

HUBUNGAN KECANDUAN GAME ONLINE DENGAN TINGKAT STRES PADA SISWA SMA NEGERI 5 DI SAMARINDA

Adhan Azhari Rauf ¹⁾, Badar ²⁾, Arsyawina ²⁾

¹⁾ Mahasiswa Prodi Sarjana Terapan Keperawatan, Poltekkes Kaltim

²⁾ Dosen Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kaltim

Abstrak

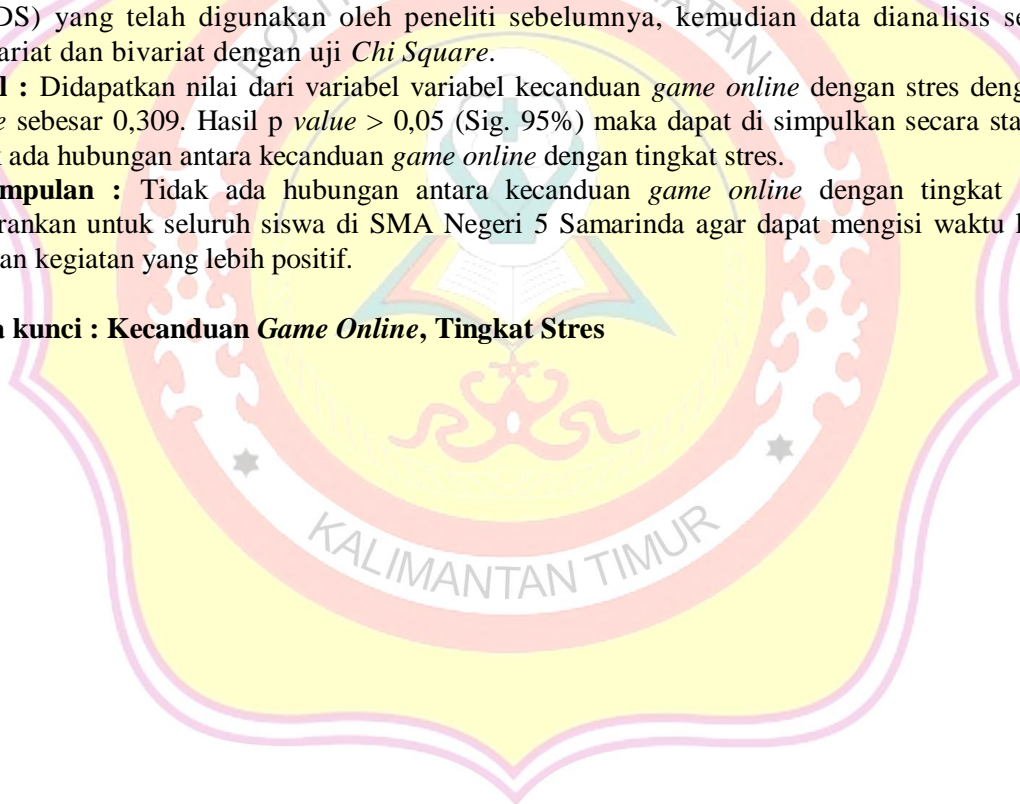
Pendahuluan : Stres diartikan sebagai usaha atau respons tubuh untuk menyesuaikan diri terhadap masalah atau tuntutan fisiologis dan psikologis, baik masalah itu yang berasal dari diri sendiri maupun dari orang lain. Di Kalimantan Timur sendiri prevalensi gangguan mental emosional stres ditemukan sebesar 9,6% pada usia 15 tahun ke atas atau usia remaja yang duduk di sekolah SMA. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara kecanduan *game online* dengan tingkat stress pada siswa di SMA Negeri 5 Samarinda.

Metode : Jenis penelitian *kuantitatif* dengan studi analitik dan desain *cross sectional*. Populasi berjumlah 638 orang dengan sampel sebanyak 87 orang menggunakan teknik *simple random sampling*. Instrumen yang digunakan untuk kecanduan *game online* berupa kuesioner *Game Addiction Scale* dan untuk stres menggunakan kuisisioner *Kessler Psychological Distress Scale* (KPDS) yang telah digunakan oleh peneliti sebelumnya, kemudian data dianalisis secara univariat dan bivariat dengan uji *Chi Square*.

Hasil : Didapatkan nilai dari variabel variabel kecanduan *game online* dengan stres dengan *p value* sebesar 0,309. Hasil *p value* > 0,05 (Sig. 95%) maka dapat di simpulkan secara statistik tidak ada hubungan antara kecanduan *game online* dengan tingkat stres.

Kesimpulan : Tidak ada hubungan antara kecanduan *game online* dengan tingkat stres. Disarankan untuk seluruh siswa di SMA Negeri 5 Samarinda agar dapat mengisi waktu luang dengan kegiatan yang lebih positif.

Kata kunci : Kecanduan *Game Online*, Tingkat Stres



THE RELATIONSHIP BETWEEN *GAME ONLINE ADDICT* AND STRESS LEVEL ON STUDENTS IN THE HIGH SCHOOL 5 SAMARINDA

Adhan Azhari Rauf ¹⁾, Badar ²⁾, Arsyawina ²⁾

¹⁾Applied Nursing Student, Health Polytechnics East Borneo

²⁾Nursing Studies, Health Polytechnics East Borneo

Abstract

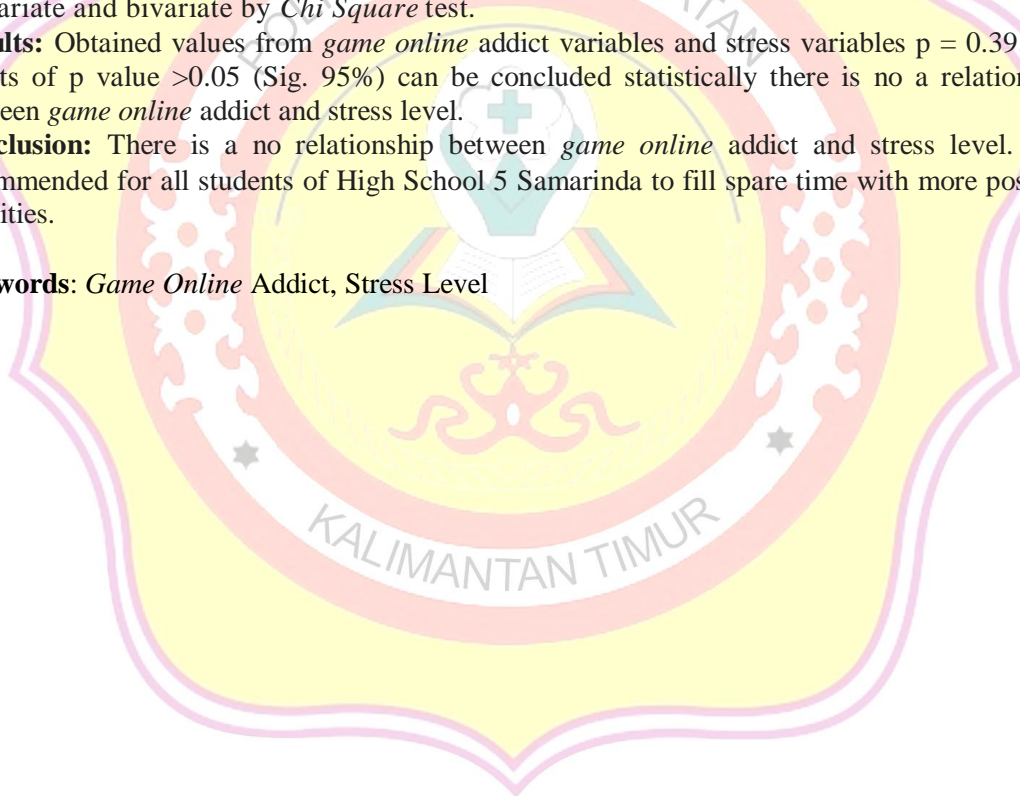
Preface: Stress is the effort or response of the body to adjust to physiological and psychological problem, the problem can come from yourself and from others people. In East Borneo the prevalence of stress mental emotional disorder is 9,6% at the age 15 years old and over or teenagers who attend in high school. The purpose of this research is to find a relationship between *game online* addict and stress level on students in the High School 5.

Method: The type of this research is *quantitative* with analytic study and *cross sectional* design.. The population is 638 people with a sample of 87 people using *simple random sampling* technique. The instrument used for *game addict* is *Game Addiction Scale* questionnaire and for the stress level used is *Kessler Psychological Distress Scale (KPDS)* questionnaire. The questionnaire that had been used by previous researchers, then the data were analyzed by univariate and bivariate by *Chi Square* test.

Results: Obtained values from *game online* addict variables and stress variables $p = 0.39$. The results of p value >0.05 (Sig. 95%) can be concluded statistically there is no a relationship between *game online* addict and stress level.

Conclusion: There is a no relationship between *game online* addict and stress level. It is recommended for all students of High School 5 Samarinda to fill spare time with more positive activities.

Keywords: *Game Online Addict*, Stress Level



PENDAHULUAN

Menurut Lazarus, dkk (dalam Sarafino & Smith, 2012) stres merupakan suatu keadaan berupa transaksi oleh seseorang yang dapat dipengaruhi tuntutan fisik atau psikologis dan sistem biologis.

Berdasarkan data Scalavitz (2011) menyatakan bahwa prevalensi siswa di dunia yang mengalami stres berkisar 38-71%, sementara di Asia 39,6-61,3%. Prevalensi penduduk yang mengalami gangguan mental emosional stres secara nasional adalah 9,8 %, di Kalimantan Timur sendiri prevalensi gangguan mental emosional stres ditemukan sebesar 9,6% pada usia 15 tahun ke atas. (Risksedas, 2018).

Online game sangat populer bagi kalangan remaja saat ini. Maraknya *online game* akhirnya membuat para remaja ingin terus menerus memainkannya. Jika *game online* dimainkan secara terus menerus tanpa ada *self control* dari remaja tersebut akan menjadikan remaja kecanduan *online game*. Munculnya rasa kecanduan bermain *online game* sebagian besar berasal dari pihak pelajar karena pada umumnya yang belum mengetahui secara spesifik dampak dari permainan *online game*. Kondisi seperti inilah yang dikhawatirkan akan membawa satu gangguan mental yang dapat terjadi pada pecandu online game adalah stres. (Dani dan Ngesti, 2014).

Kecanduan *game online* di Indonesia sudah sangat meluas pada semua tingkatan umur. Data dari *Newzoo*, pada tahun 2015 pengguna *game online* mencapai 321 juta jiwa. Sifat dasar game adalah menantang (*challenging*), membuat ketagihan (*addicted*), dan menyenangkan (*fun*). *Game online* menyebabkan kecanduan dan mempengaruhi gaya hidup seseorang, bahkan secara ekstrim mempengaruhi mental dan perilaku pemainnya (Lestari, 2016).

Survei *Entertainment Software Association* (ESA) menemukan bahwa setiap orang mempunyai minimal satu *Smartphone* yang dapat difungsikan untuk bermain *game*. Sementara 32% dari pemain *game* adalah anak berusia dibawah 18 tahun dan sekitar 10 % dari remaja berusia 10-18 tahun bermain *game online* rata-rata tiga kali dalam sehari dengan durasi 1 jam atau lebih perharinya. (ESA, 2013)

World health Organization (WHO) menyatakan bahwa kecanduan game online dikategorikan sebagai golongan penyakit mental yang disebut *gaming disorder* yang sudah tercatat dalam daftar *draft beta 11th International Classification of Diseases* (ICD). Para ahli pun menyetujui hal tersebut, karena *game online* akan menjadi bahaya apabila sudah termasuk ke tahap kecanduan. Permainan *game online*

membuat para pemain menjadi kecanduan sehingga melakukan apa saja untuk dapat memainkannya. (WHO, 2018)

Berdasarkan uraian di atas, penulis ingin membuktikan “Hubungan Kecanduan *Game Online* dengan Tingkat Stres pada Siswa SMA Negeri 5 di Samarinda”

BAHAN DAN METODE PENELITIAN

Lokasi Penelitian

Penelitian dilakukan di SMA Negeri 5 Samarinda. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan April 2019.

Rancangan Penelitian

Jenis penelitian *kuantitatif* dengan studi analitik dan desain *cross sectional*.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa/siswi SMA Negeri 5 Samarinda berjumlah 683 orang dengan sampel sebanyak 87 orang menggunakan teknik *simple random sampling*.

Metode Pengambilan Data

Metode pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner *Game Addict Scale* dan Kuisisioner *Kessler Psychological Distress Scale* milik peneliti sebelumnya dan melakukan observasi pada lingkungan responden.

Analisis Data

Data yang telah dikumpulkan dianalisis secara univariat, dan bivariat

menggunakan uji *chi square* untuk mengetahui adanya hubungan kecanduan *game online* dan tingkat stres.

HASIL PENELITIAN

Analisa Univariat

Karakteristik Responden

a. Usia dan Jenis Kelamin

Tabel 1.

Karakteristik Responden berdasarkan Usian dan Jenis Kelamin Siswa di SMA Negeri 5 Samarinda Tahun 2019

Klasifikasi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Karakteristik Responden		
Usia		
15	18	20,7
16	45	51,7
17	20	23,0
18	4	4,6
Jenis Kelamin		
Laki- laki	51	58,6
Perempuan	36	41,4
Total	87	100

Berdasarkan tabel 1 di atas, menunjukkan bahwa karakteristik responden sebagian besar adalah responden berusia 16 tahun sebanyak 45 orang (51,7%) dan sebagian besar adalah laki-laki sebanyak 51 orang (58,6%)

Distribusi Variabel

a. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Kecanduan *Game Online*

Tabel 2

Distribusi Responden berdasarkan Tingkat Kecanduan *Game Online* Siswa di SMA Negeri 5 Samarinda Tahun 2019

Distribusi Tingkat Kecanduan Game Online	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tidak Kecanduan	48	55,2
Kecanduan	39	44,8
Total	87	100

Berdasarkan tabel 2 di atas, menunjukkan sebagian besar adalah tidak kecanduan *game online* yaitu sebanyak 48 orang (55,2%), dan hampir sebagian adalah kecanduan *game online* sebanyak 39 orang (44,8%).

b. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Stres

Tabel 3

Distribusi Responden berdasarkan Tingkat Stres Siswa di SMA Negeri 5 Samarinda Tahun 2019

Distribusi Tingkat Stres	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tidak Stres	71	81,6
Stres	16	18,4
Total	87	100

Berdasarkan tabel 3 di atas, menunjukkan hampir seluruhnya adalah tidak stres sebanyak 71 orang (81,6%), dan sebagian kecil adalah siswa yang mengalami stres sebanyak 16 orang (18,4%).

Analisa Bivariat

Hubungan Kecanduan Game Online dengan Tingkat Stres

Berdasarkan tabel di atas didapatkan hasil analisis bivariat yaitu hampir seluruhnya adalah responden yang tidak kecanduan *game online* dan tidak stres berjumlah 41 orang (85,4%) serta kecanduan *game online* dan tidak stress berjumlah 30 orang (76,9%), hampir sebagian responden kecanduan game online dan stres berjumlah 9 orang (23,1%), dan sebagian kecil responden tidak kecanduan game online dan stres sebanyak 7 orang (14,6%).

Hasil analisis menggunakan uji *chi square* diperoleh nilai *p value* = 0,309 yang artinya secara statistik tidak ada hubungan antara kecanduan *game online* dengan stres pada siswa di SMA Negeri 5 Samarinda. Dari hasil analisis didapatkan juga nilai OR sebesar 1,757 yang artinya responden dengan kecanduan *game online* memiliki risiko 1,757 kali lebih besar mengalami stres, dibandingkan dengan responden yang tidak kecanduan *game online*.

Kecanduan Game Online	Tingkat Stres				Total		P Value	OR (95% CI)
	Stres		Tidak Stres		n	%		
	N	%	n	%			n	%
Kecanduan	9	23,1	30	76,9	39	100,0	0,309	1,757 (0,588 – 5,248)
Tidak Kecanduan	7	14,6	41	85,4	48	100,0		
Total	16		71		87	100,0		

PEMBAHASAN

Hubungan Kecanduan Game Online dengan Tingkat stres

Hasil penelitian yang dilakukan dengan mengobservasi pada siswa di SMA Negeri 5 Kota Samarinda yang kemudian dianalisis menggunakan uji statistik SPSS *chi-square*. Berdasarkan uji statistik tidak terdapat hubungan yang signifikan antara variabel kecanduan *game online* dan stres pada siswa di SMA Negeri 5 Samarinda.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada variabel kecanduan *game online* dengan stres dengan *p value* sebesar 0,309, sehingga dapat disimpulkan kecanduan *game online* tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap stres pada siswa di SMA Negeri 5 Samarinda, akan tetapi seseorang yang kecanduan *game online* lebih berisiko 1,757 mengalami stres dari pada seseorang yang tidak kecanduan *game online*.

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Phainel JP (2014), yang meneliti hubungan durasi waktu bermain *game online* dengan tingkat stres pada remaja di Manado. Penelitian ini bersifat survei analitik dengan pendekatan *cross sectional*, Sampel diambil dengan teknik pengambilan *Accidental sampling* yaitu sebanyak 66 orang. Hasil

penelitian menggunakan analisis uji statistik *Fisher's Exact Test* dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$ atau 95%. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p = 0,024 < \alpha = 0,05$. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu ada hubungan tingkat stres dengan durasi waktu bermain *game online* pada remaja di Manado.

Penelitian Phainel JP (2014) mengakatan bahwa remaja di Manado mengalami stres yang diakibatkan bermain *game online* dengan durasi yang berlebihan, banyak remaja yang mendapat tekanan dari teman sebaya dan harus menyesuaikan untuk ikut bermain *game online*, remaja sekolah di Manado menganggap bahwa *game online* adalah solusi yang baik dalam menghadapi kebosanan rutinitas sehari-hari, ada juga remaja yang berlama-lama bermain *game online* karena melarikan diri dari tanggung jawab atau masalah yang tidak mampu dipecahkan, hal tersebut dapat menyebabkan tingginya tingkat stres pada remaja di Manado.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Fitriana (2013), yang mengkaji hubungan antara kecanduan *video game* dengan stres pada mahasiswa Universitas Surabaya. Teknik analisis menggunakan *product moment*. Pada penelitian ini terdapat 40

subjek dengan usia antara 18-25 tahun dengan menggunakan *Incidental Sampling* dan karakteristiknya yaitu sehari bermain *video game* mencapai 5-6 jam. Hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan antara stres dengan kecanduan *video game* ($p=0,163$; $p<0,05$).

Karena kecanduan *video game* pada penelitian tersebut tidak mengakibatkan frustrasi, konflik, tekanan, ataupun perubahan yang merupakan pengalaman subjek yang terhambat ketika mencapai tujuan (*distress*). Tekanan diri dan tekanan merupakan kondisi yang tidak mendukung adanya hubungan sumber stres karena kondisi subjek yang masih memiliki peluang untuk mencapai tujuan (*eustress*). Tidak ada hubungan reaksi stres dengan kecanduan *video game* ($0,08$; $p>0,05$)

Yang membedakan penelitian ini dengan penelitian tersebut adalah usia, teknik sampling, dan teknis analisis. Usia yang digunakan sebagai responden pada penelitian ini adalah usia anak remaja 15-19 tahun yang duduk di bangku SMA, penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling*, dan penelitian ini menggunakan teknik analisis *chi-square*.

Menurut asumsi peneliti mengapa penelitian ini tidak memiliki hubungan yang signifikan antara kecanduan game online dengan stres yaitu dikarenakan responden yang diteliti hanya memainkan game online dengan durasi waktu rata-rata dibawah 3 jam, dan hanya memainkan game online di waktu luang saja, responden juga tidak mengalami tekanan dan paksaan dari lingkungan teman sebaya untuk menyesuaikan ikut bermain game online. Responden yang terdapat pada penelitian ini sebagian besar berjenis kelamin laki-laki sedangkan perempuan lebih cenderung untuk mengalami stres yang mengakibatkan rendahnya tingkat stres yang didapat.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan game online dan tingkat stres pada siswa SMA Negeri 5 di Samarinda, yang diakibatkan beberapa faktor antara lain durasi bermain *game online*, tidak mendapat tekanan dari lingkungan sekitar, dan sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki yang dimana perempuan lebih cenderung untuk mengalami stres. Kemudian diharapkan siswa di SMA Negeri 5 Samarinda dapat menggunakan waktu luang dengan kegiatan yang lebih positif

seperti,berolah raga atau menghabiskan waktu bersama keluarga dan kerabat dibandingkan menghabiskan waktu untuk bermain *game online* saja.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah tidak ada hubungan yang signifikan antara kecanduan *game online* dan tingkat stres pada siswa di SMA Negeri 5 Samarinda.

Hasil penelitian ini diharapkan seluruh siswa di SMA Negeri 5 Samarinda agar senantiasa menjaga frekuensi dan intensitas dalam bermain *game online* dan mengusahakan lebih memanfaatkan waktu luang untuk melakukan hal-hal yang lebih positif seperti berolahraga dan menghabiskan waktu bersama keluarga atau orang terdekat. Karena seseorang yang kecanduan *game online* 1,757 lebih berisiko mengalami stress dari pada yang tidak kecanduan *game online*.

DAFTAR PUSTAKA

Dani, R., Sukidin., & Ngesti, R. (2014). *Fenomena Kecanduan Game Online pada siswa (Studi kasus pada Siswa SMK Negeri 2 Jember)*. Artikel Hasil Penelitian Mahasiswa Universitas Jember 2014.

Entertainment Software Association of Canada. (2013). *Essential Facts about the Canadian Video Game Industry*.

Diperoleh Tanggal 22 Januari 2019

dari

[Http://theesa.ca/wpcontent/uploads/2015/08/Essential-Facts2013-EN.pdf](http://theesa.ca/wpcontent/uploads/2015/08/Essential-Facts2013-EN.pdf), 18.

Fitriana, I. (2013). *Hubungan antara Kecanduan Video Game dengan Stres pada Mahasiswa Universitas Surabaya*. Calyptra: Jurnal ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya Vol.2 No.1.

Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., Peter, J. (2009). *Development and validation of a game addiction scale for adolescent*. Media Psychologi, 12 (1), 77-95.

Lestari, R. (2016). *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>

Phainel JP, Hendro B, Ferdinand W. (2014). *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. (2012). *Health Psychology: Biopsychological Interactions*. Third Edition. United States of American: John Wiley & Sonic, Inc

World Health Organization. (2018). *Gaming disorder*. Diperoleh Tanggal 22 Januari 2019, dari http://www.who.int/features/qa/gamingdisorder/en/





