saja tanpa alasan. Ketika stres terjadi tentu ada solusinya, sehingga individu harus bisa mencari penyebab stres tersebut agar dapat mengidentifikasi, mengurangi bahkan menghilangkan stres yang menyimpannya. Sebab orang yang tidak

mengalami stres akan merasakan hidupnya nyaman dan bahagia. Oleh karena itu, stres harus dijauhkan dari kehidupan seseorang. Agar terhindar dari stres, setiap orang harus bisa mengenali penyebab stres. Dengan memahami penyebabnya, dapat mengurangi dampak stres secara pribadi dan merasa lebih bahagia hidup di dunia. Seperti telah disebutkan sebelumnya, stres disebabkan oleh faktor internal individu dan faktor eksternal individu. Senjangan harapan dan kenyataan menyebabkan konflik dalam diri individu sehingga menimbulkan stres. Berikut ini adalah beberapa faktor yang dapat memicu terjadinya stres pada seseorang, antara lain: kecemasan terhadap hasil yang dicapai, aktivitas yang tidak maksimal, tekanan dari diri sendiri, situasi yang tidak menentu, kecemasan, rasa bersalah, nafsu emosional dan pengondisian sosial, ekonomi. Kecemasan akan hasil dapat menyebabkan stres

c. Faktor yang mempengaruhi

Gejala stres yang di alami siswa

- 1) Merasakan cemas
- 2) Ketegangan
- 3) Merasakan Ketakutan
- 4) Ada Gangguan tidur tidak nyaman
- 5) Timbul Perasaan depresi atau tertetekan
- 6) Gejala pernapasan tidak teratur

d. Tingkatan Stres

Skala DASS, yang dikembangkan oleh Psychology Foundation of Australia pada tahun 2014, membagi tingkat stres menjadi lima kategori. Tingkatan stres berdasarkan skala pengukuran DASS (*Depression Anxiety Stres Scale*) menurut *Psychology Foundation of Australia* (2014) yaitu:

1) Normal (0-14)

Mencakup skor antara 0 hingga 14, menunjukkan bahwa gejala stres sama sekali tidak atau jarang ditemui.

2) Stres ringan (15-18)

Dengan skor 15 hingga 18, muncul ketika gejala stres hadir namun hanya sesekali..

3) Stres sedang (19-25)

Menkan frekuensi gejala yang lebih sering, namun belum konstan.

4) Stres berat (26-33)

Menunjukkan gejala yang lebih sering terjadi.

5) Stres sangat berat (34-42)

Di mana gejala stres menjadi suatu kondisi yang sering sekali dialami.

e. Pengukuran Stres

Skala DASS oleh Lovibond, yang diperkenalkan pada tahun 1995, merupakan suatu rangkaian instrumen penilaian diri yang

terbagi dalam tiga bagian terpisah. Instrumen ini dirancang untuk menilai emosi negatif khususnya dalam hal depresi, ansietas, dan tekanan hidup atau stres. Peneliti seperti Mcauley telah mengakui kelainan DASS, terutama DASS-42, karena kesesuaiannya tidak hanya untuk mengevaluasi kondisi emosional umum tetapi juga untuk memahami dan menilai spektrum yang lebih luas dari respons emosional, seringkali dikenali dalam bentuk stres. Alat ukur ini sesuai digunakan dalam beragam situasi baik oleh kelompok maupun individu untuk maksud riset. Instrumen ini menyediakan kategori untuk mengukur tingkat stres dari normal hingga ekstrem.

Properti psikometrik dari DASS yang terdiri dari 42 pertanyaan dibagi dalam tiga sektor substansial – fisik, emosi atau psikologis, dan perilaku. Skor dari tiap elemen di agregat guna memperoleh evaluasi komprehensif atas tingkat stres yang dialami oleh individu.

- 1) Normal skor 0 – 29
- 2) Stres ringan skor 30 – 59
- 3) Stres sedang skor 60 – 89
- 4) Stres berat skor 90 – 119
- 5) Stres sangat berat skor ≥ 120

f. Dampak Stress

Terapi bermain dapat mengurangi stres pada anak dengan memberikan hiburan yang mengalihkan perhatian dari sumber

ketegangan. Stres juga dapat terjadi, salah satunya adalah rasa bosan, dan terapi bermain di sela-sela aktivitas belajar dapat memberikan efek yang menyenangkan, mengurangi stres dan menurunkan tingkat stres. Selain mengurangi stres, *game online* juga memberikan efek positif lainnya, seperti meningkatkan konsentrasi dan kemampuan berpikir. Nisrinafatin (2020) menjelaskan manfaat bermain *game online* antara lain meningkatkan konsentrasi, mengalihkan stres, meningkatkan kemampuan berpikir, bersenang-senang, dan menjalin pertemanan. Widiastuti (2020) menekankan bahwa selama pandemi terdapat peluang untuk mengatasi stres melalui aktivitas yang menyeimbangkan emosi, salah satunya lewat penggunaan *game online* secara bijak dan terbatas. Menurut Falasifah (2020), mengadopsi kegiatan yang menyenangkan seperti bermain game dapat menjadi strategi adaptasi yang efektif selama pembatasan sosial, selama diimbangi dengan pengaturan waktu yang tepat guna mempertahankan interaksi sosial tanpa mengurangi saat-saat pertemuan langsung.

g. Respon Stress

Jalaludin Rakhmat dalam karyanya yang berkaitan dengan Psikologi Komunikasi mengidentifikasi bahwa ada tiga jenis respon utama yang dimiliki individu.

- 1) Respons yang berfokus pada pemahaman dan informasi. Hal ini terjadi ketika seseorang mengalami perubahan dalam pengetahuan atau persepsi terhadap suatu topik.
- 2) Respons yang terkait dengan emosi, sikap, dan nilai-nilai. Ini muncul ketika seseorang mengalami perubahan dalam perasaan, seperti mulai menyukai atau membenci sesuatu.
- 3) Respons yang melibatkan tindakan atau perilaku yang terukur. Ini menyangkut tindakan yang dapat dilihat, yang mencakup rangkaian aktivitas atau rutinitas tertentu dalam bertindak.

2. *Game online*

a. Definisi

Game online adalah kegiatan yang ditujukan untuk kesenangan di mana terdapat seperangkat aturan yang menentukan pemenang dan pecundang. Aktivitas ini juga diartikan sebagai kompetisi yang menguji kemampuan fisik maupun mental, seringkali dimainkan untuk kepuasan, pengisian waktu luang, atau bertaruh. Eddy Liem, yang bekerja di sebuah organisasi pecinta game di Indonesia, menggambarkan permainan online sebagai jenis permainan yang dipartisipasikan melalui jaringan internet dan dapat diakses melalui komputer pribadi atau konsol permainan seperti PS2 dan Xbox.

b. Sejarah dan perkembangan *game online*

Evolusi permainan online erat kaitannya dengan perkembangan teknologi komputer dan jaringan luas. Asal-usul permainan online yang terjadi serentak dengan ekspansi jaringan komputer merupakan bukti dari transformasi teknologi, yang berawal dari jaringan kecil lokal menjadi internet global yang peneliti kenal sekarang. Pada awalnya di tahun 1969, komputer hanya mendukung dua pemain dalam sebuah permainan. Namun, dengan datangnya teknologi time-sharing, kemungkinan bagi banyak pemain untuk terlibat dalam permainan bersama tanpa harus berada di lokasi yang sama menjadi nyata, menciptakan era baru permainan multiplayer.

Pada era 1970-an, dengan munculnya jaringan yang berbasis paket, batasan jaringan meluas dari hanya LAN menjadi WAN, yang akhirnya menyatu dan dikenal sebagai internet. Awal mula permainan online terutama diisi oleh simulasi perang dan penerbangan yang awalnya digunakan untuk keperluan militer, namun kemudian berevolusi menjadi komersial dan dimainkan oleh publik. Dari sinilah bermunculan berbagai jenis permainan yang terus berinovasi.

Menurut penelitian oleh Aradhana Gupta, sepenelitiir tahun 1995, perubahan signifikan terjadi ketika NSFNET menghapus batasan yang sebelumnya diberlakukan pada industri permainan. Hilangnya pembatasan ini membuka gerbang bagi akses pemain yang lebih luas dan memicu pertumbuhan pesat dalam industri permainan online.

Fenomena ketidakmampuan untuk menghentikan kebiasaan bermain game sepenuhnya ini mencerminkan suatu pola yang sering diperhatikan dalam perilaku adiktif. Indikator utama yang sering digunakan untuk mendeteksi adiksi meliputi dominasi aktivitas dalam kehidupan sehari-hari (*salience*), perselisihan atau konflik yang timbul karena aktivitas tersebut (*conflict*), dan tingkat kesenangan yang dirasakan saat terlibat dalam aktivitas (*euphoria*). Selain itu, terdapat pula faktor-faktor lain seperti peningkatan toleransi, di mana seseorang memerlukan lebih banyak waktu bermain game untuk mencapai tingkat kepuasan yang sama seperti yang dulu rasakan di awal kebiasaan. Gejala putus asa atau withdrawal adalah respons negatif yang terjadi saat individu mencoba mengurangi atau berhenti dari kebiasaan tersebut. Terakhir, kecenderungan untuk kembali ke perilaku adiktif meskipun telah mencoba berhenti untuk beberapa waktu (*relapse and reinstatement*) juga adalah komponen yang ditemukan dalam proses adiksi.

c. Jenis-jenis *Game online*

1) *Mobile Legends*

Mobile legend merupakan game berjenis MOBA RPG (*Role Playing Game*) yang dirancang khusus untuk smartphone. Tim akan saling menyerang dan menghancurkan markas musuh dengan mempertahankan markasnya sendiri untuk mengendalikan jalur serangan. Setiap pangkalan dipasang oleh

suatu jalur yang disebut atas, tengah, dan bawah. Setiap tim terdiri dari lima pemain, yang mengontrol pahlawannya melalui perangkatnya sendiri. Ada karakter lemah yang dikendalikan oleh komputer, seorang minion, yang berperan membantu pahlawan setiap tim berpindah ke markas tim lain melalui tiga jalur, dengan tujuan akhir menghancurkan menara tim lain. Game ini juga menyediakan pahlawan, skin, dan item lainnya untuk dijual

2) *Free Fire*

Game online "Free Fire" merupakan game yang terhubung melalui jaringan Internet dan memiliki fitur-fitur canggih untuk menjalankan misi petualangan, kemampuan untuk memilih lokasi permainan, senjata, karakter dan level permainan.

d. **Kecanduan *Game online***

Kecenderungan berulang terhadap kegiatan atau substansi yang berpotensi menimbulkan efek negatif telah diidentifikasi sebagai adiksi (Arthur T. Hovort, 1990). Hovort menjabarkan bahwa adiksi ini tak hanya bersumber dari zat tetapi juga dari perilaku, dengan contoh meliputi perjudian, pengeluaran berlebih, pencurian kecil di toko, dan aktivitas seksual yang berlebihan. Di antara perilaku tersebut, termasuk pula penggunaan game yang berlebihan (Keepers, 1990). Di lain pihak, Lance Dodes dalam bukunya "The Heart of Addiction" (Yee, 2002), membedakan antara adiksi yang berhubungan dengan penggunaan zat fisik seperti alkohol atau obat-obatan dan adiksi yang

tidak berhubungan dengan zat, seperti kecanduan bermain *game online*.

Kecanduan terhadap *game online* adalah fenomena yang berkembang akibat kemajuan teknologi internet. Dampaknya, adiksi game komputer kini menjadi sorotan sebagai salah satu bentuk ketergantungan teknologi. Populernya *game online* berkontribusi pada potensi ketergantungan yang signifikan. Penyalahgunaan internet yang tidak menyesuaikan diri dapat diidentifikasi melalui gejala klinis yang signifikan. Gejala-gejala ini diklasifikasikan berdasarkan munculnya tiga atau lebih t-t spesifik dalam jangka waktu 12 bulan (Darwis et al., 2020).

- 1) Toleransi didefinisikan oleh salah satu hal berikut:
 - a) Jumlah waktu yang dihabiskan dalam menggunakan Internet terus meningkat secara signifikan karena kepuasan dalam terus menggunakan Internet.
 - b) Efek penggunaan Internet terus menerus atau beberapa gejala berikut ini terjadi dalam jangka waktu beberapa hari hingga satu bulan sesuai kriteria Artinya, kegelisahan psikomotorik, kecemasan, dan kemampuan berpikir berkurang secara signifikan dalam jangka waktu yang sama.

- 2) Kecenderungan untuk menarik diri dari aktivitas online bisa diidentifikasi sebagai berikut:
 - a) Sindrom penarikan diri yang khas:
 - (1) Gejala unik yang terjadi saat berusaha menghentikan

atau mengurangi akses ke dunia maya terasa sangat sulit dan memakan waktu.

(2) Kecenderungan untuk menggantikan layanan online tertentu sebagai upaya mengatasi atau menghindari gejala penarikan.

- b) Tingkat penggunaan internet acapkali melebihi durasi yang sebelumnya dijadwalkan.
- c) Upaya yang tidak berhasil untuk mengontrol berapa banyak waktu yang dihabiskan di internet.
- d) Menginvestasikan waktu yang cukup signifikan untuk melakukan aktivitas yang terkait dengan keberadaan online.
- e) Mengurangi atau bahkan menghentikan sepenuhnya kegiatan dalam berbagai aspek penting seperti sosial, pekerjaan, atau hobi karena prioritas atas penggunaan internet.
- f) Terus menggunakan internet meski telah sadar akan masalah fisik, sosial, keberlangsungan kerja, atau dampak negatif lain yang cenderung muncul akibat penggunaan internet yang berlebihan.

e. Kriteria tingkah laku kecanduan

Seorang individu dapat dianggap mengalami kecanduan perilaku ketika memenuhi enam syarat berikut ini yang telah dimodifikasi:

- 1) Catatan: menunjukkan dominasi aktivitas bermain dalam berpikir dan bertindak.

- a) Arti-penting kognitif: dominasi aktivitas game di tingkat pikiran.
 - b) Arti-penting perilaku: dominasi aktivitas game di tingkat perilaku.
- 2) Euforia: menikmati aktivitas bermain game.
 - 3) Konflik : konflik telah terjadi. Orang yang perilakunya berlebihan bergantung pada orang disepelitirnya (konflik eksternal) dan dirinya sendiri (konflik internal)
 - a) Tegangan dalam hubungan: masalah yang muncul antara seseorang dengan orang lain di lingkungan.
 - b) Kontradiksi batin: pertentangan yang dirasakan dalam diri individu itu sendiri..
 - 4) Toleransi: aktivitas *game online* meningkat secara bertahap seiring waktu untuk mencapai efek kepuasan.
 - 5) Penarikan: merasa tidak enak jika tidak bermain game.
 - 6) Pemulihan: Kecenderungan untuk mengulangi pola perilaku awal kecanduan *game online*, atau memburuk setelah bertahun-tahun punah dan terkendali.

f. Alat ukur kecanduan game

Menurut Calvert, dkk (2009) & Piyeke (2014), pengukuran kecanduan *game online* memanfaatkan skala Likert yang terdiri dari berbagai kategori untuk menilai tingkat kecanduan. Skala ini digunakan untuk mengukur sejauh mana seseorang terpengaruh atau tergantung pada permainan daring, dengan memberikan rentang

kategori untuk mengevaluasi tingkat kecanduan yang mungkin dialami oleh individu.

- 1) Selalu (S) = 4
- 2) Sering (Sr) = 3
- 3) Jarang (Jr) = 2
- 4) Tidak pernah (Tp) = 1

$$n = sp + \frac{x}{SM} \times 100\%$$

Keterangan :

n : nilai yang didapat

SP : skor yang didapat

SM : skor maksimal Kriteria penilaian :

Tinggi : > 76%

Sedang : 56-75%

Rendah : <56%

(nursalam., 2021)

g. Intensitas kecanduan *game online*

Menurut definisi dalam KBBI, intensitas merujuk pada derajat atau ukuran seberapa kuat sesuatu itu berlangsung. Ketika membahas kebiasaan bermain game secara online, terdapat dua aspek penting yang perlu diperhatikan untuk mengevaluasi seberapa sering individu tersebut bermain: pertama, seberapa sering bermain dalam periode waktu tertentu, seperti lebih dari empat hari atau minggu; dan kedua, durasi bermain setiap kali, yang jika lebih dari empat jam per hari dapat menunjukkan adanya potensi kecanduan terhadap game. The

Graphic, Visualization & Usability Center dari The Georgia Institute of Technology mengklasifikasikan pemakaian game ke dalam tiga kelompok, yang dibedakan berdasarkan seberapa intens penggunaan tersebut (sumber: Lestari Ayu, 2018).

- 1) Di atas ambang batas yang dianggap tinggi (lebih dari 40 jam setiap bulannya)
- 2) di tengah-tengah ambang batas yang dianggap sedang (antara 10 hingga 40 jam setiap bulannya),
- 3) di bawah ambang batas yang dianggap rendah (kurang dari 10 jam setiap bulannya).

h. Pengaruh Intensitas Bermain *Game online* Terhadap tingkat stres

Berkecimpung dalam dunia permainan daring secara intensif memiliki spektrum efek luas bagi seseorang, yang mencakup kondisi mental serta fisik. Efek pada fisik bisa meliputi rasa lelah yang berlebih karena waktu yang terlalu panjang dihabiskan untuk bermain, yang berpotensi menurunkan imunitas dan meningkatkan kerentanan terhadap penyakit. Sementara itu, dari segi psikologi, keseringan bermain bisa mengakibatkan kesulitan dalam mengelola emosi, seperti kecenderungan untuk menjadi lebih temperamental, seringkali dipicu oleh frustrasi dari kekalahan-kekalahan dalam permainan tersebut.

i. Ciri-ciri kecanduan *game online*

- 1) Berkomitmen pada satu permainan setiap hari hingga lebih dari tiga jam atau terkadang sepanjang hari.
- 2) Meskipun pengeluaran dana tidak sedikit, berkelanjutan dalam aktivitas bermain game yang sama selama lebih dari sebulan.
- 3) Merasa kesal ketika ada yang mencoba mencegah atau melarang aktivitas permainannya.
- 4) Berinvestasi dalam pembelian voucher game untuk meningkatkan perlengkapan dan karakter di dalam game.
- 5) Membentuk jaringan pertemanan melalui permainan dan bergabung dengan komunitas terkait.
- 6) Menunjukkan kegembiraan yang tinggi ketika membicarakan tentang permainan tersebut.
- 7) Jika berkesempatan bermain di pusat permainan internet, waktu yang dihabiskan untuk bermain secara online melebihi aktivitas lainnya.
- 8) Memulai identifikasi diri dengan karakter yang dimainkan dalam game.
- 9) Menata jadwal pribadi khusus untuk sesi bermain *game online*.

j. Gejala kecanduan *game online*

- 1) Siswa lebih sering terlihat asyik bermain game selama jam pembelajaran.
- 2) Terjadi kemerosotan pada prestasi akademis sang anak.
- 3) Kecenderungan untuk mengantuk saat pelajaran berlangsung.

- 4) Preferensi anak adalah menghabiskan waktu dengan video game ketimbang aktivitas bersama teman-temannya.
- 5) Anak mulai mengisolasi diri dari interaksi grup, enggan bergabung dalam kegiatan atau klub di sekolah.
- 6) Tidak jujur mengenai jumlah jam yang dihabiskan untuk gaming.
- 7) Seringkali mengabaikan pekerjaan sekolah atau tugas yang diberikan.
- 8) Mudah gelisah dan tidak sabar saat akses bermain game terhalang.

Sementara gejala-gejala fisik yang menimpa seseorang yang kecanduan *game* antara lain:

- 1) Sindrom terowongan karpal, suatu kondisi yang disebabkan oleh penekanan saraf yang menimbulkan kekakuan pada jari.
- 2) Menghadapi masalah dalam pola tidur.
- 3) Keadaan di mana mata menjadi lelah dan tidak berair.
- 4) Mengalami kepalanya sering terasa nyeri.
- 5) Mengeluh sakit di bagian lumbar dan dorsal.
- 6) Hilangnya nafsu makan atau waktu makan yang tidak rutin.
- 7) Kurangnya perhatian terhadap aspek perawatan diri, seperti enggan mandi.

k. Faktor penyebab yang mempengaruhi kecanduan game online

Remaja yang bergantung pada permainan internet, yang disebabkan oleh kebutuhan akan psikologis dan sebagai hiburan, adanya pengalihan merasakan perhatian karena kecewa dan

munculnya kelelahan, kemudian pada saat itu orang tersebut tidak mengakui suatu peristiwa asli sehingga orang dapat dikatakan tidak bisa menerima kenyataan. Dari hasil kesejahteraan yang sekarang menjadi pecandu berat. Berdasarkan penelitian sebelumnya, ditemukan bahwa eksplorasi terhadap kecanduan game daring dapat menyebabkan pencitraan diri yang negatif pada para pemainnya. Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat berbagai faktor yang dapat menjadi pemicu terjadinya kecanduan dalam permainan daring. Dari beragam faktor tersebut, ada yang memilih identitas diri dan kerjasama sebagai elemen yang signifikan, yang menjadi fokus ilmuwan sosial dalam ketergantungan terhadap permainan internet.

- 1) Ada korelasi yang terdeteksi antara pola komunikasi yang bersifat menyenangkan, persepsi individu terhadap dirinya sendiri, dan kecenderungan bermain game daring pada fase awal kedewasaan.
- 2) Terdapat korelasi antara interaksi sosial yang bersahabat dengan kebiasaan bermain *game online*.
- 3) Keterkaitan ditemukan antara pngan individu terhadap diri sendiri dengan kemungkinan terjadinya kecanduan dalam bermain game daring.

Terdapat elemen-elemen lain yang memiliki dampak pada kecanduan game daring, yakni faktor internal dan faktor eksternal. Ada berbagai faktor internal yang dapat menyebabkan ketergantungan pada permainan daring. Beberapa faktor yang termasuk dalam faktor

internal yang dapat menciptakan obsesi terhadap *game online* adalah sebagai berikut.

- 1) Pemain muda sering merasa termotivasi untuk mencapai angka yang lebih tinggi ketika berpartisipasi dalam permainan daring, yang dirancang untuk menarik perhatian dan meningkatkan kompetitif.
- 2) Ketergantungan pada permainan daring dapat dipicu oleh ketidakmampuan untuk menangani tugas-tugas penting sehari-hari.
- 3) Kepenatan sering dirasakan oleh para remaja, baik saat berada di rumah maupun di sekolah.
- 4) Seringkali siswa belum memahami pentingnya kontrol diri, yang dapat menyebabkan tidak menyadari dampak negatif dari penggunaan permainan daring yang berlebihan.

Faktor eksternal yang berkontribusi terhadap kegemaran remaja terhadap permainan daring antara lain:

- 1) Pengawasan yang kurang memadai dalam lingkungan sepenelir, dimana remaja seringkali mengamati rekan sebaya tenggelam dalam dunia gaming online.
- 2) Kekurangan interaksi sosial yang erat dan menyenangkan seringkali mendorong remaja untuk mencari kenyamanan dan kegiatan sosialisasi yang alternatif melalui permainan daring sebagai pengganti persahabatan.

Tekanan dari ekspektasi tinggi yang ditetapkan oleh orang tua dapat menuntut remaja untuk mengikuti serangkaian pendidikan tambahan, seperti kursus intensif dan les privat, yang membatasi waktu untuk kegiatan penting lainnya, termasuk interaksi hangat dengan anggota keluarga dan waktu rekreasi bersama.

I. Tingkat kecanduan

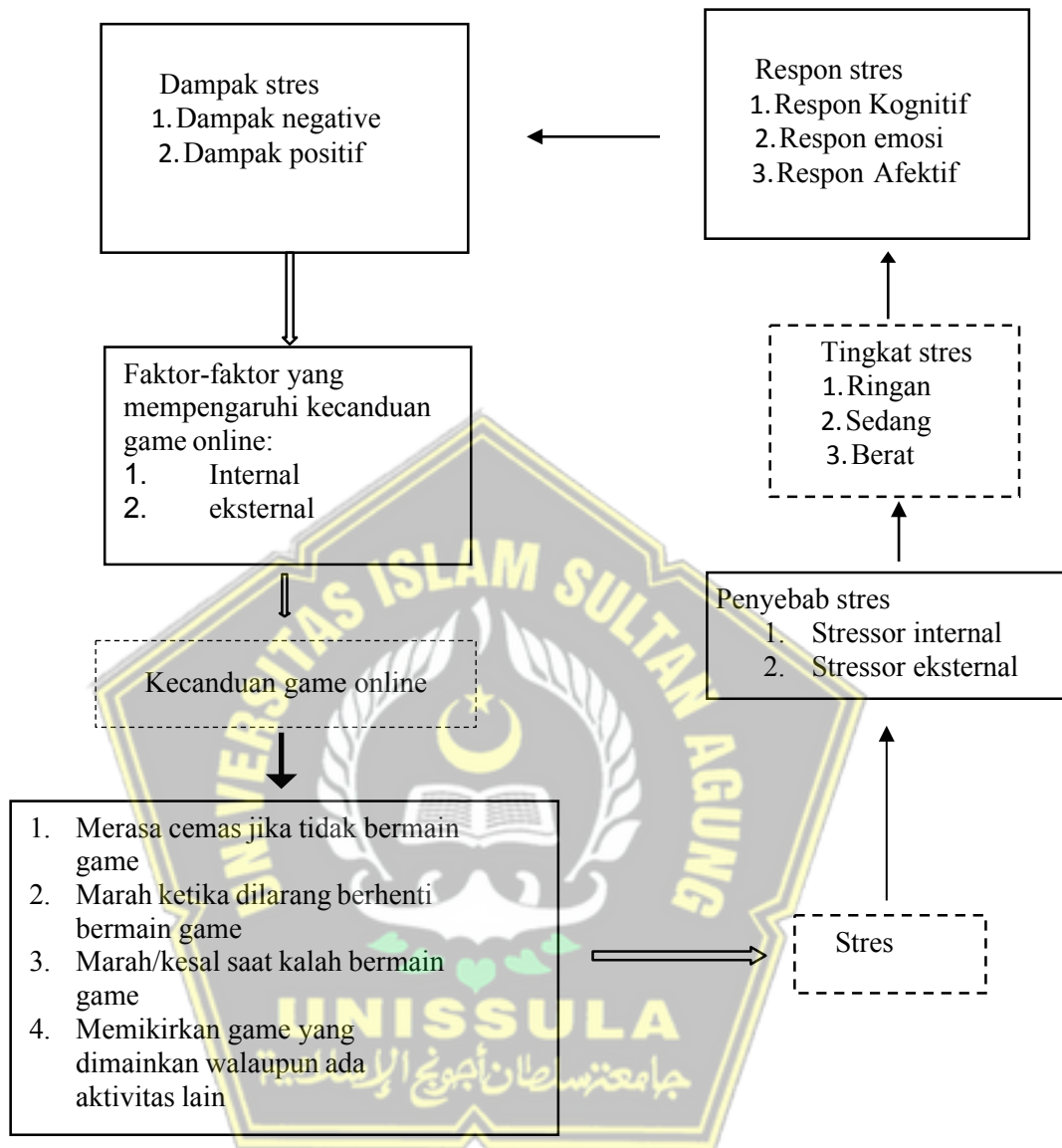
Kecanduan *game online* memiliki 3 tingkat kecanduan, yaitu kecanduan ringan, kecanduan sedang, dan kecanduan berat. Seseorang bisa dikatakan kecanduan ringan apabila sering bermain *game online*, pola hidup yang sangat tidak teratur dan malas dalam mengerjakan apapun. Dalam kecanduan sedang orang mungkin berbicara lebih antusias tentang *game online*, sulit berkonsentrasi pada hal lain, sulit tidur di malam hari, sering merasa mengantuk di siang hari dan menjadi lebih emosional. Sementara seseorang dengan kecanduan berat atau serius adanya sifat ingin mencerminkan diri ke dalam karakter permainan tersebut, menyebabkan tidak adanya interaksi sosial di masyarakat, pada tingkat ini pemain sudah mengeluarkan banyak uang (Pratama et al., 2020).

Indikator dalam kecanduan *game online* adanya rasa saling terikat dengan *game online* tersebut sehingga pemain dapat kehilangan kontrol terhadap diri sendiri, terhadap waktu yang digunakan untuk bermain sehingga dapat menimbulkan masalah kehidupan pada pemain *game online* tersebut. Pemain merasa perlu

menghabiskan lebih banyak waktu untuk bermain menjadi tidak stabil ketika waktu bermain lebih sedikit, terus menerus selalu menghindari masalah ketika bermain *game online* dan merasa cemas tidak bermain *game online*, selalu ingin berhenti dan kendalikan sendiri tetapi tidak berhasil (Pratama et al., 2020)

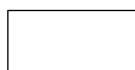


B. Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka teori

Keterangan :



: yang diteliti



: yang tidak diteliti

C. Hipotesis

Hipotesis sering dikonseptualisasikan sebagai solusi awal yang diusulkan untuk masalah yang diamati dan menjadi fokus dalam sebuah penelitian penelitian. Proses verifikasi ini melibatkan pengujian empiris untuk menentukan kaitan atau perbedaan antara setidaknya dua elemen atau variabel yang terlibat.

Ha : Adanya hubungan kecanduan *game online* dengan tingkat stres terhadap siswa SMA

Ho : Tidak ada hubungan kecanduan *game online* dengan tingkat stres terhadap siswa SMA



BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Kerangka Konsep

Struktur konseptual dalam suatu penelitian adalah yang menjembatani relasi antara variabel utama yang mempengaruhi dan variabel yang dipengaruhi.



Gambar 3.1. Kerangka konsep

B. Variabel Penelitian

Variabel bebas adalah faktor yang memicu perubahan atau munculnya variabel terikat, contohnya dalam konteks ini adalah konsumsi permainan daring. Sementara itu, variabel terikat adalah elemen yang terpengaruh atau hasil dari variabel independen, seperti dalam contoh ini adalah tingkat kestresan.

1. Variabel *Independent* (Bebas)

Variabel yang bersifat inisiatif, sering kali dirujuk sebagai variabel predictor, adalah elemen yang menyebabkan terjadinya variasi atau kemunculan kondisi yang diteliti, seperti kegemaran bermain game di internet dalam konteks ini.

2. Variabel *Dependent* (Terikat)

Variabel yang reaktif, sering disebut sebagai variabel respon, adalah yang mengalami pengaruh atau mendemonstrasikan efek dari variabel inisiatif, misalnya dalam situasi ini yaitu intensitas kecemasan.

C. Desain Penelitian

Penelitian ini dijalankan dengan pendekatan kuantitatif. Distribusi materi survei diorganisir melalui kuesioner yang diterima oleh sampel terpilih. Pendekatan yang digunakan adalah cross sectional, di mana data mengenai berbagai variabel dikumpulkan pada waktunya bersamaan. Oleh karena itu, penelitian ini menyelidiki koneksi antara kegemaran bermain *game online* dengan tingkat ketegangan di kalangan murid sekolah menengah atas.

D. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Keseluruhan subjek dalam kajian ini melingkupi murid-murid tingkat sepuluh di SMA Negeri 1 KarangTengah yang menyebar dalam enam ruang belajar. Total terdapat 180 pelajar yang mengisi bangku kelas sepuluh di institusi tersebut. Perincian jumlah pelajar per kelas adalah sebagai berikut: kelas X Ipa1, X Ipa 2, X Ipa 3, X Ipa4, X Ipa5.

Tabel 3.1. Jumlah Populasi Siswa Kelas X SMA N 1 Karangtengah

NO	Kelas	populasi siswa
1	X ipa 1	36 siswa
2	X ipa 2	36 siswa
3	X ipa 3	36 siswa
4	X ipa 4	36 siswa
5	X ipa 5	36 siswa
Total		180 siswa

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari karakteristik dan jumlah yang meliputi populasi tersebut. Jadi, jika populasi memiliki jumlah besar maka tidak harus diambil seluruh populasinya dan hanya menggunakan beberapa sampel (Sugiyono, 2019) Sampel pada penelitian ini yaitu siswa SMA N 1 Karangtengah angkatan 2023 dengan jumlah 124 responden. Untuk menentukan besaran sampel, maka digunakan rumus Slovin sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N(d)^2}$$

Keterangan :

N : Besar populasi

n : Besar sampel

d : Tingkat signifikansi (0,5)

Perhitungan sampelnya sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N(d)^2}$$

$$n = \frac{180}{1 + 180(0,05)^2}$$

$$n = \frac{180}{1 + 180(0,0025)}$$

$$n = \frac{180}{1+0,45}$$

$$n = \frac{180}{1,45}$$

$$n = 124$$

Adapun kriteria inklusi dan eksklusi pada penelitian ini sebagai berikut :

a. Kriteria Inklusi Kriteria inklusi adalah kriteria yang menentukan subjek penelitian mewakili sampel penelitian yang memenuhi kriteria sampel (Emi et al., 2021). Dalam penelitian ini kriteria inklusinya adalah :

1. Siswa SMAN 1 KARANG TENGAH yang bersedia menjadi responden dan yang menandatangani informed consent.
2. Seluruh siswa kelas X IPA SMAN 1 karang tengah
3. Berstatus sebagai siswa aktif SMA N1 Karang Tengah

b. Kriteria Eksklusi Kriteria eksklusi adalah kriteria yang belum memenuhi syarat sebagai penelitian dengan kriteria sebagai sampel untuk penelitian (Sugiyono, 2013). Dalam penelitian ini kriteria eksklusinya adalah:

1. Siswa yang sedang sakit sehingga tidak bisa melakukan pengumpulan data.
2. seluruh siswa kelas X IPA yang mengikuti kuesioner

E. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini sudah dilaksanakan di SMAN 1 Karangtengah pada bulan November 2023.

F. Definisi Operasional

Definisi operasional dalam konteks penelitian merujuk pada penentuan oleh peneliti atas semua elemen yang ingin ditinjau untuk mengumpulkan data berkaitan. Proses ini mencakup pembuatan deskripsi yang detail terkait variabel berdasarkan atribut yang dapat diamati, sehingga memfasilitasi proses pengukuran yang akurat terhadap objek penelitian atau fenomena yang sedang diteliti.

Tabel 3.2. Definisi Operasional

No	Variabel Penelitian	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
1.	"kecanduan game online"	Suatu permainan yang dimainkan dalam batas waktu dengan sambungan internet yang berulang-ulang	Menggunakan kuesioner dengan 20 pertanyaan. Pengukuran menggunakan skala likert Dengan jawaban - SS : 4 - S : 3 - TS : 2 - STS : 1	1. Sangat tinggi: 89-100% 2. Tinggi: 72-88% 3. Sedang: 56-72% 4. rendah: <56%	Ordinal
2.	"Tingkat stres"	Stres merupakan suatu bentuk respon tubuh terhadap perubahan dan pikiran yang mendapat tekanan kecanduan baik fisik maupun psikolog	Pengukuran Menggunakan (DASS 15) Terdiri dari 15 pertanyaan dengan skor : TS : 0 RR : 1 S : 2 SS:3	1. Stres ringsn: 15-18 2. Stres sedang: 19-25 3. Stres berat: 26-33 4. Stres sangat berat: 34-42	Ordinal

G. Alat Pengumpul Data

1. Instrumen penelitian

Instrumen yang dipilih untuk pengumpulan data dalam penelitian ini adalah sebuah kuesioner yang fokus pada penilaian kebiasaan bermain *game online*. Kuesioner ini terdiri dari 15 pertanyaan yang diambil dari model Internet Addiction Test (IAT) yang sebelumnya digunakan dalam riset oleh Anggraini dan Hermawan pada tahun 2019. Setiap item dalam kuesioner ini dinilai menggunakan skala empat poin Likert, dimana setiap respons diberi nilai, mulai dari 'tidak pernah' dengan nilai satu hingga 'selalu' dengan nilai empat. Hasil akumulasi nilai ini kemudian digunakan untuk mengestimasi tingkat kegunaan berlebih dari *game online* di kalangan remaja, dengan skor yang lebih tinggi menandakan tingkat kecanduan yang lebih besar. Kategorisasi tingkat kecanduan ini dilakukan memakai sebuah metode penghitungan tertentu.

Kuesioner tingkat stress :

Dalam penelitian ini, instrumen yang diterapkan untuk evaluasi tingkat stres merupakan kuesioner DASS yang berisikan 14 item. Alat ukur ini dirancang untuk menentukan intensitas stres pada subjek penelitian. Hasil penilaian dari kuesioner ini dibagi ke dalam lima tingkatan, mulai dari indikasi stres normal dengan skor antara nol sampai empat belas, hingga ke kisaran skor yang lebih tinggi yang menunjukkan tingkat stres yang progresif meningkat: stres pada level ringan berkisar antara lima belas hingga delapan belas poin, level sedang untuk skor sembilan belas hingga dua puluh lima poin, berat pada rentang dua puluh

enam hingga tiga puluh tiga poin, dan skor di atas tiga puluh empat menkan stres pada level sangat berat.

2. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas

a. Uji Validitas

Kesesuaian sebuah alat ukur dengan variabel yang ingin diukur ditegaskan melalui validitas. Konsep ini mengacu pada kemampuan alat ukur dalam menyediakan data yang signifikan dan dapat dilkan, yang merupakan kunci dari validitas (Menurut Nursalam, 2020). Uji ini bertujuan untuk mengkonfirmasi presisi suatu alat ukur. Sebuah instrumen dianggap memiliki validitas apabila skor r yang dihitung melebihi nilai r pada tabel, dengan hasil yang bersifat positif (Berdasarkan Sugiyono, 2014). Untuk alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini, hasil uji validitasnya adalah sebagai berikut:

1) Kuesioner *kecanduan game online*.

Dalam penyesuaian kuesioner ke dalam Bahasa Indonesia yang bertujuan untuk menilai kecanduan bermain *game online*, pengujian validitas menghasilkan nilai korelasi r -observed yang menunjukkan kisaran lebih rendah dibandingkan r -tabel, yaitu 0,3061 berbanding 0,361.

2) Kuesioner Tingkat stres

Pada versi teradaptasi dalam bahasa Indonesia dari kuesioner untuk mengukur tingkat stres, proses validasi mengungkap bahwa rentang nilai korelasi r yang diperoleh, yakni

antara 0,990 dan 0,997, melampaui nilai r tabel yang sebesar 0,361.

b. Uji Reliabilitas

Reliabilitas merujuk pada konsistensi hasil yang diperoleh ketika suatu fenomena diukur atau diamati berulang kali pada waktu yang berbeda-beda (Nursalam, 2020). Untuk menilai seberapa konsisten suatu alat ukur, dilakukan pengujian reliabilitas. Alat tersebut dianggap memiliki reliabilitas yang baik apabila skor Cronbach's Alpha yang diperoleh melebihi nilai 0,7 (Sugiyono, 2016). Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini telah mengalami proses pengujian reliabilitas, dengan hasil yang didapatkan sebagai berikut:

1) Kuesioner kecanduan *game online*

Kuesioner yang digunakan untuk mengukur tingkat kecanduan game daring dalam versi Bahasa Indonesia telah menjalani pengujian reliabilitas. Hasilnya menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,688, melebihi batas ambang yang ditetapkan yaitu di atas 0,6.

2) Kuesioner Tingkat stress

Kuesioner yang mengukur tingkat stres serta kuesioner mengenai lingkungan fisik dalam versi Bahasa Indonesia juga telah melalui pengujian reliabilitas. Nilai Cronbach's Alpha yang diperoleh adalah 0,999, melebihi batas ambang yang ditetapkan yaitu lebih besar dari 0,6.

H. Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan langkah di mana peneliti mendekati subjek dan mencatat ciri-ciri subjek yang diperlukan dalam rangka penelitian. (Nursalam, 2020). Pengambilan data dalam penelitian dilakukan sebagai berikut :

1. Peneliti meminta surat izin penelitian pendahuluan kepada pihak FIK Unissula Semarang untuk diberikan kepada pihak SMAN 1 Karangtengah
2. Peneliti mendapatkan persetujuan dan melakukan penelitian pendahuluan di SMAN 1 Karangtengah
3. Peneliti mengikuti ujian proposal dan ujian *ethical clearance* dengan pihak FIK Unissula Semarang.
4. Peneliti meminta surat izin penelitian kepada pihak FIK Unissula Semarang untuk diberikan kepada pihak SMAN 1 Karangtengah
5. Peneliti mendapat persetujuan dan melakukan penelitian di SMAN 1 Karangtengah
6. Peneliti melakukan koordinasi dengan kepala sekolah SMAN 1 Karangtengah untuk menginformasikan kepada calon responden terkait penelitian yang akan dilakukan.
7. Peneliti memberikan penjelasan terkait tujuan, manfaat, dan prosedur pengisian kuesioner jika berkenan menjadi reponden.
8. Peneliti memberikan lembar kuesioner penelitian
9. Peneliti mengecek kelengkapan dan kesesuaian data yang telah reponden submit.
10. Peneliti melakukan analisis data yang telah terkumpul.

I. Rencana Analisis Data

1. Pengolahan Data

Untuk memastikan keakuratan data yang diperoleh, proses berikut ini diimplementasikan:

a. Peninjauan Data

Langkah ini melibatkan verifikasi data untuk kejelasan, integritas jawaban responden, dan kesesuaian atas pertanyaan yang diajukan. Ini termasuk pengecekan agar semua jawaban lengkap dan tidak bertentangan.

b. Pengkategorian Data

Setelah peninjauan, data yang sudah sesuai diubah dari bentuk naratif menjadi numerik, yang memungkinkan penginputan data untuk analisis lebih lanjut.

c. Penyusunan Data dalam Tabel

Data yang telah diberi kode disusun dalam tabel terstruktur berdasarkan variabel-variabel penelitian, dengan tujuan memudahkan analisis.

d. Pemeriksaan Data

Langkah terakhir ini melibatkan revisi data yang telah ditabulasi untuk menemukan dan mengoreksi kemungkinan kesalahan entri atau kehilangan data yang penting sebelum melakukan analisis (Notoatmodjo, 2018).

2. Analisis Data

a. Analisis Univariat

Analisis univariat bertujuan untuk menguraikan secara mendetail karakteristik individu dari setiap variabel penelitian, didemonstrasikan melalui pembuatan tabel frekuensi yang merinci jumlah serta persentase tiap kategori. Karakter demografis seperti umur dan jenis kelamin dijelajahi, serta pendalaman variabel independen yang berfokus pada kebiasaan bermain *game online* dan variabel dependen yang mengukur tingkat stres (Adaptasi dari Sumiati Astuti, 2013).

b. Analisis Bivariat

Dalam memeriksa hubungan antara dua variabel ordinal yang diasumsikan berinteraksi, penelitian ini mengadopsi metode analisis bivariat. Secara khusus, hubungan antara tingkat kesenggamaan siswa SMA terhadap permainan daring dan tingkat kestresan yang dialami dianalisis menggunakan uji Chi-kuadrat yang dioperasionalkan melalui perangkat lunak statistik dengan tingkat signifikansi ditetapkan pada (α) yang bernilai 0,05. Interpretasi dari nilai p menentukan signifikansi hubungan: nilai p yang kurang dari atau sama dengan 0,05 menunjuk pada hubungan yang signifikan, sedangkan nilai p yang lebih besar atau sama dengan 0,05 berarti hubungan tersebut tidak signifikan.

J. Etika Penelitian

Kode etik dalam penelitian berfungsi sebagai acuan moral bagi semua aktivitas terkait penelitian, yang melibatkan para peneliti, subjek yang diteliti, serta komunitas yang diharapkan mendapat keuntungan dari temuan penelitian. Kode etik membantu memastikan bahwa penelitian dilakukan dengan tanggung jawab dan integritas. Di dalamnya, prinsip-prinsip etis penelitian dan pengumpulan data terbagi menjadi tiga kategori utama sesuai dengan panduan umum etika penelitian.

1. Prinsip manfaat

a. Bebas dari penderitaan

Survei harus dilakukan dengan memastikan bahwa tidak ada kerugian yang dialami oleh responden, terutama jika ada tindakan khusus yang diterapkan.

b. Bebas dari eksploitasi

Partisipasi responden dalam survei harus bebas dari segala bentuk eksploitasi. Peneliti bertanggung jawab untuk memastikan bahwa informasi yang diberikan oleh responden tidak dimanfaatkan untuk kepentingan yang dapat merugikan .

c. Risiko (*benefits ratio*)

Peneliti harus cermat dalam menimbang risiko dan manfaat yang mungkin dialami oleh setiap subjek penelitian.

2. Prinsip menghargai hak asasi manusia (*respect human dignity*)

- a. Hak untuk ikut/ tidak ikut menjadi responden (*right to self determination*)

Peneliti harus memperlakukan responden dengan penuh kepedulian dan kemanusiaan. Hak bagi responden untuk memutuskan apakah akan menjadi subjek penelitian tanpa takut akan sanksi atau tekanan, serta memiliki pilihan untuk berhenti menjadi subjek jika diinginkan

- b. Hak untuk mendapatkan jaminan dari perlakuan yang diberikan (*right to full disclosure*)

Hak untuk mendapatkan informasi secara lengkap (*right to full disclosure*) harus diberikan oleh peneliti kepada responden. Peneliti bertanggung jawab untuk memberikan penjelasan detail tentang segala dampak yang mungkin terjadi terhadap responden.

- c. *Informed consent*

Konsep informed consent harus diterapkan di mana responden diberikan informasi menyeluruh tentang tujuan dari penelitian yang akan dilakukan. Responden memiliki hak untuk memilih untuk berpartisipasi atau menolak menjadi bagian dari penelitian tersebut. Dalam informed consent juga harus dijelaskan bahwa data yang dikumpulkan dari responden hanya akan digunakan untuk pengembangan ilmu pengetahuan.

3. Prinsip keadilan (*right to justice*)

a. Hak untuk mendapatkan pengobatan yang adil (*right in fair treatment*)

Peneliti wajib menjalankan perlakuan yang adil terhadap responden sepanjang tahapan penelitian, termasuk sebelum, selama, dan setelah keikutsertaan dalam penelitian. Tidak boleh ada diskriminasi terhadap responden yang memilih untuk tidak berpartisipasi atau dikeluarkan dari penelitian.

b. Hak dijaga kerahasiannya (*right to privacy*)

Responden memiliki hak untuk meminta bahwa data yang diberikan harus dirahasiakan sehingga diperlukan adanya tanpa nama (*anonymity*) dan rahasia (*confidentiality*).



BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Pengantar Bab

Pada bulan November 2023, dilakukan penelitian di SMAN 1 Karangtengah dengan melibatkan 124 responden sebagai populasi penelitian. Penelitian ini mengadopsi metode penyebaran kuesioner kepada pasien yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan oleh peneliti. Fokus penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi korelasi antara kecanduan *game online* dan tingkat stres pada siswa SMA.

B. Analisis univariat

1. Karakteristik Responden

Deskripsi mengenai subjek penelitian menjelaskan karakteristik responden yang sedang diteliti. Informasi mengenai usia dan jenis kelamin peneliti juga disertakan. Berikut ini adalah penjabaran karakteristik dari masing-masing responden yang disajikan dalam bentuk tabel di bawah ini:

a. Usia

Tabel 4.1. Distribusi frekuensi usia di SMAN 1 Karangtengah (n=120)

Umur	Frekuensi (f)	Presentase (%)
14 tahun	6	4,8
15 tahun	60	48,4
16 tahun	58	46,8
Total	124	100.0

Tabel 4.1 merupakan penggolongan usia berdasarkan hasil yang di dapat yaitu jumlah responden mayoritas usia 15 tahun

sebanyak 60 responden (48,4%) dan responden dengan usia paling sedikit 14 tahun sebanyak 6 responden (4,8%).

b. Jenis Kelamin

Tabel 4.2. Distribusi frekuensi jenis kelamin di SMAN 1 Karangtengah

Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Perempuan	85	68,5
Laki-laki	39	31,5
Total	124	100.0

Table 4.2 merupakan penggolangan jenis kelamin yang didapatkan hasil bahwa jumlah responden tertinggi berjenis kelamin perempuan yaitu dengan jumlah yang dihasilkan dari 85 perempuan sebanyak (68,5%) responden, dan yang responden dengan jenis kelamin paling berjumlah sedikit laki-laki 39 sebanyak (31,5%) responden.

c. Kecanduan *game online*

Tabel 4.3. Distribusi frekuensi kecanduan game online di SMA

Kecanduan game	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Rendah	41	33,1
Sedang	32	58,9
Tinggi	25	79,0
Sangat tinggi	26	100,0
Total	124	100,0

Table 4.2 merupakan penggolangan hasil dari kecanduan *game online* yang didapatkan hasil bahwa jumlah responden kecanduan *game online* tertinggi yaitu rendah dengan jumlah 41 sebanyak (33,1%) responden, dan yang responden dengan kecanduan *game online* paling sedikit sangat tinggi 16 sebanyak (100,0%) responden.

d. Tingkat stres

Tabel 4.4. Distribusi frekuensi Tingkat stress di SMAN 1 Karangtengah

Kecanduaan game	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Ringan	20	16,1
Sedang	38	30,6
Berat	26	21,0
Sangat berat	40	32,3
Total	124	100

Table 4.4 merupakan Tingkat stress yang didapatkan hasil bahwa jumlah responden stress tertinggi yaitu sangat berat dengan jumlah 40 responden sebanyak (32,3%) responden, dan yang responden dengan stress paling sedikit 20 responden sebanyak (16,1%) responden.

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat digunakan dalam rangka untuk mengeksplorasi korelasi dan distribusi frekuensi antara variabel bebas (Kecanduan *game online*) dan variabel terikat (Tingkat Stres) pada murid-murid SMA 1 Karangtengah. Dalam penelitian ini, pengujian Chi-Square digunakan sebagai metode uji.

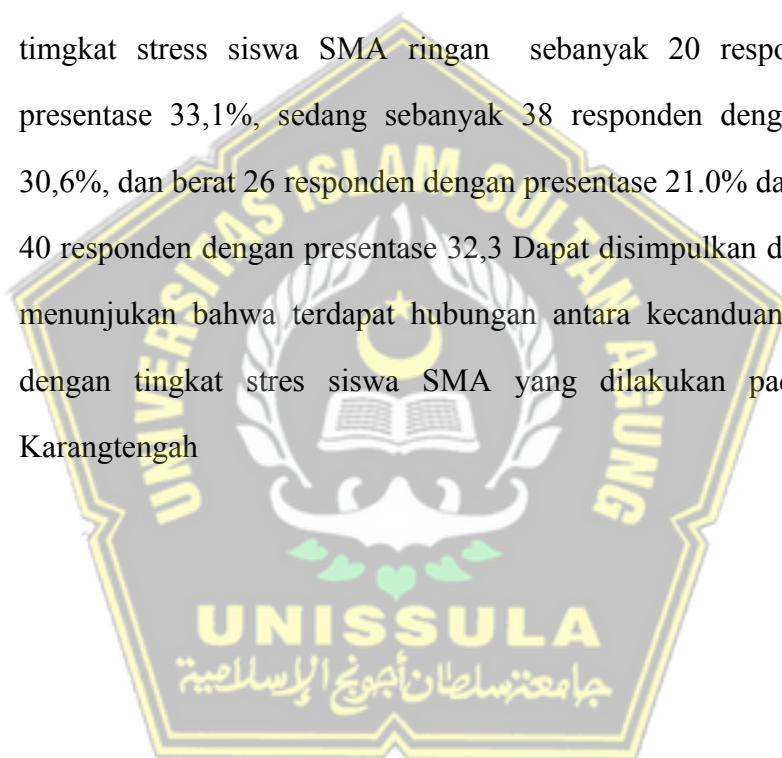
Tabel 4.5. Uji crosstabulasi hubungan antara kecanduan *game online* dengan Tingkat stres pada siswa sma

		Tingkat Stres				Total	P
		Ringan	Sedang	Berat	Sangat berat		
Kecanduan <i>Game online</i>	Rendah	16	21	2	2	41	0,000
	Sedang	3	8	12	9	32	
	Tinggi	0	5	4	16	25	
	Sangat Tinggi	1	4	8	13	26	
Total		20	38	26	40	124	

Tabel 4.5 menunjukkan hasil penelitian setelah dilakukan uji chi-square, diperoleh p-value sebesar 0,000 sehingga p-value < 0,05. Berdasarkan uji statistik yang dilakukan SMAN 1 Karang Tengah dengan

jumlah responden 124 orang, ditemukan adanya hubungan antara Kecanduan *game online* dengan tingkat stres siswa SMA

Tabel menunjukkan siswa yang kecanduan *game online* kecanduan rendah sebanyak 41 responden dengan presentase 33,1%, kecanduan sedang sebanyak 32 responden dengan presentase 25,8%, dan kecanduan tinggi sebanyak 25 responden dengan presentase 20,0% dan kecanduan sangat tinggi 26 responden dengan presentase 21,0%. Adapun data tingkat stress siswa SMA ringan sebanyak 20 responden dengan presentase 16,1%, sedang sebanyak 38 responden dengan presentase 30,6%, dan berat 26 responden dengan presentase 21,0% dan sangat berat 40 responden dengan presentase 32,3%. Dapat disimpulkan dari data diatas menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kecanduan *game online* dengan tingkat stres siswa SMA yang dilakukan pada SMAN 1 Karangtengah



BAB V

PEMBAHASAN

A. Pengantar Bab

Bagian ini membahas analisis hasil dari penelitian yang mengeksplorasi hubungan antara kecanduan *game online* dengan emosi siswa SMA, dilaksanakan di SMAN 1 Karangtengah. Hasil dari pembahasan ini tercantum sebagai berikut:

B. Interpretasi dan Pembahasan Hasil

1. Karakteristik responden

a. Umur

Karakteristik responden dianalisis berdasarkan rentang usia, hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden, yakni sebanyak 60 orang (48,4%), berada pada usia 15 tahun. Usia adalah periode kehidupan seseorang yang dihitung sejak kelahiran hingga ulang tahun yang bersangkutan, di mana kemampuan berpikir seseorang dapat berkembang seiring bertambahnya usia (Arini, 2019). Perkembangan remaja meliputi perkembangan kognitif, moral, social dan biologis, remaja yang memiliki keinginan untuk didengarkan, diperhatikan dan dipertimbangkan pendapatnya.

Seseorang yang ketagihan game menghabiskan waktunya lebih dari 14 jam/minggu atau 2 jam/hari, 55 jam seminggu dengan rata-rata 20-25 jam/minggu (Novrialdy, 2019). Menurut Darma

(2011), dari dampak yang ditimbulkan dalam permainan remaja mudah merasa cemas dan gelisah, akibat keseringan untuk bermain game bisa menimbulkan individu mudah marah apabila tidak bermain game dan menimbulkan tingkat emosi pada remaja. Apabila keinginannya tidak terpenuhi maka remaja mudah marah-marah dengan cepat serta tidak terkendali emosinya, fenomena ketagihan game mempunyai kecenderungan merusak kesehatan, juga menimbulkan efek kehidupan sosial bagi pecandunya (Azwar & Mailindawati, 2020). Dari hasil penelitian menyimpulkan semakin remaja bertambah usia maka semakin baik pengetahuan mengenai *game online* dan tingkat stres, karena kemampuan berfikir remaja yang mulai beranjak dewasa serta wawasan yang bertambah.

b. Jenis kelamin

Analisis karakteristik responden menurut jenis kelamin menunjukkan bahwa mayoritas responden terdiri dari perempuan, yaitu sebanyak 85 individu (68.5%), sementara responden laki-laki sebanyak 39 orang (31.5%). Teori Erikson yang dikutip dari Santrock (2014) menyatakan bahwa pada masa ini, pengaruh dari teman sebaya memiliki kekuatan yang cukup besar karena remaja cenderung menghabiskan waktu lebih banyak bersama teman-temannya dibandingkan dengan keluarga. Hal ini menyoroti pentingnya peran orang tua dalam memperhatikan lingkungan pergaulan anak untuk membantu mengatur dan mengawasi perilaku anak. Kebiasaan dan

sikap remaja harus diawasi para guru serta orang tua dalam mencegah remaja dalam bermain *game online* agar tidak membuat kecanduan. Selain dari dukungan guru, teman dan orang tua para remaja harus diberikan pengetahuan mengenai dampak apa saja apabila kecanduan dan berlebihan dalam bermain *game online* seperti diantaranya tingkat stres. Berikan pemahaman mengenai tingkat stres yang dapat terjadi apabila sudah kecanduan dan bagaimana cara mengontrol serta mengendalikan tingkat stres karena kecanduan *game online*. Dari hasil penelitian yang dilakukan di SMAN 1 KarangTengah, terdapat penegasan bahwa tidak ada perbedaan signifikan dalam pngan gender terkait bermain *game online*. Hal ini disebabkan oleh ketersediaan berbagai jenis permainan *game online* yang dapat diakses oleh para remaja.

Dalam analisis karakteristik usia responden, ditemukan bahwa mayoritas responden memiliki usia 15 tahun, terdiri dari 60 orang (48.4%). Sementara itu, responden dengan usia 16 tahun berjumlah 58 orang (46.8%), dan responden berusia 14 tahun tercatat sebanyak 6 orang (4.8%). Adapun dalam analisis karakteristik jenis kelamin, mayoritas responden merupakan perempuan dengan jumlah 85 orang (68.5%), sedangkan responden berjenis kelamin laki-laki berjumlah 39 orang (31.5%).

Hasil penelitian sesuai dengan temuan yang menunjukkan bahwa terdapat beberapa faktor yang berpengaruh terhadap

peningkatan intensitas bermain *game online* atau kecanduan *game online*, di antaranya adalah jenis kelamin. Dalam konteks ini, dinyatakan bahwa perempuan cenderung memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk menjadi kecanduan terhadap *game online* dan menghabiskan lebih banyak waktu dalam aktivitas bermain *game online* dibandingkan dengan laki-laki.

2. Identifikasi Tingkat Stres Pada Remaja di SMAN 1 KarangTengah

Penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa sejumlah 38 remaja mengalami stres pada level menengah, yang itu mencakup 30,6% dari sampel yang diambil, sedangkan sebanyak 20 remaja berada dalam kategori stres ringan dengan 16,1% dari total sampel, dan ada 40 remaja yang berada di bawah kategori stres berat dengan prosentase 32,3%. Transisi ke masa remaja sering kali diikuti oleh munculnya berbagai isu kesehatan, termasuk stres, yang apabila tidak segera ditangani, dapat menjadi problematik. Stres diartikan sebagai kondisi keraguan seseorang dalam menghadapi tantangan ketika sumber daya yang dimiliki dirasa tidak mencukupi, seperti yang dirujuk oleh Piyeke (2018).

Stres termasuk dalam permasalahan kesehatan mental yang cukup umum, dan kejadian stres bisa bermula dari disequilibrium antara kondisi fisik dan emosi ketika dihadapkan dengan stressor sehari-hari. Silfiana (2022) mendefinisikan tingkat stres sebagai ukuran intensitas dari tekanan fisik atau emosi yang diinduksi oleh stimulus stres, menjadi ukuran respons tubuh terhadap kondisi tersebut.

Dalam menanggapi stres, individu sering kali mengambil langkah-langkah tertentu demi mereduksi atau menghilangkan tekanan emosional tersebut, yang sering dikenal dengan istilah coping stres. Coping stres adalah sebuah proses adaptatif dimana seseorang berupaya menghadapi dan melewati kendala serta problem yang datang bersamaan dengan stres. Remaja khususnya, telah ditemukan cenderung memanfaatkan permainan daring sebagai teknik untuk manajemen emosi dan meminimalisir dampak negatif yang disebabkan oleh stres, seperti yang dijelaskan oleh Estiayuningtias (2021).

Hasil pembahasan tersebut menunjukkan bahwa ketegangan baik dalam aspek fisik maupun mental seringkali dirasakan oleh individu, terutama remaja yang tengah dalam fase peralihan penting. Stabilitas emosional pada tahap ini cenderung belum matang. Oleh karena itu, remaja memilih strategi penanganan tertentu untuk meredakan tekanan ini, dengan bermain game sebagai salah satu metode yang efektif.

3. Identifikasi Kecanduan Bermain *Game online* Pada Remaja di SMAN 1 KarangTengah

Penemuan riset memberi bukti bahwa terdapat 26 orang yang sangat terikat dengan kegiatan bermain gim daring, dimana ini mencapai persentase kecanduan maksimal yaitu 100%, dan terdapat pula sekitar 32 orang dengan tingkat ketergantungan yang moderat, mencakup 58,9% dari sampel yang diamati. Bermain gim online telah teridentifikasi sebagai kegiatan yang bisa menyita emosi dan waktu secara massa.

Ketergantungan pada gim daring diakui sebagai perilaku kompulsif yang merusak dan sulit untuk ditinggalkan. Fenomena ini tampaknya lebih intens pada gim daring daripada gim yang dimainkan secara offline menurut Zaelani (2019). Fitri (2018) menambahkan bahwa kelebihan dalam permainan daring dapat menimbulkan konsekuensi buruk, baik secara fisik maupun mental.

Menurut Darwis (2020), kecanduan gim online termasuk dalam kategori kecanduan yang diakibatkan oleh penggunaan internet berlebihan. Remaja pada umumnya lebih terbuai dalam kenikmatan instan yang diberikan gim online dan berada pada fase kehidupan yang mudah terpengaruh upaya mencoba hal-hal baru, yang kerap berujung pada kecanduan seperti dilaporkan oleh Novrialdy (2019).

Perbedaan dalam respons terhadap stres antara remaja laki-laki dan perempuan pun cukup terlihat. Remaja laki-laki cenderung bermain gim di pusat permainan atau "game center" sebagai sarana untuk ekspresi emosi dan sebagai ajang untuk menonjolkan kemampuan di hadapan kawan-kawannya, yang dapat berujung pada rasa sukacita saat menang atau berhasil memamerkan keterampilan. Sementara, remaja perempuan biasanya memilih untuk berbagi cerita dan pengalaman dengan sesama, yang menurut Piyeke (2018), adalah cara untuk melepas tekanan emosional dan mencapai perasaan yang lebih stabil.

Hasil pembicaraan menunjukkan bahwa kegemaran berlebih terhadap permainan daring telah berkembang menjadi suatu pola

kecanduan. Keinginan yang mendalam dan terus-menerus untuk bermain *game online* mencerminkan adanya kecanduan ini. Kecenderungan untuk terus menerus bermain game dalam durasi yang panjang merupakan indikator dari adanya kecanduan. Dampak dari kebiasaan ini termasuk efek negatif seperti penurunan daya konsentrasi dan rendahnya motivasi untuk belajar.

4. Hubungan Antara Kecanduan Game Online Dengan Tingkat Stres Pada Remaja di SMAN 1 KARANGTENGAH

Penelitian menunjukkan hubungan antara kecanduan game online dengan tingkat stres di kalangan siswa SMAN 1 KarangTengah, dengan nilai signifikansi statistik kurang dari 0,05. Stres dipahami sebagai reaksi individu terhadap faktor-faktor yang menimbulkan tekanan atau ancaman, yang menantang kapasitas adaptasi individu tersebut. Berbagai aspek stres mencakup respons fisiologis, pemikiran, emosi, dan tindakan (Simangunsong, 2019).

Dalam konteks remaja, stres sering muncul dari tekanan akademis, interaksi sosial, ketegangan dalam keluarga, atau distress emosional. Faktor tambahan seperti peran orangtua yang minim dapat meningkatkan tekanan emosional pada remaja, yang mungkin merasa kurang mendapat perhatian dan pengawasan. Pengurangan peran pengasuhan ini bisa memicu tingkat stres yang lebih tinggi, bahkan depresi pada remaja. Untuk mengatasi tekanan tersebut, remaja dapat menggunakan strategi penanganan stres (coping stress), salah satunya adalah dengan bermain *game online* sebagai sarana pengalihan (Hati, 2021).

Namun, apabila *game online* dimainkan secara berlebihan, kegiatan ini dapat berubah menjadi adiktif, mengganggu keseimbangan hidup remaja dan menyita waktu secara eksorbitan. Berdasarkan data, remaja ini bisa menghabiskan waktu berjam-jam dalam sehari bermain game, yang bisa mencapai lebih dari dua jam per hari atau empat belas jam per minggu (Novrialdy, 2019). Karena efek negatif dari kebiasaan ini, penting untuk mencari solusi yang bisa mencegah kecanduan *game online* di kalangan remaja.

Aktivitas bermain *game online* berlangsung tanpa batasan waktu, ada potensi untuk berkembang menjadi dependensi terhadap game tersebut. Ini terjadi akibat pelepasan dopamin oleh sistem limbik otak yang menyebabkan perasaan menyenangkan, yang memicu keinginan kuat untuk terus mencari pengalaman serupa. Hal ini, jika tidak ditangani, dapat berujung pada kehilangan kendali diri, dengan konsekuensi seperti pengurangan waktu bermain yang gagal, yang berdampak pada interaksi sosial yang terganggu dan pengabaian tanggung jawab remaja.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian hanya terbatas pada satu angkatan saja, sehingga peneliti tidak dapat sepenuhnya mengetahui hubungan antara kecanduan *game online* dengan tingkat stres secara menyeluruh pada siswa SMA

D. Implikasi Untuk Keperawatan

Studi ini memberikan bukti adanya korelasi antara kegemaran bermain *game online* dengan kondisi emosional, berdasarkan survei yang melibatkan

124 pelajar dari SMAN1 Karangtengah. Temuan ini memiliki relevansi terhadap penerapan sosial dan perkembangan edukatif di lingkungan sekolah, memberikan pedoman bagi praktisi kesehatan, khususnya para perawat spesialis kesehatan mental, untuk fokus pada pengembangan anak dan remaja dalam konteks penyebaran kesadaran dan edukasi di komunitas. Edukasi yang tepat diharapkan dapat memberikan dampak pada masyarakat serta pengembangan pendidikan untuk menerapkan pola pikir remaja dalam penggunaan smartphone sejak dini untuk mencegah kecanduan *game online*, karena konsep diri ini mempunyai dampak terhadap pertumbuhan dan perkembangan jiwa remaja.

1. Profesi

Penelitian ini memberikan kontribusi dalam meningkatkan pemahaman pembaca, khususnya terkait isu pembunuhan jiwa, sekaligus mengungkap adanya korelasi antara kecanduan *game online* dengan tingkat stres.

2. Institusi

Dalam ranah institusi, penelitian ini menyediakan informasi penting bagi universitas atau lembaga pendidikan mengenai hubungan antara kecanduan *game online* dan tingkat stres. Informasi yang dihasilkan juga dapat menjadi referensi bagi Fakultas Keperawatan dalam mengarahkan penelitian lanjutan.

3. Masyarakat

Penelitian ini memberikan informasi mengenai stres dan prestasi belajar siswa kepada masyarakat luas , khususnya siswa SMA



BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

1. karakteristik responden pada penelitian ini adalah sebagian besar berjenis laki-laki, dengan jumlah 39 anak, sementara perempuan sebanyak 85 responden. Dalam kategori usia, terdapat 6 responden berusia 14, tahun 60 responden berusia 15, tahun 58 responden berusia 16 tahun.
2. Terdapat sebanyak 38 responden yang mengalami tingkat stres sedang.
3. Jumlah responden yang mengalami kecanduan game online rendah 41 orang
4. Terdapat sebanyak 38 responden yang mengalami tingkat stres sedang.
5. Hubungan antara kecanduan game online dengan tingkat stress dengan p value $0,000 < 0,05$ yang artinya terdapat hubungan antara kecanduan game online dengan tingkat stres pada siswa SMA
6. .

B. Saran

1. Disarankan agar siswa dapat lebih cerdas dalam menggunakan smartphone, tidak hanya untuk bermain *game online* saja, tetapi juga untuk mempelajari mata pelajaran yang dipelajarinya, Guru harus memantau siswa dan memperhatikan perilaku siswa. Jika seseorang sudah kecanduan

game maka harus segera berhenti, jika tidak berani berhenti sebaiknya segera melaporkan kejadian tersebut agar dapat diatasi.

2. Sekolah khususnya guru pendamping (BK) perlu rutin melakukan sosialisasi *game online* kepada siswa dan menjelaskan dampak yang mungkin terjadi agar siswa dapat lebih memahami dan meningkatkan kesadaran serta level terhadap *game online* jika ada. Jika terjadi ketergantungan maka dapat menimbulkan stres.

3. Lembaga pendidikan keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat mengatasi permasalahan akibat kecanduan *game online* sehingga mencegah ketergantungan dan mengendalikan tingkat stres

4. Bagi Peneliti Memberikan pengalaman yang bermanfaat bagi peneliti untuk meningkatkan kemampuan dan meraih pengetahuan serta wawasan khususnya untuk membunuh jiwa siswa yang mengalami adanya kecanduan *game online* dan tingkat stres

5. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi ilmiah kepada lembaga pendidikan sebagai masukan dalam mengembangkan pengetahuan tentang kematian jiwa terkait hubungan kecanduan game internet dengan tingkat stres siswa.

Hasil penelitian ini juga dapat menjadi dasar untuk penelitian serupa selanjutnya dengan melakukan observasi tambahan dan wawancara terhadap setiap responden sehingga dapat meningkatkan hasil yang diharapkan

DAFTAR PUSTAKA

- Bahagia, & Satria, B. (2019). Tingkat Kecanduan *Game online* Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan. 4(1), 5.
- Griffiths, M.D., 1999. Internet addiction: Fact or fiction? The psychologist. Bulletin of the British Psychological Society, 12: 246-250. Islam, U., I
- Gung Satrio.(2018). Hubungan Kecanduan *Game online* Terhadap Tingkat Kelelahan Fisik Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatra utara
- Hastuti, R. Y., Sari, D. P., & Sari, S. A. (2019). Pengaruh Melafalkan Dzikir terhadap Kualitas Tidur Lansia. Jurnal Keperawatan Jiwa, 7(3), 303. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.3.2019.303-310>
- Kusumandewi, T. (2009). Hubungan Kecanduan online game dengan perilaku social pada remaja Kanganul. 2009. Faktor-Faktor yang berhubungan dengan keluhan kelelahan Mata pada Pekerja Pengguna komputer di Corporate Costumer Care Center (C4) PT. Telekomunikasi Indonesia, Tbk Tahun 2009
- Kusumawati, Y.Y (2017). Perbedaan Tingkat Kecanduan (ADIKSI) Games Onlone Pada Remaja Ditinjau dari Gaya Pengasuhan. Jurnal RAP UNP. Vol. 8, No. 1. Masya, H., & Candra, D. A. (2016). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Gangguan Kecanduan *Game online* pada Peserta Didik Kelas X Di Madrasah Aliyah Al Furqon Prabumulih Tahun Pelajaran 2015/2016. KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal), 3(2), 97–112.
- Lestari, R. (2021). Pengaruh *game online* terhadap motivasi belajar siswa pada mata pelajaran kearsipan kelas XI AP SMK Swasta Budisatrya Medan tahun pembelajaran 2015/2016. Diperoleh Tanggal 22 Januari 2019 dari <https://diglib.unimed.ac.id/5486>
- mam, N., & Padang, B. (2020). Jurnal Al-Taujih. 6(2).
- Novrialdy, E., Pendidikan, F. I., & Padang, U. N. (2019). Kecanduan *Game online* pada Remaja : Dampak dan Pencegahannya Online Game Addiction in Adolescents : Impacts and its Preventions. 27(2), 148–158. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.47402>
- Phainel JP, Hendro B, Ferdinand W. (2020). Hubungan Tingkat Stres dengan Durasi Waktu Bermain *Game online* pada Remaja di Manado. Manado: Universitas Sam Ratulangi.

- Riskesdas. (2018). Hasil RISKESDAS. Jakarta: Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan Republik Indonesia, 103.<https://doi.org/10.1007/s13398-014-0173-7.2>
- Sarafino, Smith. (2019). Health Psychology: Biopsychologi Interactions. Third Edition. United States of American: John Wiley & Sonic, Inc
- Trianingsih, R. (2018). Pengantar Praktik Mendidik Anak Usia Sekolah Dasar. Al Ibtida: Jurnal Pendidikan Guru Mi, 3(2), 205. <https://doi.org/10.24235/Al.Ibtida.Snj.V3i2.880>
- Young, K. S. (1998). Assesment of Internet Addiction. The Center for Internet Addiction Recovery. Diakses pada tanggal 31 Mei 2018 dari www.netaddiction.com, 1-21.
- Young, K. S. (2019). Cognitive behavior therapy with internet addicts: Treatment Outcomes and Implications. Journal of Cyber psychology & Behavior, Volume 10, Number 5, 2007
- Young, K. S. (2020). Internet Addiction: A New Clinical Phenomenon and its Consequences. American Behavioral Scientist, Vol. 48 No. 4 December, 402- 415.
- Yulius, R. 2017. Analisis Perilaku Pengguna Dalam Pembelian Item Virtual Pada *Game online*. Journal Of Animation And Games Studies, Vol.3 No.1

