



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

**SKRIPSI**

Oleh :

**April Wulandari**

**NIM : 30902200043**

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN**

**FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN**

**UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG**

**SEMARANG**

**2025**



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

**SKRIPSI**

**Untuk memenuhi persyaratan mencapai Sarjana  
Keperawatan**

Oleh :

**April Wulandari**

**NIM : 30902200043**

**PROGAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN**

**FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN**

**UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG**

**SEMARANG**

**2025**


## SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME


Saya yang bertanda tangan dibawah ini, dengan sebenarnya menyatakan bahwa skripsi ini Saya susun tanpa tindakan plagiarisme sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Jika dikemudian 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, 21 Januari 2026

Mengetahui,  
Wakil Dekan

Menyatakan,

  
Dr. Ns. Sri Wahyuni, M.Kep. Sp.Kep.Mat  
NUPTK. 9941753654230092

  
April Wulandari  
NIM. 30902200043

**UNISSULA**  
جامعة سلطان أبجوع الإسلامية

**HALAMAN PERSETUJUAN**

Skripsi berjudul :

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

Dipersiapkan dan disusun oleh :

NAMA : April Wulandari

NIM : 30902200043

Telah disahkan dan disetujui oleh pembimbing pada :

Pembimbing 1

Tanggal :



Dr. Wahyu Endang Setyowati, SKM, M.Kep  
NUPTK. 5044752653230153

**HALAMAN PENGESAHAN**

Skripsi berjudul :

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

Disusun oleh :

Nama : April Wulandari

NIM : 30902200043

Telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 11 Desember 2025  
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Penguji I

Ns. Betie Febriana, M.Kep  
NUPTK. 5555766667230222

Penguji II

Dr. Wahyu Endang Setyowati, SKM, M.Kep  
NUPTK. 5044752653230253

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan



Dr. Iwan Ardian, SKM, S.Kep., M.Kep  
NUPTK 1154752653130093

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG  
Skripsi, Oktober 2025**

**ABSTRAK**

**April Wulandari**

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

**79 hal + 7 tabel + 2 gambar + 11 lampiran**

**Latar Belakang** : Kecanduan game online seringkali berhubungan dengan stres yang dialami oleh remaja. Remaja yang mengalami stres lebih rentan untuk mencari pelarian melalui game online, yang memberikan mereka perasaan pengalihan sementara. Namun, meskipun game online dapat mengurangi stres dalam jangka pendek, kecanduan game online justru dapat memperburuk kondisi psikologis remaja, meningkatkan kecemasan, gangguan tidur, dan memengaruhi hubungan sosial serta akademik mereka.

**Tujuan** : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Kecanduan Game Online Terhadap Tingkat Stres Pada Siswa SMA.

**Metode** : Penelitian ini dilakukan dari bulan September-Oktober di SMA N 11 Semarang dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional. Populasi penelitian ini adalah Siswa kelas 11 SMA N 11 Semarang sebanyak 216 siswa, dengan jumlah sampel yang ditentukan menggunakan teknik purposive sampling yang dihitung menggunakan rumus slovin. Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua instrumen, yaitu kuesioner kecanduan game online (9 item) dan kuesioner DASS-14 untuk mengukur tingkat stres. Analisa data meliputi analisis univariat untuk melihat distribusi frekuensi, serta analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat signifikansi 0,05.

**Hasil** : Penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki tingkat kecanduan game online kategori tinggi (35%) serta tingkat stres pada kategori ringan (42,1%). Hasil uji Chi-square menunjukkan nilai  $p = 0,039$ , yang terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan game online dengan tingkat stres pada siswa SMA N 11 Semarang.

**Kesimpulan** : Bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan game online, semakin besar kemungkinan siswa mengalami tingkat stres yang lebih tinggi. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi sekolah, tenaga kesehatan, dan orang tua untuk memberikan edukasi serta intervensi dalam mengurangi dampak negatif kecanduan game online pada remaja.

**Kata Kunci** : Kecanduan game online, stres, siswa SMA

**NURSING SCIENCE STUDY PROGRAM  
FACULTY OF NURSING SCIENCE  
SULTAN AGUNG ISLAMIC UNIVERSITY SEMARANG  
Thesis, October 2025**

**ABSTRACT**

**April Wulandari**

***THE RELATIONSHIP BETWEEN ONLINE GAME ADDICTION AND STRESS LEVELS IN HIGH SCHOOL STUDENTS***

**79 page + 7 table + 2 figure + 11 appendix**

**Background :** *Online game addiction is frequently associated with the stress experienced by adolescents. Stressed adolescents to escape through online games, which provide temporary emotional relief. However, although online games may reduce stress in the short term, excessive use often worsens adolescents' psychological conditions by increasing anxiety levels, disturbing sleep patterns and negatively affecting their social and academic functioning.*

**Objective :** *This study aimed to determine the relationship between online game addiction and stress levels among high school students.*

**Methods :** *This study was conducted from September to October at SMA N 11 Semarang using a quantitative approach with a cross-sectional design. The study population consisted of 216 11th-grade students, and the sample size was determined using the Slovin formula with a purposive sampling technique. Data were collected using a 9-item online game addiction questionnaire and the DASS-14 questionnaire to measure stress levels. Data analysis included univariate analysis for frequency distributions and bivariate analysis using the Chi-Square test with a significance level of 0.05.*

**Results :** *The findings showed that the majority of students had a high level of online game addiction (35%) and a low level of stress (42.1%). The Chi-Square test yielded a p-value of 0.039, indicating a statistically significant relationship between online game addiction and stress levels among students at SMA N 11 Semarang.*

**Conclusion :** *This study concluded that higher levels of online game addiction are associated with a greater likelihood of experiencing higher levels of stress. These findings are expected to provide a foundation for schools, healthcare professionals, and parents to develop education and intervention programs aimed at reducing the negative effects of online game addiction among adolescents.*

**Keywords :** *Online gaming addiction, stress, high school students*

## KATA PENGANTAR

*Assalamualaikum Wr. Wb*

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, karunia, dan kemudahan-Nya, sehingga penulis dapat menyusun dan menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Kecanduan Game Online Terhadap Tingkat Stres Pada Siswa SMA”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mencapai Sarjana Keperawatan di Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa tidak akan dapat menyelesaikan tanpa bimbingan, dukungan, dan arahan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan sebesar-besarnya kepada :

1. Prof. Dr. H. Gunarto, S.H., M. Hum selaku Rektor Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
2. Dr. Iwan Ardian, SKM, S.Kep., M.Kep selaku Dekan Ilmu Keperawatan.
3. Dr. Ns. Dwi Retno Sulistyarningsih, M.Kep., Sp.KMB selaku Ketua Program Studi SI Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung.
4. Dr. Wahyu Endang Setyowati, SKM. M.Kep selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan arahan dan masukan selama penyusunan skripsi.
5. Ns. Betie Febriana, M.Kep selaku dosen penguji pada sidang skripsi saya.
6. Seluruh dosen di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang telah membekali penulis dengan ilmu dan pengalaman selama masa perkuliahan.

7. Pihak sekolah yang telah memberikan izin dan dukungan untuk pelaksanaan rencana penelitian.
8. Orang tua saya, Bapak Sumidi dan Ibu Karni yang telah banyak memberikan bantuan doa, selalu menyemangati, serta memberikan dorongan dan perhatian kepada saya selama ini.
9. Teman-teman departemen jiwa yang selalu memberi dukungan untuk berjuang bersama.
10. Teman-teman SI Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan 2022 yang saling mendoakan, membantu, mendukung, menyemangati serta tidak lelah untuk berjuang bersama.
11. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu segala dukungan, semangat, ilmu dan pengalaman yang diberikan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, baik dari segi isi maupun penyusunan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan demi penyempurnaan di tahap selanjutnya.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membacanya, serta menjadi langkah awal menuju pelaksanaan penelitian yang bermanfaat dan bernilai ilmiah.

*Wassalamualaikum Wr. Wb*

Semarang, 2025

April Wulandari

## DAFTAR ISI

COVER .....	i
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME .....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
ABSTRAK .....	v
ABSTRACT .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
1. Tujuan Umum .....	4
2. Tujuan Khusus .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	4
1. Manfaat Institusi Pendidikan .....	4
2. Manfaat Institusi Pelayanan Kesehatan .....	5
3. Manfaat Bagi Masyarakat .....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	6
A. Tinjauan Teori .....	6
1. Stres .....	6
2. Game Online .....	17
a. Definisi Game Online .....	17
b. Sejarah dan Perkembangan Game Online .....	18
c. Jenis-Jenis Game Online .....	19
d. Kecanduan Game Online .....	20
e. Kriteria Tingkah Laku Kecanduan .....	22
f. Alat Ukur Kecanduan Game .....	23

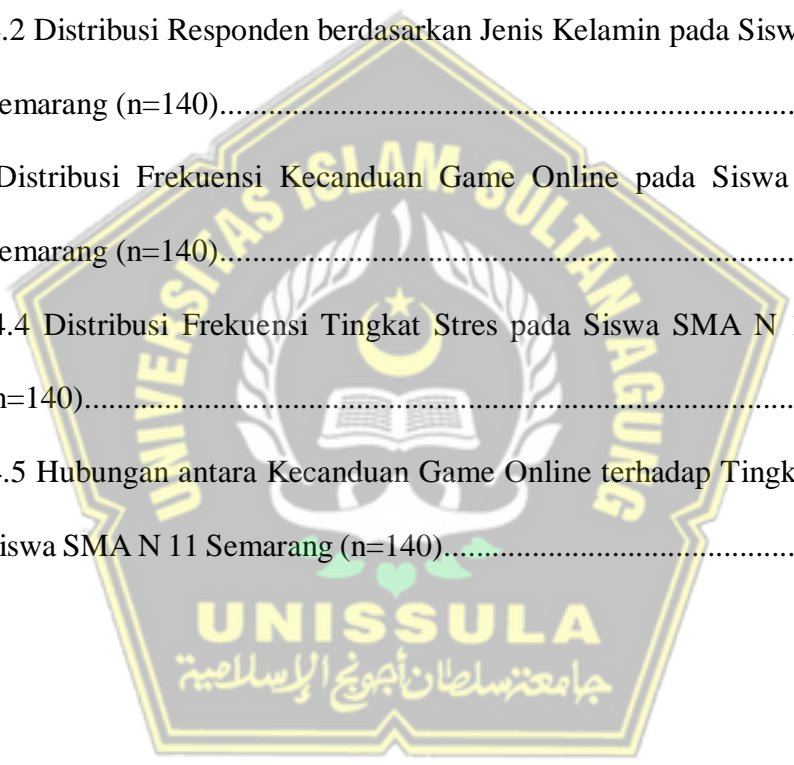
g. Intensitas Kecanduan Game Online.....	24
h. Hubungan Intensitas Bermain Game Online Terhadap Tingkat Stres.....	26
i. Ciri-Ciri Kecanduan <i>Game Online</i> .....	26
j. Gejala Kecanduan <i>Game Online</i> .....	27
k. Faktor yang mempengaruhi Kecanduan <i>Game Online</i> .....	28
l. Tingkat kecanduan.....	30
A. Kerangka Teori.....	32
B. Hipotesis.....	33
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....</b>	<b>34</b>
A. Kerangka Konsep.....	34
B. Variabel Penelitian.....	34
1. Variabel Independent (Bebas).....	34
2. Variabel Dependent (Terikat).....	34
C. Desain Penelitian.....	35
D. Populasi dan Sampel Penelitian.....	35
1. Populasi.....	35
2. Sampel.....	35
E. Tempat dan Waktu Penelitian.....	37
F. Definisi Operasional.....	37
G. Alat Pengumpul Data.....	38
1. Instrumen Penelitian.....	38
2. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas.....	39
H. Metode Pengumpulan Data.....	41
I. Rencana Analisis Data.....	42
1. Pengolahan data.....	42
2. Analisis Data.....	43
J. Etika Penelitian.....	44
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>47</b>
A. Pengantar Bab.....	47
B. Analisa Univariat.....	47
1. Karakteristik Responden.....	47
C. Analisa Bivariat.....	49
<b>BAB V PEMBAHASAN .....</b>	<b>51</b>

A. Pengantar Bab.....	51
B. Interpretasi dan Pembahasan Hasil.....	51
1. Karakteristik Responden.....	51
C. Identifikasi Tingkat Stres Pada Siswa SMA N 11 Semarang.....	53
D. Identifikasi Kecanduan Bermain Game Online Pada Ssiwa SMA N 11 Semarang.....	55
E. Hubungan antara Kecanduan Game Online Terhadap Tingkat Stres Pada Siswa SMA N 11 Semarang .....	55
F. Keterbatasan Penelitian.....	56
G. Implikasi Untuk Keperawatan.....	56
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN .....	59
A. Kesimpulan.....	59
B. Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA .....	61
LAMPIRAN .....	64



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jumlah Populasi Siswa Kelas XI SMA N 11 Semarang.....	36
Tabel 3.2 Definisi Operasional.....	38
Tabel 4.1 Distribusi Responden berdasarkan usia pada Siswa SMA N 11 Semarang (n=140).....	47
Tabel 4.2 Distribusi Responden berdasarkan Jenis Kelamin pada Siswa SMA N 11 Semarang (n=140).....	48
Tabel Distribusi Frekuensi Kecanduan Game Online pada Siswa SMA N 11 Semarang (n=140).....	48
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres pada Siswa SMA N 11 Semarang (n=140).....	49
Tabel 4.5 Hubungan antara Kecanduan Game Online terhadap Tingkat Stres pada Siswa SMA N 11 Semarang (n=140).....	49



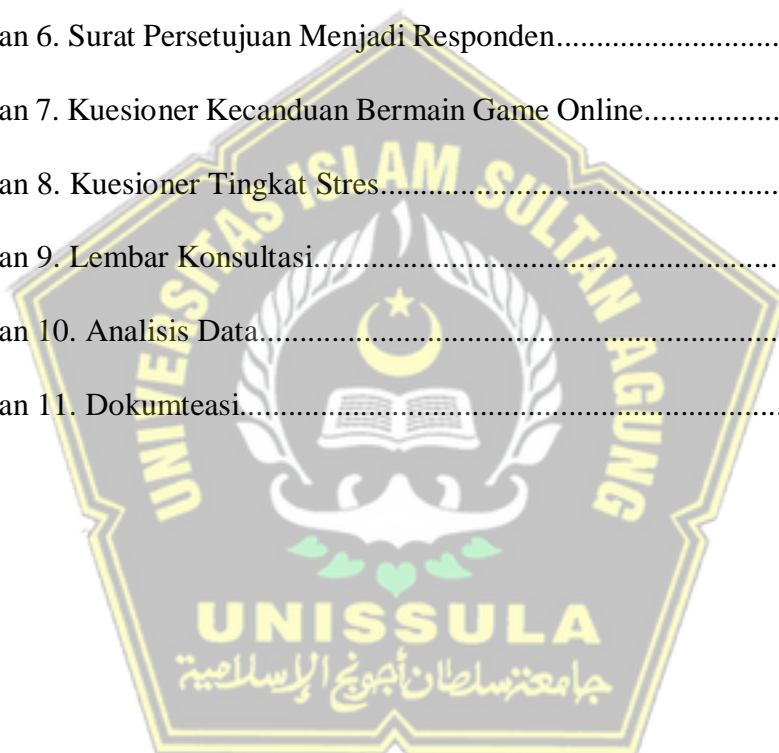
## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	32
Gambar 3.1 Kerangka Konsep.....	34



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Study Pendahuluan.....	65
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	66
Lampiran 3. Surat Balasan Penelitian.....	67
Lampiran 4. Surat Keterangan Lolos Etik.....	68
Lampiran 5. Surat Permohonan Menjadi Responden.....	79
Lampiran 6. Surat Persetujuan Menjadi Responden.....	71
Lampiran 7. Kuesioner Kecanduan Bermain Game Online.....	71
Lampiran 8. Kuesioner Tingkat Stres.....	73
Lampiran 9. Lembar Konsultasi.....	75
Lampiran 10. Analisis Data.....	76
Lampiran 11. Dokumteasi.....	78



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan metode transisi yang penting dalam kehidupan manusia. Pada tahap ini, individu mengalami perubahan fisik, emosional, dan sosial yang dapat mempengaruhi kondisi mental mereka. Salah satu tantangan utama yang dihadapi oleh siswa SMA adalah stres, yang sering kali timbul akibat tekanan akademik, harapan orang tua, serta dinamika sosial dengan teman sebaya (Prasetyo & Handayani, 2021). Stres yang tidak diatasi dengan baik dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis, seperti meningkatnya tingkat kecemasan, gangguan tidur hingga penurunan prestasi akademik (Kuswanto, H. 2023).

Pada era digital, game online telah menjadi salah satu kegiatan yang sangat populer di kalangan remaja. Menurut data Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia (2021), lebih dari 70% remaja di Indonesia merupakan pengguna aktif game online, dengan rata-rata waktu bermain mencapai 3-6 jam per hari. Game online memberikan hiburan dan pelarian sementara dari kehidupan sehari-hari, termasuk tekanan yang mereka hadapi. Namun, apabila mereka penggunaannya berlebihan, game online dapat menyebabkan kecanduan yang disebut *internet gaming disorder* (IGD), yang kini diakui sebagai gangguan mental dalam *International Classification of Diseases* (ICD-11) (Kuss & Griffiths, 2021).

Di Indonesia, jumlah orang yang bermain game online meningkat setelah pandemi COVID-19. Menurut Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet (APJII), ada peningkatan sebesar 16,5% dalam jumlah orang yang menghabiskan waktu luang mereka bermain game online. Data menunjukkan bahwa game online telah menjadi pilihan populer bagi pelajar sebagai sumber hiburan (Dahwilani, 2020).

Kecanduan game online sering kali berhubungan dengan stres yang dialami oleh remaja. Lin dan Chiu (2021) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa remaja yang mengalami stres lebih rentan untuk mencari pelarian melalui game online, yang memberikan mereka perasaan pengalihan sementara. Namun, meskipun game online dapat mengurangi stres dalam jangka pendek, kecanduan game online justru dapat memperburuk kondisi psikologis remaja, meningkatkan kecemasan, gangguan tidur, dan memengaruhi hubungan sosial serta akademik mereka (Cheng et al., 2020).

Studi mengenai hubungan antara tingkat stres dan kecanduan game online menjadi sangat relevan, mengingat dampak negatif yang timbul dari kecanduan ini. Penelitian oleh Kuss dan Griffiths (2021) menunjukkan bahwa pemain game online yang tidak mampu mengendalikan waktu bermainnya sering kali mengalami penurunan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, penting untuk melakukan penelitian yang mengkaji hubungan kecanduan game online dan tingkat stres pada siswa SMA, mengingat tingginya prevalensi penggunaan game online di kalangan mereka.

Stres merupakan masalah kesehatan yang umum dan dapat mempengaruhi remaja karena ketidakmampuan remaja untuk mengelola tekanan fisik dan psikis sehari-hari, sehingga remaja menjadi yang sensitif dan dapat mengalami banyak stres. Remaja sekarang suka bermain game secara online. Bermain game dapat berkembang menjadi gangguan perilaku ketika menghabiskan waktu yang lama. Perubahan atau penurunan dalam prestasi sekolah, perubahan perilaku, dan efek negatif terhadap kondisi fisik adalah beberapa gejala kebiasaan bermain game yang berlebihan ini. Stres dapat mengganggu aspek psikologis yang sering tertanam dalam kehidupan sehari-hari seseorang. Namun, gejala stres berbeda untuk setiap orang. Seberapa parah dampaknya bergantung pada seberapa seseorang cepat beradaptasi (Sangadah 7 Kartawidjaja, 2020).

Fenomena ini menjadi isu yang perlu mendapatkan perhatian serius, terutama di Indonesia, mengingat perkembangan teknologi yang pesat dan meningkatnya jumlah pengguna internet. Diperlukan pemahaman yang lebih dalam mengenai bagaimana stres berhubungan dengan perilaku kecanduan game online pada siswa SMA.

Berdasarkan survei pendahuluan yang saya lakukan di SMA N 11 Semarang melalui wawancara dengan beberapa siswa, diketahui bahwa terdapat siswa yang menunjukkan kecenderungan bermain game online secara berlebihan. Beberapa siswa mengaku menghabiskan waktu berjam-jam untuk bermain game hingga mengganggu aktivitas belajar dan waktu istirahat. Informasi ini mengindikasikan adanya potensi kecanduan game

online pada sebagian siswa sehingga perlu diteliti lebih lanjut, terutama terkait kemungkinan hubungannya dengan tingkat stres.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara kecanduan game online terhadap tingkat stres pada siswa SMA N 11?”.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui hubungan antara kecanduan game online terhadap tingkat stres pada siswa SMA N 11.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden (Usia, Jenis kelamin)
- b. Mengetahui tingkat stres yang dialami siswa SMA N 11
- c. Mengetahui kecanduan game di SMA N 11
- d. Menganalisis hubungan kecanduan game online terhadap tingkat stres pada siswa SMA N 11

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Institusi Pendidikan**

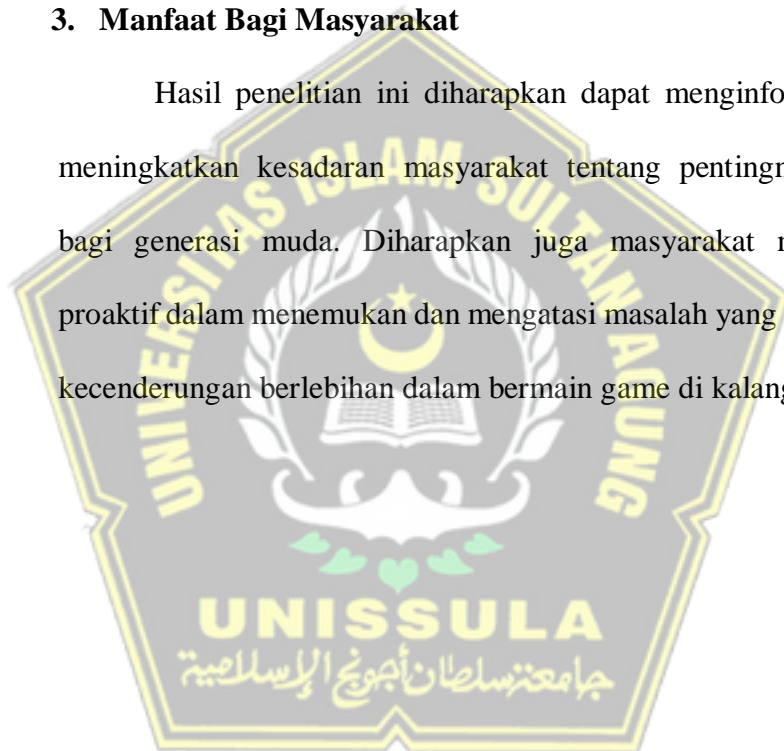
Pembaruan pada materi pendidikan dan dasar untuk riset yang lebih lanjut serta kegiatan komunitas bisa diperbaiki dengan menggunakan referensi tambahan. Ini mendukung pengayaan isi akademik dan berkontribusi dalam menciptakan metodologi penelitian yang lebih efisien serta pendekatan pengabdian yang kreatif.

## **2. Manfaat Institusi Pelayanan Kesehatan**

Karyawan layanan kesehatan dapat memperoleh pengetahuan baru yang dapat membantu mereka memahami hubungan antara tekanan pengalaman pendidikan dan penyalahgunaan game online Kahoot anak-anak. Dengan pengetahuan ini, anda dapat memulai program proaktif untuk kesehatan mental di sekolah.

## **3. Manfaat Bagi Masyarakat**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menginformasikan dan meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya dukungan bagi generasi muda. Diharapkan juga masyarakat menjadi lebih proaktif dalam menemukan dan mengatasi masalah yang terkait dengan kecenderungan berlebihan dalam bermain game di kalangan remaja.



## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Tinjauan Teori

##### 1. Stres

###### a. Definisi Stres

Stres adalah jumlah tekanan fisik dan mental yang muncul sebagai tanggapan terhadap tuntutan lingkungan atau diri sendiri saat dihadapkan pada situasi yang menantang atau ancaman, serta upaya yang dilakukan untuk memenuhi ekspektasi yang berlebihan. Ketika ada yang mengancam stabilitas peneliti, ini terdengar seperti mekanisme pertahanan tubuh yang aktif. Ini membuatnya untuk kembali tenang. Pendidik memiliki tanggung jawab untuk menekankan kepada siswa bahwa kurangnya istirahat dapat menyebabkan kerentanan terhadap stres dan gangguan kesehatan mental serius selama proses pendidikan. Dalam situasi dimana siswa diberi beban kerja yang berat tanpa waktu istirahat yang memadai, hal ini dapat meningkatkan risiko stres dan, dalam kasus terburuk berujung pada gangguan kesehatan mental (Duchaine et al., 2020).

Ketegangan dan tekanan merupakan arti dari kata Stres yang berasal dari bahasa latin "*stringere*". Menurut jurnal Nur dan Mugi (2021), reaksi tubuh terhadap perubahan yang membutuhkan respon, regulasi, atau adaptasi fisik, psikologis dan emosional

disebut Stres. Stres dapat muncul akibat situasi, kondisi, dan pemikiran yang menyebabkan frustrasi, kemarahan, kegugupan, dan kecemasan. Stres yang berkepanjangan bisa berbahaya dan berdampak buruk pada kesehatan fisik dan mental menurut Yusup dan Muhammad Shoffa Saifillah Al Faruq (2021).

Studi terbaru Selye (2021) menunjukkan bahwa stres memengaruhi emosi dan kognitif serta reaksi biologis. Dalam situasi seperti ini, stres dapat didefinisikan sebagai persepsi bahaya yang menyebabkan reaksi fisiologis, seperti aktivasi sistem saraf simpatis dan sumbu hipotalamus-pituitari-adrenal (HPA).

Sharma dan Singh (2020) mengatakan bahwa stres adalah hasil interaksi antara faktor internal dan eksternal, yang melibatkan respon fisiologis dan psikologis. Faktor internal termasuk persepsi, emosi, dan pola pikir seseorang, sedangkan faktor eksternal termasuk tekanan dari pekerjaan, hubungan interpersonal, dan kejadian tak terduga dalam hidup.

Stres didefinisikan dalam psikologis klinis sebagai reaksi emosional yang kompleks terhadap peristiwa yang mengganggu keseimbangan psikologis seseorang (Tuner & Schofield, 2022).

Stres dianggap sebagai faktor resiko yang signifikan terhadap sejumlah penyakit jangka panjang, seperti diabetes, hipertensi, dan gangguan jantung, dari sudut pandang kesehatan masyarakat (Smith et al., 2021).

## **b. Etiologi Stres**

Stres pada remaja dapat muncul dari faktor internal yang berkaitan dengan aspek biologis, psikologis, dan regulasi emosi. Aktivasi berulang pada sistem neuroendokrin, khususnya poros hipotalamus-pituitari-adrenal (HPA), dapat meningkatkan sensitivitas individu terhadap stres karena tubuh terus berada dalam kondisi kewaspadaan biologis (Chu et al., 2024). Remaja yang memiliki gaya coping maladaptif, kecemasan tinggi, perfeksionisme, serta kesulitan dalam mengatur emosi juga lebih rentan mengalami stres. Ghasami et al. (2024) menjelaskan bahwa kemampuan regulasi emosi merupakan faktor protektif utama yang menentukan apakah seseorang mampu menghadapi tekanan secara adaptif atau justru mengembangkan respons stres berlebihan. Dengan demikian, faktor internal memainkan peran penting dalam mempengaruhi tingkat stres remaja, terutama pada fase perkembangan psikologis yang belum stabil.

Selain faktor internal, stres pada remaja juga sangat dipengaruhi faktor eksternal, yaitu tekanan akademik, kondisi keluarga, dan lingkungan sosial. Hao et al., (2024) mengungkapkan bahwa tuntutan akademik seperti beban tugas yang berat, target prestasi, serta kecemasan terhadap ujian merupakan pemicu stres yang paling dominan pada remaja. Faktor keluarga, seperti kurangnya dukungan emosional, konflik antaranggota keluarga,

maupun masalah ekonomi, turut meningkatkan risiko stres pada siswa. Pada aspek sosial, tekanan dari teman sebaya, perundungan, serta tuntutan penyesuaian diri di lingkungan sekolah dapat memperburuk kondisi psikologis remaja (Anderson et al., 2024). Kombinasi tekanan akademik dan ketidakstabilan lingkungan keluarga bahkan disebut sebagai prediktor terkuat munculnya stres pada remaja (Mancini et al., 2023).

Disamping faktor internal dan eksternal, perkembangan teknologi digital dalam empat tahun terakhir juga memberikan kontribusi signifikan terhadap meningkatnya stres pada remaja. Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memicu perbandingan sosial, kecemasan akan penilaian orang lain, serta fenomena fear or missing out (FOMO), yang semuanya berdampak pada peningkatan stres psikologis. Anderson et al., (2024) menyatakan bahwa penggunaan media sosial yang intensif berhubungan dengan kenaikan stres pada remaja akibat tekanan sosial dan paparan konten negatif. Selain itu, kebiasaan bermain game online secara berlebihan dapat menyebabkan gangguan tidur, penurunan konsentrasi belajar, hingga kecanduan, yang akhirnya meningkatkan stres karena hilangnya kontrol diri dan munculnya konflik dengan keluarga (Hao et al., 2024). Dengan demikian, faktor digital telah menjadi etiologi stres modern yang perlu

mendapat perhatian khusus dalam konteks kesehatan mental remaja.

### **c. Faktor Yang Mempengaruhi**

Gejala stres yang dialami siswa :

1. Merasakan cemas
2. Ketegangan
3. Merasa ketakutan
4. Ada gangguan tidur tidak nyaman
5. Timbul perasaan depresi atau tertekan
6. Gejala pernapasan tidak teratur

### **d. Tingkatan Stres**

Stres merupakan respon adaptif tubuh terhadap tuntutan yang menimbulkan tekanan pada aspek fisik maupun psikologis. Secara teoritis, stres memiliki tingkatan yang menggambarkan derajat keparahan respons individu terhadap stresor. Lazarus dan Folkman menyatakan bahwa stres muncul akibat ketidakseimbangan antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan individu untuk menghadapinya melalui proses penilaian kognitif (Lazarus & Folkman, 2022). Konsep tingkatan stres penting karena menggambarkan seberapa besar dampak stresor terhadap kemampuan adaptasi individu dalam menjalankan aktivitas sehari-hari.

Pada tingkat stres ringan, individu masih berada dalam kondisi adaptif. Gejala yang muncul bersifat minimal seperti sedikit tegang, mudah lelah, dan gangguan konsentrasi ringan. Tingkat stres ini biasanya bersifat sementara dan dapat hilang ketika stresor mereda. Menurut Chu et al., (2024), respons fisiologis pada stres ringan masih berada dalam batas toleransi dan tubuh mampu kembali ke keadaan homeostasis dengan cepat. Individu pada tahap ini masih mampu berpikir rasional dan melakukan aktivitas harian tanpa gangguan yang signifikan.

Pada stres tingkat sedang. Gejala emosional dan fisik mulai lebih jelas terlihat. Individu dapat mengalami kegelisahan, mudah marah, gangguan tidur, dan penurunan motivasi belajar. Menurut Ghasemi et al., (2024), stres sedang terjadi ketika stresor berlangsung cukup lama sehingga aktivasi sistem neuroendokrin meningkat. Pada tahap ini, fungsi sosial dan performa akademik mulai terpengaruh meskipun individu masih dapat menjalankan tugas sehari-hari dengan usaha tambahan.

Pada tingkat stres berat, stres sudah mengganggu fungsi kehidupan secara signifikan. Gejala dapat berupa kelelahan mental, kesulitan mengendalikan emosi, penarikan diri dari lingkungan sosial, hingga gangguan konsentrasi yang berat. Stres berat berkaitan erat dengan ketidakmampuan tubuh menurunkan aktivasi fisiologis akibat paparan stresor kronis (Mancini et al., 2023).

Kondisi ini meningkatkan risiko munculnya gangguan psikologis seperti kecemasan berat dan depresi apabila tidak mendapatkan penanganan.

Sedangkan pada tingkat stres sangat berat, individu mengalami gejala ekstrem seperti krisis emosional, gangguan tidur parah, rasa putus asa, dan ketidakmampuan melakukan aktivitas dasar. Tingkat stres ini muncul ketika stresor melebihi kapasitas adaptif individu dan berefek langsung pada gangguan fungsi kognitif, emosional, serta sosial. Hao et al., (2024) menemukan bahwa remaja dengan stres sangat berat mengalami penurunan signifikan dalam kontrol diri dan membutuhkan intervensi psikologis profesional.

Secara keseluruhan, konsep tingkatan stres membantu menggambarkan variasi respons individu terhadap tekanan, mulai dari respons adaptif hingga gangguan berat. Pemahaman tingkatan ini penting dalam penelitian untuk mengklasifikasikan responden dan merancang strategi intervensi yang sesuai pada populasi remaja.

#### **e. Pengukuran Stres**

Skala DASS Lovibond dibuat pada tahun 1995 dan terdiri dari tiga bagian berbeda. Instrumen ini dimaksudkan untuk menilai emosi negatif, terutama depresi, ansietas, dan stres atau tekanan hidup. Peneliti seperti McAuley telah mengakui kelas DASS,

khususnya DASS-42, karena cocok untuk mengevaluasi kondisi emosional yang umum dan untuk memahami berbagai respons emosional yang dikenal sebagai bentuk stres. Untuk tujuan penelitian, alat ukur ini sesuai digunakan dalam berbagai situasi, baik oleh kelompok maupun individu. Alat ini memiliki kategori untuk menentukan tingkat stres, mulai dari ekstrem hingga normal.

Terdiri dari 42 pertanyaan, pemeriksaan psikometrik DASS terdiri dari tiga domain penting : fisik, emosi, dan perilaku. Untuk mendapatkan gambaran lengkap tentang tingkat stres yang dialami setiap individu, skor dari semua komponen digabungkan.

1. Normal skor 0-14
2. Stres ringan skor 15-18
3. Stres sedang skor 19-25
4. Stres berat skor 26-33
5. Stres sangat berat skor >34

**f. Dampak Stres**

Terapi bermain dapat membantu anak mengurangi stres dengan memberi mereka hiburan yang mengalihkan perhatian mereka dari hal-hal yang menimbulkan ketegangan. Selain itu, stres seperti bosan, dapat muncul. Terapi bermain saat belajar dapat membuat belajar lebih menyenangkan dan menurunkan stres, tetapi juga meningkatkan kemampuan berpikir dan konsentrasi. Nisrinafatin (2020) mengatakan bahwa bermain game online

membantu anda berkonsentrasi lebih baik, mengurangi stres, meningkatkan kemampuan berpikir anda, bersenang-senang, dan membuat teman baru. Widiastuti (2020) mengatakan bahwa selama pandemi, ada cara untuk mengurangi stres dengan melakukan hal-hal yang menyeimbangkan emosi. Salah satu cara untuk melakukannya adalah dengan bermain game online dengan hati-hati dan dengan jumlah yang terbatas. Falasifah (2020) menyatakan bahwa melakukan hal-hal yang menyenangkan seperti bermain game, dapat menjadi cara yang efektif untuk adaptasi selama pembatasan sosial. Ini hanya berlaku jika dilakukan dalam waktu yang tepat untuk mempertahankan interaksi sosial tanpa mengurangi jumlah pertemuan langsung.

**g. Respon Stres**

Respon stres adalah reaksi tubuh, pikiran, dan perilaku yang terjadi saat individu menghadapi situasi yang dianggap menantang atau mengancam. Proses ini melibatkan interaksi antara individu dan lingkungan, serta bagaimana individu menilai dan mengatasi situasi tersebut. Berdasarkan teori yang berkembang, respon stres dapat digolongkan menjadi berbagai kategori, seperti respon fisiologis, emosional, psikologis, dan perilaku.

**1. Respon Fisiologis Terhadap Stres**

Respon fisiologis stres dapat terjadi ketika tubuh merespon ancaman atau tantangan yang dihadapi. Menurut Kohen et al.,

(2021), stres akut dapat meningkatkan kinerja tubuh dalam menghadapi situasi yang menantang. Namun stres kronis dapat merusak sistem kekebalan tubuh, meningkatkan risiko hipertensi, gangguan tidur, dan sebagai masalah kesehatan lainnya.

## 2. Respon Emosional Terhadap Stres

Stres tidak hanya mempengaruhi tubuh, tetapi juga kondisi emosional individu. Respon emosional terhadap stres bisa beragam, mulai dari kecemasan, ketegangan, kemarahan, hingga perasaan tidak berdaya. Menurut Rizki et al., (2021), emosi yang tidak terkendali akibat stres dapat mengarah pada gangguan mental, seperti depresi dan kecemasan.

## 3. Respon Psikologis Terhadap Stres

Stres mempengaruhi aspek psikologis individu, termasuk kemampuan untuk berpikir jernih dan memecahkan masalah. Respon psikologis terhadap stres melibatkan :

- a. Gangguan kognitif, seperti kesulitan berkonsentrasi dan berpikir secara rasional.
- b. Penurunan daya ingat, yang mengarah pada kesulitan dalam mengingat informasi penting atau melaksanakan tugas.
- c. Perubahan persepsi terhadap situasi, dimana individu mungkin melihat situasi yang awalnya dapat dihadap

dengan lebih positif menjadi tantangan yang tidak dapat diatasi.

#### 4. Respon Perilaku Terhadap Stres

Individu yang mengalami stres sering kali menunjukkan perubahan perilaku sebagai upaya untuk menghadapinya.

Beberapa respon perilaku yang umum muncul adalah :

- a. Perubahan pola makan, baik itu makan berlebihan (over) atau kehilangan nafsu makan.
- b. Peningkatan konsumsi alkohol atau rokok, sebagai bentuk pelarian dari stres.
- c. Menarik diri dari interaksi sosial atau isolasi diri dari lingkungan sosial.

Fadhil et al., (2021) menemukan bahwa perilaku maladaptif seperti konsumsi alkohol dan isolasi sosial dapat memperburuk kondisi stres, menciptakan siklus yang sulit diatasi tanpa bantuan intervensi atau dukungan sosial.

#### 5. Respon Koping Terhadap Stres

Meskipun stres sering dianggap sebagai respon negatif, individu yang menghadapi stres dapat mengembangkan mekanisme koping untuk mengurangi dampaknya.

Strategi koping bersifat :

- a. Aktif, seperti mencari solusi untuk masalah yang dihadapi atau meminta bantuan orang lain.

b. Pasif, seperti menghindari masalah atau mengabaikan perasaan negatif.

Menurut Hartanto et al., (2022), individu yang menggunakan strategi koping yang adaptif, seperti berbicara dengan teman atau berolahraga, cenderung memiliki hasil yang lebih baik dalam mengatasi stres dibandingkan dengan mereka yang menghindari masalah atau tidak mencari dukungan.

## 2. Game Online

### a. Definisi Game Online

Game online adalah jenis permainan yang dimainkan dengan menggunakan perangkat digital yang terhubung melalui jaringan internet. Dalam game ini, pemain dapat berinteraksi dengan pemain lain dalam waktu nyata, baik dalam bentuk kompetisi, kerjasama, atau bentuk komunikasi lainnya. Game online dapat dimainkan di berbagai perangkat, termasuk komputer, konsol game, dan perangkat mobile seperti smartphone.

Menurut Sari dan Dewi (2020), game online mencakup berbagai kategori, mulai dari permainan berbasis kompetisi seperti *multiplayer online battle arena* (MOBA) hingga permainan berbasis petualangan atau peran seperti *role-playing games* (RPG). Pada umumnya, game online memanfaatkan konektivitas internet untuk memungkinkan permainan berinteraksi dengan pemain lain dalam satu lingkungan

secara virtual yang terintegrasi secara langsung, tanpa dibatasi oleh lokasi fisik.

#### **b. Sejarah dan Perkembangan Game Online**

Perkembangan teknologi omputer dan jaringan luas berkontribusi pada perkembangan permainan online. Asal-usul permainan online yang muncul bersamaan dengan perkembangan jaringan komputer menunjukkan evolusi teknologi, yang bermula dengan jaringan kecil lokal dan berkembang menjadi internet global yang sekarang dikenal oleh peneliti. Pada awalnya di tahun 1969, komputer hanya dapat mendukung dua pemain. Namun, dengan munculnya teknologi time-sharing, sekarang mungkin bagi banyak pemain untuk bermain permainan bersama tanpa harus berada di tempat yang sama. Ini membuka era baru permainan multiplayer.

Dengan munculnya jaringan berbasis paket pada tahun 1970-an, hanya LAN dan WAN yang menjadi batasan jaringan meluas dari hanya LAN dan WAN. Pada akhirnya, WAN dan LAN menyatu menjadi internet. Pada awalnya, permainan online terutama simulasi perang dan penerbangan untuk keperluan militer. Namun, mereka kemudian menjadi lebih komersial dan dimainkan oleh publik. Ini menyebabkan berbagai jenis permainan yang terus berkembang.

Studi yang dilakukan pada tahun 1995 oleh Aradhana Gupta menunjukkan bahwa NSFNET menghapus batasan industri permainan

sebelumnya, yang menghasilkan perubahan besar. Industri permainan online tumbuh dengan cepat setelah pembatasan ini dihapus.

Ketidakmampuan untuk menghentikan kebiasaan untuk bermain game sepenuhnya ini adalah bukti dari pola perilaku adiktif yang umum. Salah satu indikator utama yang paling umum untuk mengidentifikasi adiksi adalah dominasi aktivitas sehari-hari (*salience*), perselisihan atau konflik yang muncul sebagai akibat dari aktivitas tersebut (*conflict*), dan tingkat kesenangan yang dirasakan saat terlibat dalam aktivitas tersebut (*euphoria*). Selain itu, ada faktor tambahan, seperti peningkatan toleransi, yang berarti bahwa seseorang memerlukan lebih banyak waktu bermain game untuk mencapai tingkat kepuasan yang sama seperti saat membuka kebiasaan yang baru. Saat seseorang mencoba mengurau atau berhenti dari kebiasaan tertentu, mereka mengalami gejala respon negatif yang dikenal sebagai putus asa atau *withdrawal*. Terakhir, proses adiksi juga mencakup kecenderungan untuk kembali ke perilaku adiktif meskipun telah mencoba berhenti untuk beberapa waktu.

### c. Jenis-Jenis Game Online

#### 1. Mobile Legends

Mobile legends adalah game berjenis RPG MOBA yang dibuat khusus untuk smartphone. Dengan mempertahankan markasnya sendiri untuk mengontrol jalur serangan, tim akan saling menyerang dan menghancurkan markas musuh. Atas, tengah, dan

bawah adalah jalur yang menyambungkan setiap pangkalan. Setiap tim memiliki lima pemain, masing-masing mengontrol pahlawannya dengan perangkatnya sendiri. Seorang minion yang lemah yang dikendalikan oleh komputer membantu pahlawan dari setiap tim pergi ke markas tim lain melalui tiga jalur, dengan tujuan akhir menghancurkan menara tim lain. Selain itu, anda dapat menjual pahlawan, skin, dan item lainnya dalam game ini.

## 2. Free Fire

Game Online “Free Fire” adalah game yang dapat dimainkan melalui internet dan memiliki fitur inovatif yang memungkinkan anda menjalankan misi petualangan, memilih lokasi permainan, senjata, karakter, dan level.

### d. Kecanduan Game Online

Kecanduan game online merupakan suatu kondisi ketika individu mengalami kesulitan dorongan untuk bermain game secara berlebihan hingga menimbulkan gangguan pada fungsi sosial, akademik, maupun psikologis. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengklasifikasikan kecanduan game sebagai *gaming disorder*, yaitu pola perilaku bermain game yang bersifat persisten atau berulang dan menyebabkan penurunan fungsi kehidupan sehari-hari (WHO, 2022). Dalam konteks remaja, kecanduan game sering berkaitan dengan kebutuhan mencari hiburan, pelarian dari stres, dan keinginan memperoleh pengakuan dalam permainan berbasis kompetisi. Studi

terbaru menunjukkan bahwa remaja lebih rentan mengalami kecanduan game karena faktor perkembangan kognitif dan emosi yang masih berubah secara dinamis (Chen et al., 2022).

Secara konseptual, kecanduan game online ditandai oleh hilangnya kontrol terhadap durasi bermain, meningkatnya intensitas bermain, dan tetap bermain meskipun sudah mengalami konsekuensi negatif. Penelitian yang dilakukan Lu et al., (2023) menemukan bahwa remaja dengan intensitas bermain tinggi menunjukkan gejala seperti kesulitan berhenti bermain, merasa gelisah ketika tidak bermain, serta mengabaikan aktivitas penting lainnya. Kecanduan game juga dipengaruhi oleh faktor psikologis seperti stres, kecemasan, dan kebutuhan akan penghargaan sosial. Remaja yang menggunakan game sebagai strategi koping maladaptif (Dong et al., 2022).

Sementara itu, faktor lingkungan seperti dukungan keluarga, pola asuh, serta pengawasan penggunaan gadget berpengaruh signifikan terhadap kecanduan game online. Studi oleh Hasan et al., (2023) menyebutkan bahwa kurangnya kontrol orang tua, tingginya akses terhadap perangkat digital, serta minimnya komunikasi keluarga dapat memperparah perilaku bermain game pada remaja. Selain faktor keluarga, lingkungan sekolah dan teman sebaya juga berperan. Tekanan akademik dan pengaruh teman sebaya dapat mendorong remaja mencari pelarian melalui game online, terutama game berbasis kompetitif yang memberikan rasa pencapaian instan (Chang et al.,

2024). Dengan demikian, kecanduan game pada remaja tidak hanya dipahami sebagai perilaku individual, tetapi juga hasil interaksi antara faktor personal psikologis, dan lingkungan sosial.

Kecanduan game online juga memberikan dampak luas, baik secara fisik maupun psikologis. Remaja yang mengalami kecanduan cenderung mengalami gangguan tidur, kelelahan, penurunan konsentrasi, serta performa akademik yang menurun. Studi longitudinal menunjukkan bahwa kecanduan game dapat meningkatkan risiko munculnya stres kronis dan gejala depresi jika tidak ditangani (Park et al., 2022). Pada aspek sosial, kecanduan game dapat mengurangi interaksi sosial langsung, meningkatkan konflik keluarga, dan membuat remaja menarik diri dari lingkungan sekitar. Oleh karena itu, memahami konsep kecanduan game online sangat penting untuk membantu proses pencegahan dan intervensi, terutama pada polusi remaja.

**e. Kriteria Tingkah Laku Kecanduan**

Memenuhi salah satu dari enam syarat yang telah dimodifikasi berikut dapat dianggap sebagai kecanduan perilaku :

- 1) Catatan : Menunjukkan bahwa aktivitas bermain mendominasi bertindak dan berpikir.
  - a) Arti-penting kognitif : Dominasi aktivasi game pada tingkat pikiran.

- b) Arti-penting perilaku : Dominasi aktivitas game pada tingkat perilaku.
- 2) Euforia : Menikmati aktivitas bermain game.
- 3) Konflik : Konflik muncul. Perilaku orang yang berlebihan dipengaruhi oleh orang yang disepelitinya (konflik eksternal) dan dirinya sendiri (konflik internal).
  - a) Tegangan dalam hubungan : Masalah yang terjadi antara seseorang dengan orang lain dilingkungannya.
  - b) Kontradiksi batin adalah ketidaksepakatan yang dialami seseorang dalam diri mereka sendiri.
- 4) Toleransi : Saat anda bermain game online, anda harus bersabar sampai anda puas.
- 5) Penarikan : Anda mungkin merasa tidak nyaman jika tidak bermain game.
- 6) Pemulihan : Perilaku awal kecanduan game online cenderung mengulangi atau memburuk setelah terkendali dan punah selama bertahun-tahun.

**f. Alat Ukur Kecanduan Game**

Skala Likert adalah metode pengukuran yang digunakan dalam survei untuk mendapatkan data kuantitatif tentang sikap, opini, atau persepsi responden. Metode ini pertama kali diperkenalkan oleh Rensin Likert pada tahun 1932. 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) Sangat Setuju (SS) = 4
- 2) Setuju (S) = 3
- 3) Tidak Setuju (TS) = 2
- 4) Sangat Tidak Setuju (STS) = 1

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

Keterangan :

n : Nilai yang di dapat

SP : Skor yang di dapat

SM : Skor maksimal kriteria penilain :

Tinggi : >76%

Sedang : 56-75%

Rendah : <56%

(Nursalam, 2021)

#### **g. Intensitas Kecanduan Game Online**

Kecanduan game online juga dapat berhubungan dengan prokrastinasi akademik, yaitu kebiasaan menunda-nunda tugas. Penelitian oleh Sandya dan Ramadhani (2021) sisa/mahasiswa yang intensitas bermain game online-nya tinggi cenderung memiliki perilaku besar. Hal ini terjadi karena mereka lebih memilih bermain game dibandingkan dengan menyelesaikan tugas akademik. Sebagai

akibatnya, kualitas akademik mereka menurun, dan mereka cenderung merasa tertekan dengan tenggat waktu yang semakin dekat.

Kecanduan game online juga dapat mempengaruhi hubungan sosial seseorang. Individu yang terlibat dalam game online beresiko mengisolasi diri dari interaksi sosial di dunia nyata. Penelitian oleh Lee et al., (2020) mengungkapkan bahwa individu dengan kecanduan game online cenderung mengurangi waktu yang mereka habiskan bersama keluarga atau teman-teman, yang dapat merusak hubungan sosial dan meningkatkan rasa kesepian. Ini bisa berlanjut ke dampak lebih besar, seperti penurunan kemampuan komunikasi dan membangun hubungan sosial yang sehat.

Kecanduan game online memiliki dampak yang luas pada kehidupan individu, baik dari psikologis, sosial, akademik, maupun perilaku. Penurunan kecerdasan emosional, peningkatan perilaku agresif, gangguan dalam konsentrasi belajar, prokrastinasi akademik, dan hubungan sosial yang buruk adalah beberapa dampak utama dari kecanduan game online. Oleh karena itu, penting bagi individu untuk mengatur waktu bermain game dan menjaga keseimbangan antara aktivitas online dan kehidupan nyata mereka.

## **h. Hubungan Intensitas Bermain Game Online Terhadap Tingkat Stres**

Berpartisipasi secara aktif dalam industri permainan fisik dapat berdampak besar pada kondisi mental dan fisik seseorang. Efek pada kesehatan fisik dapat mencakup rasa lelah yang berlebihan karena waktu yang terlalu lama dihabiskan untuk bermain, yang dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh dan meningkatkan kerentanan terhadap penyakit. Dari perspektif psikologis, terlalu banyak bermain juga menyebabkan kesulitan dalam mengendalikan emosi, seperti kecenderungan untuk menjadi lebih marah, sering kali disebabkan oleh frustrasi karena kalah dalam permainan.

## **i. Ciri-Ciri Kecanduan *Game Online***

1. Bermain satu permainan setiap hari selama lebih dari tiga jam atau terkadang sepanjang hari.
2. Tidak peduli berapa banyak uang dihabiskan, tetapi bermain game yang sama selama lebih dari sebulan.
3. Merasa kesal ketika orang yang mencoba menghentikannya atau melarang permainannya.
4. Berinvestasi dalam voucher game untuk membeli perlengkapan dan karakter yang lebih baik dalam permainan.
5. Membangun jalur pertemanan melalui permainan.
6. Menunjukkan kegembiraan yang tinggi saat berbicara tentang permainan tersebut.

7. Jika memiliki kesempatan untuk bermain di pusat permainan internet, menghabiskan waktu untuk bermain secara online lebih banyak daripada aktivitas lainnya.
8. Mulai mengidentifikasi diri dengan karakter yang dimainkan dalam permainan.
9. Membuat jadwal khusus untuk bermain game secara online yang menyenangkan.

**j. Gejala Kecanduan *Game Online***

1. Siswa terlihat lebih senang saat bermain game saat pelajaran.
2. Prestasi akademik akan menurun.
3. Anak mengantuk saat pelajaran berlangsung.
4. Anak lebih memilih bermain video game daripada berpartisipasi dalam kegiatan atau klub sekolah.
5. Anak mulai mengisolasi diri dari interaksi grup dan enggan bergabung dalam klub atau kegiatan di sekolah.
6. Tidak jujur berapa banyak waktu yang dihabiskan untuk bermain game.
7. Seringkali mengabaikan tugas atau pekerjaan sekolah.
8. Mudah gelisah dan tidak sabar saat akses ke game.

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

1. Sindrom terowongan karpal, suatu kondisi yang disebabkan oleh penekanan saraf yang menyebabkan kekakuan pada jari.

2. Masalah dengan pola tidur.
3. Kondisi dimana mata menjadi lelah dan tidak benar.
4. Sering mengalami nyeri kepala.
5. Sakit di lumbar dan dorsal.
6. Tidak mau makan atau tidak makan dengan teratur.
7. Tidak memperhatikan perawatan diri, seperti tidak mandi.

**k. Faktor yang mempengaruhi Kecanduan *Game Online***

Remaja yang bergantung pada permainan internet sebagai hiburan dan kebutuhan psikologis sering mengalami pengalihan. Akibatnya, mereka mengalami perasaan kecewa dan kelelahan, dan kemudian mereka tidak mengakui suatu peristiwa asli karena mereka dianggap tidak dapat menerima kenyataan. Dari manfaat kesejahteraan yang sekarang telah berubah menjadi pencandu berat. Peneliti sebelumnya menemukan bahwa mempelajari kecanduan game online dapat menyebabkan persepsi diri yang buruk tentang diri mereka sendiri. Beberapa peneliti juga menunjukkan bahwa berbagai faktor dapat menyebabkan kecanduan game online. Salah satu dari banyak faktor tersebut menunjukkan kolaborasi dan identitas diri sebagai komponen yang penting, ini menjadi fokus utama keilmuan sosial dalam ketergantungan mereka pada permainan internet.

1. Ditemukan antara hubungan pola komunikasi yang menyenangkan, persepsi seseorang terhadap dirinya sendiri, dan kecenderungan untuk bermain game online pada tahap awal kedewasaan.
2. Ditemukan hubungan antara interaksi sosial yang bersahabat dengan kebiasaan bermain game online.
3. Ditemukan hubungan antara seseorang terhadap dirinya sendiri dengan kemungkinan terjadinya kecanduan bermain game online.

Faktor internal dan eksternal adalah faktor lain yang dapat mempengaruhi kecanduan game online. Ada berbagai faktor internal yang dapat menyebabkan ketergantungan pada permainan online. Beberapa faktor internal yang dapat meningkatkan obsesi terhadap permainan online adalah sebagai berikut.

1. Bermain permainan online yang dimaksudkan untuk menarik perhatian dan meningkatkan kompetisi sering memotivasi pemain muda untuk mencapai skor yang lebih tinggi.
2. Ketidakmampuan untuk menyelesaikan tugas penting pada hari ketiga dapat menyebabkan ketergantungan pada permainan online.
3. Para remaja sering mengalami kelelahan baik di rumah maupun di sekolah.
4. Siswa seringkali tidak memiliki kesadaran akan pentingnya mengendalikan diri mereka sendiri, yang dapat menyebabkan

mereka tidak menyadari efek negatif dari bermain game online yang berlebihan.

Faktor-faktor luar yang berkontribusi terhadap kegemaran remaja terhadap permainan online termasuk :

1. Kurang pengawasan pada lingkungan sipeneliti, dimata remaja sering mengamati rekan sebaya mereka bermain game online.
2. Ketika remaja tidak memiliki interaksi sosial yang dekat dan menyenangkan, mereka seringkali mencari cara alternatif untuk menikmati dan bersosialisasi, seperti bermain permainan online sebagai pengganti persahabatan.

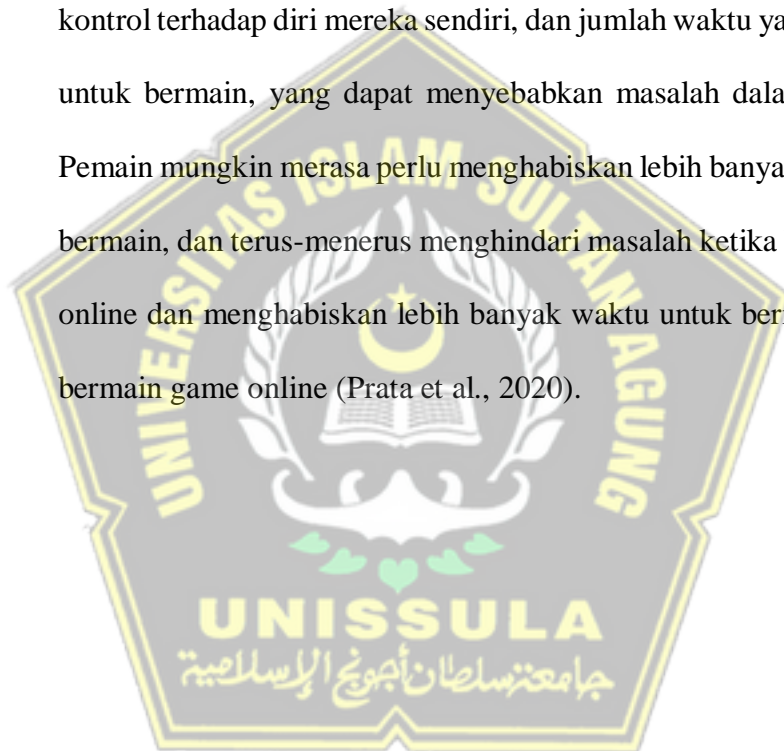
Tekanan yang tinggi dari orang tua yang dapat mendorong remaja untuk pergi ke les privat. Ini membatasi waktu untuk kegiatan penting lainnya, seperti bersosialisasi dengan anggota keluarga dan bersenang-senang bersama.

#### **1. Tingkat kecanduan**

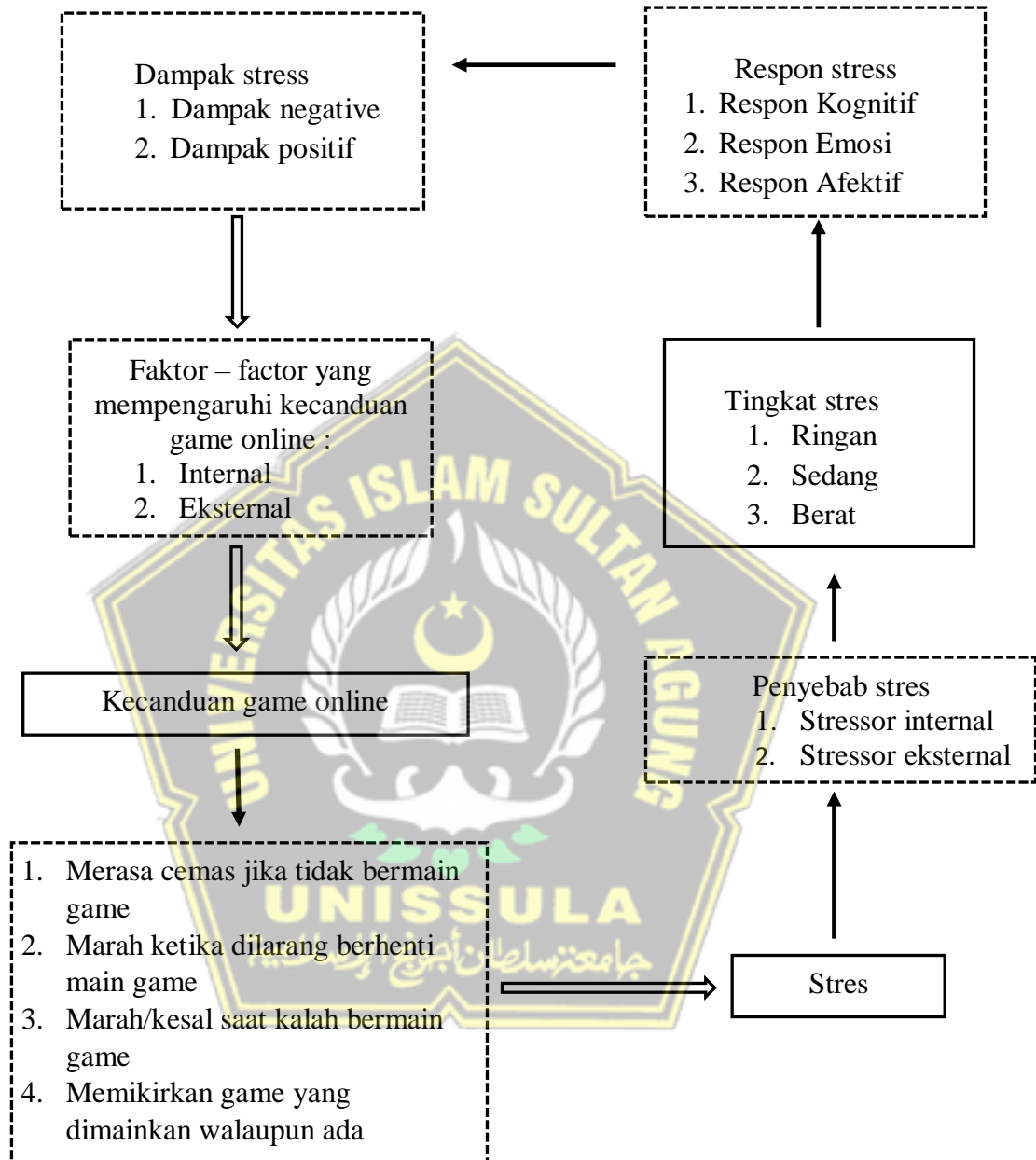
Seseorang dapat menjadi kecanduan game online dalam tiga tingkat : kecanduan ringan, kecanduan sedang, kecanduan berat. Apabila seseorang memiliki pola hidup yang sangat tidak teratur, sering bermain game online, dan malas dalam mengerjakan apapun, mereka mungkin mengalami kecanduan ringan. Jika seseorang kecanduan game online sedang, mereka mungkin berbicara lebih antusias tentang game online, sulit untuk fokus pada hal lain, sulit tidur di malam hari, sering merasa ngantuk di siang hari, dan menjadi lebih emosional.

Seseorang yang kecanduan berat atau serius terhadap sifat ingin mencerminkan dirinya sebagai ke dalam karakter permainan, yang menghilangkan interaksi sosial (Pratama et al., 2020). Namun, pada tingkat ini pemain sudah mengeluarkan banyak uang.

Salah satu tanda kecanduan game online adalah rasa terikat dengan game online tertentu, yang dapat membuat pemain kehilangan kontrol terhadap diri mereka sendiri, dan jumlah waktu yang dihabiskan untuk bermain, yang dapat menyebabkan masalah dalam kehidupan. Pemain mungkin merasa perlu menghabiskan lebih banyak waktu untuk bermain, dan terus-menerus menghindari masalah ketika bermain game online dan menghabiskan lebih banyak waktu untuk bermain daripada bermain game online (Prata et al., 2020).

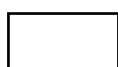


## A. Kerangka Teori

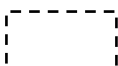


Gambar 2.1 Kerangka Teori

Keterangan :



: yang diteliti



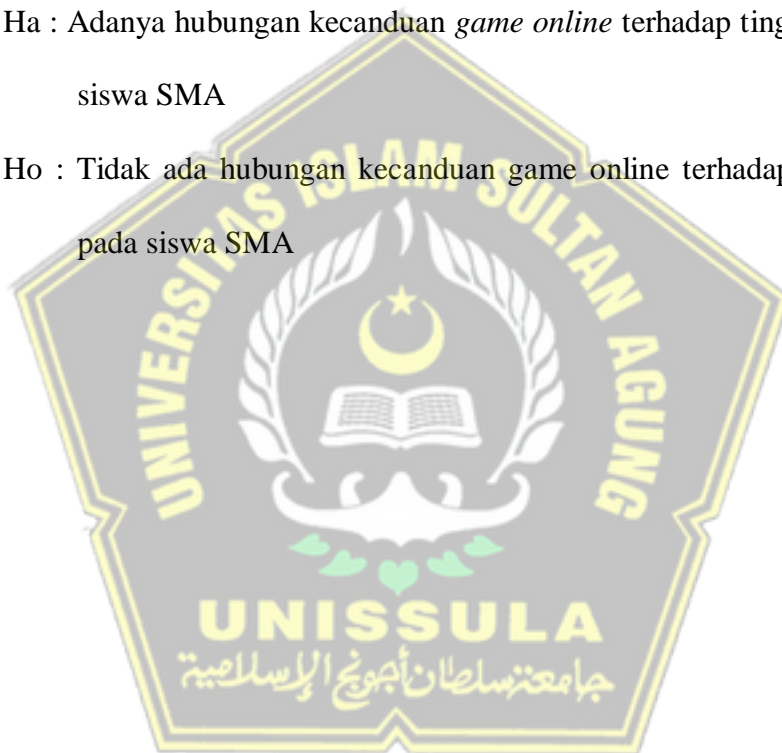
: yang tidak diteliti

## B. Hipotesis

Hipotesis sering dikonseptualisasikan sebagai solusi awal yang diusulkan untuk masalah yang diamatai dan menjadi fokus dalam sebuah peneliti-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* terhadap tingkat stres pada siswa SMA

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

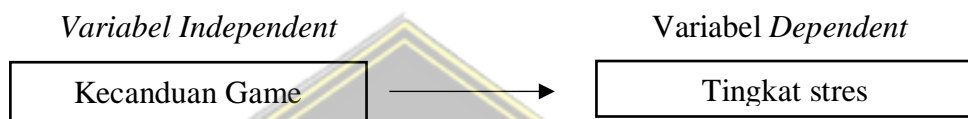


## BAB III

### METODOLOGI PENELITIAN

#### A. Kerangka Konsep

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



Gambar 3. 1 Kerangka Konsep

#### B. Variabel Penelitian

Variabel penelitian terdiri dari atas variabel independent dan variabel dependent. Variabel independent merupakan faktor yang diduga mempengaruhi perubahan suatu kondisi, sedangkan variabel dependen adalah variabel yang dipengaruhi oleh faktor tersebut.

##### 1. Variabel Independent (Bebas)

Variabel inisiatif sering disebut sebagai variabel prediktor, dan faktor-faktor yang menyebabkan variasi atau pengembangan kondisi yang diuji yaitu kecanduan game.

##### 2. Variabel Dependent (Terikat)

Variabel yang reaktif, sering disebut sebagai variabel respon, adalah yang mengalami pengaruh atau mendonstrasikan efek dari variabel inisitaif, misalnya dalam situasi ini yaitu tingkat stres.

### 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, dimana data mengenai berbagai variabel dikumpulkan pada waktunya bersamaan. Oleh karena itu, penelitian ini menyelidiki koneksi antara kegemaran bermain game online terhadap tingkat stres di kalangan murid sekolah menengah atas.

### D. Populasi dan Sampel Penelitian

#### 1. Populasi

Jumlah populasi dalam penelitian ini yaitu 216 siswa kelas 11 SMA N 11 Semarang.

#### 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 (Amin, S. 2021). Sampel pada penelitian ini yaitu Siswa SMA N 11 Semarang kelas 11 Angkatan 2024 dengan jumlah 140. 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 signifikasi (0,5)

Perhitungan sampelnya sebagai berikut :

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

$$n = \frac{216}{1+216(0,05)^2}$$

$$n = \frac{216}{1+0,54}$$

$$n = \frac{216}{1,54}$$

$$n = 140$$

**Tabel 3.1 Jumlah Populasi Siswa Kelas XI SMA N 11 Semarang**

NO	Kelas	Populasi Siswa
1	XI-1	36 siswa
2	XI-2	36 siswa
3	XI-3	36 siswa
4	XI-4	36 siswa
5	XI-5	36 siswa
6	XI-6	36 siswa
Total		216 siswa

Adapun kriteria inklusi dan eksklusi pada penelitian ini sebagai berikut:

- a. 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 SMA N 11 Semarang kelas 11 yang bersedia menjadi responden dan yang menandatangani informed consent
  2. Berstatus sebagai siswa aktif SMA N 11 Semarang
  3. Siswa yang aktif bermain game online

- b. Kriteria Eksklusi adalah kriteria yang belum memenuhi syarat sebagai penelitian dengan kriteria sebagai sampel untuk penelitian.

Dalam penelitian ini kriteria eksklusinya adalah :

1. Siswa yang tidak bersedia menjadi responden atau tidak menandatangani informed consent
2. Siswa yang tidak hadir saat pengambilan data
3. Siswa yang mengisi kuesioner secara lengkap

#### **E. Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini akan dilaksanakan di SMA N 11 Semarang pada bulan September – Oktober 2025.

#### **F. Definisi Operasional**

Definisi operasional dalam konteks penelitian berkaitan dengan keputusan peneliti untuk semua faktor yang ingin mereka periksa untuk mengumpulkan data yang relevan. Proses ini mencakup deskripsi terperinci yang referensi yang diamati variabel atribut, yang memfasilitasi proses akurat untuk mengukur objek penelitian atau fenomena yang diperiksa.

**Tabel 3.2 Definisi Operasional**

No	Variabel Penelitaian	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 9 pertanyaan. Pengukuran menggunakan skala likert dengan jawaban - SS : 4 - S : 3 - TS : 2 - STS : 1	1. Rendah: <56% 2. Sedang : 56-72% 3. Tinggi : 73-88% 4. Sangat tinggi : 89-100%	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-14). Terdiri dari 14 pertanyaan dengan skor : - TS : 0 - RR : 1 - S : 2 - SS : 3	1. Stres ringan : 15-18 2. Stres sedang : 19-25 3. Stres berat : 26-33 4. Stres sangat berat : >34	Ordinal

## G. Alat Pengumpul Data

### 1. Instrumen Penelitian

Peralatan yang dipilih untuk presentasi data adalah survei yang berfokus pada penilaian kebiasaan bermain *game online*, survei ini dari 9 pertanyaan, dalam survei ini akan digunakan skala sebagai 4 poin ini akan menghasilkan setiap respons yang menerima nilai. Hasil dari nilai

akumulasi ini digunakan untuk memahami penggunaan game online yang berlebihan di kalangan remaja, dengan skor yang lebih besar menekan kecanduan yang lebih besar. Klasifikasi tingkat kecanduan ini dilakukan dengan menggunakan metode perhitungan tertentu.

Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan untuk menetapkan 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 kisaran 0-14, hingga ke kisaran skor yang lebih tinggi yang menunjukkan tingkat stres yang progresif meningkat : stres pada level ringan berkisar antara 15-18 poin, level sedang untuk skor 19-25 poin, berat pada rentang 26-33 poin, dan skor diatas >34 menekan 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 dan menyediakan data yang signifikan dan dapat dilakukan, 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. Untuk alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini, hasil uji validitasnya adalah sebagai berikut :

1) Kuesioner kecanduan *game online*

Berdasarkan studi oleh Pratama & Harahapp (2021), validitas konstruk : nilai korelasi antar item berkisar antara 0,338-0,730.

Semua item dinyatakan valid ( $r > 0,268$ ). Validitas isi : Aiken's  $v$  anantara 0,750-0,875.

2) Kuesioner tingkat stres

Validitas konstruk melalui analisis faktor konfirmatori menunjukkan model yang sesuai. Validitas berdasarkan kriteria menunjukkan korelasi signifikan antara DASS-42 dengan PHQ-9 dan GAD-7.

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 0,7. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini telah mengalami proses pengujian reliabilitas, dengan hasil yang didapatkan sebagai berikut :

1) Kuesioner kecanduan *game online*

Didapatkan skor Cronbach's Alpha sebesar 0,857, menunjukkan reliabilitas tinggi.

2) Kuesioner tingkat stres

Didapatkan skor Cronbach's Alpha pada subskala stres > 0,9.

## H. Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan langkah dimana 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 SMA N 11 Semarang
2. Peneliti mendapatkan persetujuan dan melakukan penelitian pendahuluan di SMA N 11 Semarang
3. Peneliti meminta surat izin penelitian kepada pihak FIK Unissula Semarang untuk diberikan kepada pihak SMA N 11 Semarang
4. Peneliti mendapat persetujuan dan melakukan penelitian di SMA N 11 Semarang
5. Peneliti melakukan koordinasi dengan kepala sekolah SMA N 11 Semarang untuk menginformasikan kepada calon responden terkait penelitian yang dilakukan
6. Peneliti memberikan penjelasan terkait tujuan, manfaat, dan prosedur bar kuesioner penelitian

7. Peneliti mengecek kelengkapan dan kesesuaian data yang telah responden submit
8. Peneliti melakukan analisis data yang telah terkumpul

## **I. Rencana Analisis Data**

### **1. Pengolahan data**

Untuk memastikan keakuratan data 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 menemukannya dan mengoreksi kemungkinan kesalahan entri atau kehilangan data yang penting sebelum melakukan analisis.

## 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 presentase tiap kategori. Karakter demografis seperti umur dan jenis kelamin dijelajahi, serta pendalaman variabel independent yang mengukur tingkat stres dan variabel dependent yang berfokus pada kebiasaan game online.

b. Analisis Bivariat

Dalam memeriksa hubungan antara dua variabel ordinal yang diasumsikan berinteraksi, penelitian ini mengadopsi metode analisis bivariat. Secara khusus, hubungan antar kecanduan game online terhadap tingkat stres pada siswa SMA yang dialami dianalisis menggunakan uji chi square yang dioperasionalkan melalui perangkat lunak statistik dengan tingkat signifikansi ditetapkan pada ( $\alpha$ ) yang bernilai 0,05. Interpretasi dari nilai p menentukan signifikansi hubungan : nilai p yang kurang dari satu 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 peneliti.

Kode etik membantu memastikan bahwa peneliti 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. Resiko (Benefits Ratio)

Peneliti harus cermat dalam menimbang resiko dan mafaat 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 of self determination)

Peneliti harus melakukan responden dengan penuh kepedulian dnegan kemanusiaan. Hak bagi responden untuk memutuskan apakah akan menjadi subjek penelitian tanpa takut akan sanksi atau tekanan, serta memiliki pilhan 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 peneliti kepada responden. Peneliti bertanggung jawab untuk meberikan penjelasan detail tentang segala dampak yang mungkin terjadi terhadap responden.

c. Informed consent

Konsep informed consent harus diterapkan dimana responden diberikan informasi menyeluruh tentang tujuan dari penelitian yang akan dilakukan. Responden memiliki hak untuk memilih untuk berpartisipasi atau menolak menjadi bagian dari peneliti 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 kerahasiaannya (right to privacy)

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



## BAB IV

### HASIL PENELITIAN

#### A. Pengantar Bab

Pada bab ini diuraikan tentang hasil penelitian dari pengumpulan data tentang hubungan antara kecanduan game online terhadap tingkat stres pada siswa SMA N 11 Semarang. Pengambilan data dilakukan pada bulan Oktober 2025 dan didapatkan 140 responden. Hasil penelitian ini mencakup data analisa univariat yang menjelaskan tentang karakteristik responden yang meliputi umur dan jenis kelamin. Sedangkan analisa bivariat yang meliputi hubungan antara kecanduan game online terhadap tingkat stres pada siswa SMA N 11 Semarang.

#### B. Analisa Univariat

##### 1. Karakteristik Responden

Deskripsi mengenai subjek penelitian menjelaskan karakteristik responden yang sedang diteliti mengenai usia dan jenis kelamin. Berikut adalah penjabaran karakteristik dari masing-masing responden yang disajikan dalam bentuk tabel dibawah ini.

##### a. Usia

**Tabel 4.1 Distribusi Responden berdasarkan usia pada Siswa SMA N 11 Semarang (n=140)**

Umur	Frekuensi (f)	Presentase (%)
15	3	2,1%
16	52	37,1%
17	74	52,9%
18	11	7,9%
Total	140	100%

Tabel diatas menunjukkan bahwa mayoritas responden berumur 17 tahun yaitu sebanyak 74 responden (52,9%). Sedangkan minoritas berumur 25 tahun yaitu ada 3 responden (2,1%).

b. Jenis Kelamin

**Tabel 4.2 Distribusi Responden berdasarkan Jenis Kelamin pada Siswa SMA N 11 Semarang (n=140)**

Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Laki-laki	42	30%
Perempuan	98	70%
Total	140	200%

Tabel diatas menunjukkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 98 responden (70%). Sedangkan responden laki-laki sejumlah 42 responden (30%).

c. Kecanduan Game Online

**Tabel Distribusi Frekuensi Kecanduan Game Online pada Siswa SMA N 11 Semarang (n=140)**

Kecanduan Game Online	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Rendah	26	18,6%
Sedang	43	30,7%
Tinggi	49	35%
Sangat Tinggi	22	15,7%
Total	140	100%

Tabel diatas menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat kecanduan game online pada tingkat tinggi yaitu sebanyak 49 responden (35%). Sedangkan minoritas pada tingkat sangat tinggi yaitu sejumlah 22 responden (15,7%).

d. Tingkat Stres

**Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres pada Siswa SMA N 11 Semarang (n=140)**

Tingkat Stres	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Ringan	59	42,1%
Sedang	55	39,3%
Berat	23	16,4%
Sangat Berat	3	2,1%
Total	140	100%

Tabel diatas menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat stres pada tingkat yang ringan yaitu sebanyak 59 responden (42,1%). Sedangkan minoritas pada tingkat yang sangat berat yaitu sejumlah 3 responden (2,1%).

**C. Analisa Bivariat**

Analisis bivariat digunakan dalam rangka untuk mengeksplorasi korelasi dan distribusi frekuensi antara variabel bebas (tingkat stres) dan variabel terikat (kecanduan game online) pada siswa SMA N 11 Semarang menggunakan uji Chi-square.

**Tabel 4.5 Hubungan antara Kecanduan Game Online terhadap Tingkat Stres pada Siswa SMA N 11 Semarang (n=140)**

Kecanduan Game Online	Tingkat Stres								Total	p	
	Ringan		Sedang		Berat		Sangat Berat				
	f	%	f	%	f	%	f	%			
Ringan	4	2,9%	12	8,6%	9	6,4%	1	0,7%	26	18,6%	0,039
Sedang	19	13,6%	16	11,4%	8	5,7%	0	0%	43	30,7%	
Berat	23	16,4%	20	14,3%	4	2,9%	2	1,4%	49	35%	
Sangat Berat	13	9,3%	7	5%	2	1,4%	0	0%	22	15,7%	
Jumlah	59	42,1%	55	39,3%	23	16,4%	3	2,1%	140	100%	

Tabel 4.5 menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki kecanduan game online pada tingkat berat dengan tingkat stres yang sedang yaitu sebanyak 23 responden (16,4%). Hasil analisis hubungan antara kecanduan game online terhadap tingkat stres diperoleh nilai  $p = 0,039$  maka dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara kecanduan game online dengan tingkat stres pada siswa SMA N 11 Semarang.



## BAB V

### PEMBAHASAN

#### A. Pengantar Bab

Bagian ini membahas analisis hasil penelitian mengeksplorasi hubungan antara kecanduan *game online* terhadap tingkat stres pada siswa SMA, dilaksanakan di SMA N 11 Semarang. Hasil dari pembahasan ini tercantum sebagai berikut :

#### B. Interpretasi dan Pembahasan Hasil

##### 1. Karakteristik Responden

###### a. Umur

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada usia 17 tahun yaitu sebanyak 74 (52,9%), sedangkan sisanya berada pada rentang usia 16-18 tahun. Usia 17 tahun merupakan usia dominan pada siswa kelas XI SMA dan termasuk ke dalam kategori remaja akhir.

Usia 17 tahun termasuk dalam kategori remaja akhir, yaitu periode perkembangan penting ketika individu mengalami peningkatan pencarian identitas diri, kebutuhan sosial yang kuat, serta tekanan akademik yang lebih besar. Pada fase ini, prefrontal cortex, sebagai pusat pengendalian impuls dan pengambilan keputusan, masih berkembang sehingga remaja lebih rentan terhadap perilaku adiktif seperti penggunaan game online (Sari et al., 2023). Selain itu, penelitian yang dilakukan Chu et al. (2024)

menemukan bahwa remaja pertengahan hingga akhir lebih berisiko mengalami stres dan perilaku kompulsif, termasuk penggunaan game online berlebihan sebagai mekanisme pelarian dari tekanan psikologis.

Hasil penelitian ini menunjukkan dominasi usia 17 tahun berpotensi berkontribusi pada tingkat kecanduan game dan stres yang ditemukan pada siswa SMA N 11 Semarang. Pada usia ini, kurang matangnya regulasi emosi dan dorongan untuk mencari pelarian dari tekanan akademik dan dapat meningkatkan kecenderungan remaja menggunakan game online secara berlebihan sebagai coping. Hal ini menjelaskan kenapa kelompok usia tersebut memiliki potensi kecanduan dan stres yang relatif lebih tinggi.

b. Jenis Kelamin

Responden penelitian terdiri dari 70% perempuan (98 siswa) dan 30% laki-laki (42 siswa). Meskipun perempuan mendominasi jumlah responden, kecanduan game online dengan kategori tinggi lebih banyak terjadi pada siswa laki-laki.

Jenis kelamin memengaruhi pola bermain game dan coping terhadap stres. Hao et al., (2024) melaporkan bahwa laki-laki memiliki motivasi intrinsik lebih kuat seperti kompetisi, tantangan, serta pencapaian skor tinggi sehingga lebih berisiko mengalami kecanduan game online. Sementara itu, perempuan cenderung

menggunakan mekanisme coping emosional non-digital seperti journaling, berbagi cerita dengan teman, atau melakukan aktivitas sosial sehingga risiko kecanduan game lebih rendah (Ghasemi et al., 2024).

Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun perempuan berjumlah lebih banyak, laki-laki tetap lebih rentan mengalami kecanduan game akibat faktor motivasi bermain yang lebih tinggi. Kecanduan tersebut secara tidak langsung memengaruhi tingkat stres, karena durasi bermain yang panjang dapat mengganggu waktu belajar, tidur, serta interaksi sosial. Oleh karena itu, jenis kelamin menjadi salah satu faktor yang memengaruhi gambaran tingkat stres dan kecanduan game pada siswa.

### **C. Identifikasi Tingkat Stres Pada Siswa SMA N 11 Semarang**

Penelitian ini menunjukkan bahwa dari total 140 responden, stres ringan terdapat 59 siswa (42,1%), stres sedang 55 siswa (39,3%), dan stres tingkat berat terdapat 3 siswa (2,1%). Mayoritas siswa berada pada kategori stres ringan hingga sedang.

Stres didefinisikan sebagai ketegangan emosional yang muncul akibat ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan individu dalam menghadapinya (Silfiana, 2022). Sumber stres pada remaja meliputi tekanan akademik, hubungan sosial, konflik teman sebaya, tuntutan keluarga, dan paparan teknologi digital. Teori coping dari

Lazarus & Folkman menjelaskan bahwa remaja dapat menggunakan problem-focused coping atau emotion-focused coping. Ketika coping adaptif tidak tersedia, mereka dapat memilih coping maladaptif seperti bermain game online secara berlebihan. Estiyuningtias, (2021) menegaskan bahwa game online sering digunakan sebagai pelarian emosional, namun hanya memberikan ketenangan sementara dan tidak mengatasi sumber stres.

Tingginya stres ringan dan sedang menunjukkan bahwa siswa menghadapi tekanan psikologis yang cukup tinggi, meskipun masih dalam batas toleransi. Tanpa kemampuan coping yang baik, stres dapat meningkat dan mendorong penggunaan game online sebagai pelarian, yang pada akhirnya berpotensi memperburuk kondisi psikologis mereka.

#### **D. Identifikasi Kecanduan Bermain Game Online Pada Siswa SMA N 11**

##### **Semarang**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecanduan sangat tinggi 15,7% (22 siswa), kecanduan sedang 30,7% (43 siswa), dan sisanya berada pada kategori rendah sampai tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian siswa memiliki kecenderungan bermain game online.

Kecanduan game online timbul akibat interaksi antara faktor psikologis, lingkungan, dan stimulus digital. Durasi bermain dan penguatan positif dari game (reward, level, poin) meningkatkan dopamin dan menciptakan pola perilaku kompulsif (Anderson et al.,

2024). Hao et al., (2024) menjelaskan bahwa remaja dengan tekanan akademik tinggi menggunakan game sebagai coping emosional, namun penggunaan berlebihan dapat mengganggu pola tidur, konsentrasi, dan stabilitas emosional.

Temuan ini menunjukkan bahwa game online telah menjadi aktivitas harian yang signifikan bagi sebagian siswa. Durasi bermain yang panjang dan pola bermain kompulsif adalah indikator perilaku adiktif. Kondisi ini dapat berpengaruh pada kesehatan mental, motivasi belajar, dan kualitas hidup siswa. Kecanduan game online juga berpotensi meningkatkan stres, sehingga perlu dilakukan pencegahan dan pengawasan yang lebih intensif.

#### **E. Hubungan antara Kecanduan Game Online Terhadap Tingkat Stres Pada Siswa SMA N 11 Semarang**

Penelitian menunjukkan hubungan antara kecanduan game online terhadap siswa SMA N 11 Semarang, dengan analisis menggunakan uji Chi Square menghasilkan nilai  $p = 0,039$ , yang berarti terdapat hubungan signifikan antara kecanduan game online terhadap tingkat stres. Hasil penelitian ini sesuai dengan teori dan literatur terbaru, menurut Lin & Chiu (2021) menentukan bahwa game online sering digunakan sebagai pelarian stres, tetapi penggunaan berlebihan hanya memberikan ketenangan sementara dan justru meningkatkan stres jangka panjang. Kecanduan game menyebabkan gangguan tidur dan penurunan kualitas hidup, yang berperan meningkatkan stres

(Cheng et al., 2022). Anderson et al., (2024) menekankan bahwa paparan digital berlebih berkaitan dengan penurunan regulasi emosi dan peningkatan stres pada remaja.

Temuan peneliti ini menunjukkan siswa yang memiliki tingkat kecanduan game tinggi cenderung mengalami stres lebih besar dibandingkan siswa yang tidak kecanduan. Game memang memberikan efek relaksasi jangka pendek, tetapi dalam jangka panjang justru memperburuk stres karena menambah beban akademik, kelelahan mental, dan gangguan tidur. Dengan demikian, kecanduan game online memiliki mekanisme pengaruh yang jelas terhadap peningkatan stres pada remaja. Hasil ini konsisten dengan penelitian sebelumnya dan memperkuat pemahaman bahwa penggunaan game online yang tidak terkontrol berkontribusi terhadap masalah kesehatan mental pada kelompok usia sekolah.

#### **F. Keterbatasan Penelitian**

Peneliti hanya terbatas pada satu angkatan saja, sehingga peneliti tidak dapat sepenuhnya mengetahui hubungan antara kecanduan game online terhadap tingkat stres secara menyeluruh pada siswa SMA N 11 Semarang.

#### **G. Implikasi Untuk Keperawatan**

Studi ini memberikan bukti adanya korelasi antara kegemaran bermain game online terhadap tingkat stres, berdasarkan survei yang melibatkan 140 pelajar dari SMA N 11 Semarang. 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 terhadap tingkat stres.

#### 2. Institusi

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

#### 3. Masyarakat

Bagi masyarakat, khususnya orang tua, penelitian ini memberikan pemahaman bahwa kecanduan game online memiliki

dampak nyata terhadap kesehatan mental remaja, khususnya peningkatan stres. Oleh karena itu, masyarakat perlu berperan aktif dalam menciptakan lingkungan sosial yang mendukung pola hidup sehat bagi remaja. Orang tua diharapkan dapat melakukan pengawasan terhadap durasi dalam penggunaan gawai, menerapkan aturan bermain game yang konsisten, dan meningkatkan komunikasi yang positif dengan anak untuk mengurangi penggunaan game sebagai pelarian dari stres.

Masyarakat juga perlu meningkatkan literasi digital agar mampu memahami resiko kecanduan game serta dampaknya terhadap kesehatan mental. Selain itu, kegiatan komunitas seperti olahraga, pengembangan bakat, dan aktivitas sosial perlu lebih digiatkan untuk memberikan alternatif perilaku yang lebih sehat bagi remaja. Temuan ini menunjukkan bahwa upaya pencegahan kecanduan game online tidak hanya menjadi tanggung jawab sekolah atau tenaga kesehatan, tetapi memerlukan dukungan aktif dari keluarga dan lingkungan masyarakat.

## BAB VI

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

1. Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas responden adalah perempuan, namun kecanduan game online kategori tinggi lebih banyak ditemukan pada laki-laki yang menunjukkan adanya perbedaan kecenderungan bermain game berdasarkan gender.
2. Sebagian besar siswa berada pada kategori stres ringan, stres sedang, dan stres berat.
3. Hasil penelitian menunjukkan siswa berada pada kategori kecanduan sangat tinggi dan sebagian berada pada kategori kecanduan sedang.
4. Terdapat hubungan signifikan antara kecanduan game online terhadap tingkat stres pada siswa SMA N 11 Semarang.

#### 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 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 serta wawasan khususnya untuk membunuh jiwa siswa yang mengalami adanya kecanduan game online dan tingkat stres.

5. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian selanjutnya diharapkan dapat memperluas cakupan wilayah penelitian, menggunakan desain penelitian yang lebih beragam, serta memasukkan variabel lain seperti kondisi keluarga, tekanan akademik, dan penggunaan media sosial. Peneliti juga dapat menggunakan metode campuran untuk memperoleh gambaran yang lebih mendalam mengenai pengalaman remaja dalam kecanduan game dan stres.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anderson, R., et al. (2024). Social pressure and adolescent stress in digital era. *Journal of Adolescent Health*.
- APJII. (2022). Laporan survei penetrasi internet Indonesia.
- Chang, Y., et al. (2024). Peer influence and online gaming behavior among teenagers. *Computers in Human Behavior*.
- Chen, L., et al. (2022). Online gaming disorder among adolescents. *CyberPsychology*.
- Cheng, C., Cheung, M. W. L., & Wang, H. Y. (2020). Multimodal Analysis of Stress and Gaming Addiction: A Meta-Analytical Review. *Journal of Behavioral Addictions*, 9(4), 698–710.
- Dahwilani, D. M. (2020). Survei: 16,5 Persen Masyarakat Habiskan Waktu Main Game Online selama Pandemi Covid-19. Diakses pada 7 Oktober 2022 pukul 09.00 WIB.
- Dong, G., et al. (2022). Maladaptive coping and gaming addiction. *Psychology Research*.
- Fadhil Ammar Adrian., Vevi Suryenti Putri., Martha Suri. (2021). Hubungan Belajar Online di Masa Pandemi Covid 19 dengan Tingkat Stres mahasiswa S1 Keperawatan STIKES Biturrahim Jambi. *Jurnal Akademi Baiturrahim Jambi*. Vol. 10 (1).66-73.
- Ghasemi, F., et al. (2024). Emotional dysregulation as predictor of stress. *Child Psychiatry Review*.
- Hao, J., et al. (2024). Academic stress among high school students. *Education and Health Journal*.
- Hasan, M., et al. (2023). Family factors affecting online gaming addiction. *International Journal of Mental Health*.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2021). *Internet Addiction and Mental Health: Understanding the Links*. London: Academic Press.
- Kuswanto, H. (2023). School pressure and student mental well-being.
- Lee, S. K., Kim, Y., & Jang, K. (2020). Social Impact of Online Gaming Addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 9(1), 62–73.

- Lin, M.-P., & Chiu, Y.-C. (2021). The Relationship Between Internet Gaming Disorder and Stress Among Adolescents: The Mediating Effect of Emotion Regulation. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 1234.
- Nisrinafatin, N. (2020). Pengaruh game online terhadap motivasi belajar siswa. *Jurnal Edukasi Nonformal*, 1(1), 135-142.
- Nur, L & Mugi, H 2921, 'Tinjauan Literatur Mengenai Stres Dalam Organisasi', *Ilmu Manajemen*, vol. 18, no. 1, pp.20-30.
- Nursalam. (2020). *Buku Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis Edisi 5*. Yogyakarta : Salemba Medika.
- Park, J., & Lee, H. (2021). Validation of the Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21) in a Clinical Population: A Cross-Cultural Analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 77(8), 1654–1665.
- Prasetyo, E., & Handayani, A. D. (2021). Psikologi Stres dan Penanganannya. Yogyakarta: Deepublish.
- Rizki R. T (2021). *Online Learning* Saat Pandemi Covid-19: Stres Akademik terhadap *Subjective Well-being* dengan *Adaptive Coping* sebagai mediator. *Journal of psychology*, Vol 7 No 2.
- Sandya, S. N., & Ramadhani, A. (2021). Pengaruh Intensitas Bermain Game Online Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Imiah Psikologi*, 202-213.
- Sari, D., & Dewi, I. (2020). Pengertian dan Jenis-Jenis Game Online. *Jurnal Psikologi dan Teknologi*, 15(2), 112-120.
- Selye, H. (2021). Stress in Health and Disease: Concepts and Implications. *Journal of Stress Research*, 25(2), 157–170.
- Sharma, P., & Singh, K. (2020). Stress and Its Implications: A Psychological Perspective. *International Journal of Psychological Studies*, 12(3), 45–58.
- Tully, P. J., Harrison, N. J., & Lawrence, E. (2020). The Role of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21) in Clinical Research. *Psychological Assessment*, 32(5), 436–450.

- Turner, R. J., & Schofield, H. (2022). Stress and Mental Health: Understanding the Role of Emotional Regulation. *Clinical Psychology Review*, 34(6), 78–89.
- Yusup, M & Muhammad Shoffa Saifillah Al Faruq 2021, *Manajemen konflik dan Stress (Orientasi dalam Organisasi)*.

