

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

**SKRIPSI**



**Adhan Azhari Rauf  
NIM. P07220215004**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN KALIMANTAN TIMUR  
PROGRAM STUDI D-IV KEPERAWATAN  
SAMARINDA  
2019**

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

**SKRIPSI**

Diajukan sebagai persyaratan untuk memperoleh gelar  
Sarjana Terapan Keperawatan



Disusun dan diajukan oleh

**Adhan Azhari Rauf**  
**NIM. P07220215004**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN KALIMANTAN TIMUR  
PROGRAM STUDI D-IV KEPERAWATAN  
SAMARINDA  
2019**

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

Adhan Azhari Rauf<sup>1)</sup>, Badar<sup>2)</sup>, Arsyawina<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup> Mahasiswa Prodi Sarjana Terapan Keperawatan, Poltekkes Kaltim

<sup>2)</sup> 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 <sup>1)</sup>, Badar <sup>2)</sup>, Arsyawina <sup>2)</sup>

<sup>1)</sup>Applied Nursing Student, Health Polytechnics East Borneo

<sup>2)</sup>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*

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, atas Ridho dan Hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Sholawat dan Salam semoga tetap tercurah kepada junjungan Nabi besar Muhammad SAW, para sahabat dan pengikutnya sampai akhir zaman. Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk mencapai gelar kesarjanaan pada Jurusan D-IV Keperawatan Poltekkes Kemenkes Kaltim.

Berdasarkan persyaratan tersebut maka penulis menyusun skripsi yang berjudul "Hubungan kecanduan *game online* dengan tingkat stres pada siswa SMA Negeri 5 di Samarinda". Keberhasilan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini tidak lepas dari bimbingan, pengarahan, dukungan serta doa-doa dari berbagai pihak yang dengan segala ketulusan hati, kasih sayang, dan pengorbanannya memberikan bantuan kepada penulis. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. H. Supriadi B, S.Kp., M. Kep selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Kaltim
2. Hj. Umi Kalsum, S. Pd., M. Kes selaku Ketua Jurusan Keperawatan
3. Ns. Andi Parellangi, M. Kep., MH. Kes selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan
4. H. Edi Sukamto, S.Kp., M. Kep selaku Penguji Utama
5. Badar, SST., M. Kes selaku Pembimbing Utama dan Anggota Penguji
6. Arsyawina, SST., M. Kes selaku Dosen Pembimbing Pendamping
7. Pihak Sekolah SMA Negeri 5 Samarinda

8. Ayahanda Abdul Rauf dan Ibunda Salmah, yang senantiasa mendukung segala prosesnya
9. Teman-teman Prodi D-IV Keperawatan yang sering memberikan masukan
10. Kepada semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu. Terima kasih banyak, semoga segala bantuan yang telah diberikan kepada penulis mendapat balasan pahala dari Allah SWT.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna dikarenakan keterbatasan pengalaman dan ilmu yang dimiliki penulis. Oleh karena itu, penulis mengharapkan segala bentuk saran dan masukan bahkan kritikan yang membangun dari berbagai pihak. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca dan semua pihak.

Samarinda, Maret 2019

Mahasiswa,

Adhan Azhari Rauf



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN .....	iii
HALAMAN LEMBAR PERSETUJUAN .....	iv
HALAMAN LEMBAR PENGESAHAN .....	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT .....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	5
E. Keaslian Penelitian.....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Telaah Pustaka.....	9
1. Stres .....	9
a. Pengertian .....	9
b. Etiologi .....	11
c. Klasifikasi.....	12
d. Patofisiologi.....	14
e. Gejala .....	17
f. Tingkat Stres.....	19
g. Alat Ukur Stres .....	22

2. Kecanduan <i>Game Online</i> .....	9
a. Pengertian .....	25
b. Aspek-aspek Kecanduan <i>Game Online</i> .....	27
c. Aspek-aspek Intensitas <i>Game Online</i> .....	29
d. Faktor-faktor Kecanduan <i>Game Online</i> .....	30
B. Kerangka Teori .....	33
C. Kerangka Konsep .....	34
D. Hipotesis .....	34

**BAB III METODE PENELITIAN**

A. Rancangan Penelitian .....	35
B. Populasi dan Sampel .....	35
C. Metode Sampling .....	36
D. Besar Sampel .....	36
E. Waktu dan Tempat Penelitian .....	37
F. Definisi Oprasional .....	37
G. Instrumen Penelitian .....	38
H. Uji Validitas dan Uji Reabilitas .....	38
I. Teknik Pengumpulan Data .....	39
J. Analisis Data .....	41
K. Etika Penelitian .....	43
L. Alur Penelitian .....	44

**BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	45
B. Hasil Penelitian .....	46
1. Analisis Univariat .....	46
2. Analisi Bivariat .....	48
C. Pembahasan .....	49
1. Hasil Analisis Univariat .....	49
2. Hasil Analisis Bivariat .....	53



**BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan ..... 58

B. Saran ..... 59

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN**



## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	: Penelitian Terdahulu.....	6
Tabel 3.1	: Definisi Operasional.....	37
Tabel 4.1	: Karakteristik Responden berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin.....	46
Tabel 4.2	: Distribusi Responden berdasarkan Tingkat Kecanduan <i>Game Online</i> .....	47
Tabel 4.3	: Distribusi Responden berdasarkan Stres .....	47
Tabel 4.4	: Hubungan Kecanduan <i>Game Online</i> dengan Stres .....	48



## DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Teori.....	33
Bagan 2.2 Kerangka Konsep.....	34
Bagan 3.1 Alur Penelitian.....	44



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

*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).

*Online game* adalah *game* yang berbasis elektronik, internet dan visual (Rini, 2011). 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. Fenomena ini bisa kita temukan dengan banyaknya pengunjung warnet dan pengguna *smartphone* keluaran terbaru yang mendukung aplikasi untuk bermain *game online*. 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 pemainya (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 11<sup>th</sup> 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 penelitian Masya & Candra (2016) terdapat enam faktor yang mempengaruhi kecanduan *online game* pada peserta didik tingkat Madrasah Aliyah Al Fuqron Prabumulih, yaitu kurangnya perhatian dari orang-orang terdekat, stres, kurang kontrol, kurang kegiatan, lingkungan dan pola asuh Seseorang yang stres seringkali merasa putus asa dengan kehidupannya. Bermain *game* menjadi salah satu bentuk pelarian, karena menurut beberapa individu dengan bermain *game*, dapat melupakan semua masalah dan beban hidup.

Inilah yang menyebabkan stres dapat menjadi faktor risiko kecanduan *online game* (Ani, 2008).

Menurut UU RI Nomor 18 tahun 2014 tentang kesehatan jiwa, kesehatan jiwa didefinisikan sebagai kondisi dimana seorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya. Prevalensi penduduk yang mengalami gangguan mental emosional stres secara nasional adalah 9,8 %. (Riskesdas, 2018)

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 (Putri, 2016). Kupriyanov dan Zhdanov (2014) menyatakan bahwa stres merupakan suatu hal yang tidak bisa terelakkan di masa kini, atau lebih tepatnya sudah menjadi bagian daripada zaman modern ini (Gaol, 2016). Di Kalimantan Timur sendiri prevalensi gangguan mental emosional stres ditemukan sebesar 9,6% pada usia 15 tahun ke atas. (Riskesdas, 2018).

Berdasarkan penelitian menurut Fitriana, I (2013) telah dilakukan penelitian hubungan antara kecanduan *video game* dengan stress pada Mahasiswa Universitas Surabaya dan didapatkan hasil penelitian, ada hubungan antara stress dengan kecanduan *video game*. Menurut Rizal, M

(2018) yang telah meneliti hubungan tingkat adiksi *video game online* dan kuantitas merokok dengan tingkat stress mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara adiksi *video game online* dan merokok dengan stress. Menurut Phainel, *J et all* (2014) melakukan penelitian hubungan tingkat stress dengan durasi waktu bermain *game online* pada remaja di Manado, didapatkan hasil ada hubungan tingkat stress dengan durasi waktu bermain *game online* pada remaja di Manado.

Berdasarkan uraian di atas, penulis ingin membuktikan hubungan kecanduan *game online* dengan tingkat stres pada siswa SMA Negeri 5 Samarinda.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas maka dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut: "Apakah ada hubungan kecanduan *game online* dengan tingkat stres pada siswa SMA Negeri 5 Samarinda?"

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan umum**

Untuk mengetahui Hubungan kecanduan (frekuensi bermain 3-4 hari dalam seminggu dan lama mengakses  $\geq 3$  jam sehari) *game online* dan tingkat (rendah, sedang dan tinggi) stres pada siswa SMA Negeri 5 Samarinda

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi karakteristik meliputi usia, dan jenis kelamin siswa SMA Negeri 5 Samarinda.
- b. Mengidentifikasi kecanduan *game online*
- c. Mengidentifikasi tingkat stres
- d. Menganalisis hubungan kecanduan *game online* dengan tingkat stres pada siswa SMA Negeri 5 Samarinda .

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### **1. Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan, wawasan dan sebagai bahan perkembangan ilmu pengetahuan dibidang keperawatan jiwa khususnya tentang hubungan kecanduan *game online* dengan tingkat stres pada siswa SMA Negeri 5 Samarinda.

##### **2. Praktisi**

###### **a. Bagi SMA Negeri 5 Samarinda**

Dapat memberikan sumbang saran atau acuan bagi SMA Negeri 5 Samarinda dalam memberikan pengetahuan mengenai adanya hubungan kecanduan *game online* dengan tingkat stres.

###### **b. Bagi Peneliti**

Memperoleh kemampuan melakukan riset kuantitatif serta menambah pengalaman peneliti dalam bidang keperawatan jiwa mengenai hubungan kecanduan *game online* dengan tingkat stres pada siswa SMA Negeri 5 Samarinda.

###### **c. Bagi Responden**



Dapat memberikan manfaat pengetahuan dan keterampilan dalam melakukan penelitian terhadap adanya hubungan kecanduan *game online* dengan tingkat stress.

#### E. Keaslian Penelitian

**Table 1.1**  
**Keaslian Penelitian**

No.	Nama peneliti	Judul	Metode	Hasil
	Fitriana, I (2013)	Hubungan antara Kecanduan <i>Video Game</i> dengan Stres pada Mahasiswa Universitas Surabaya	Jenis penelitian ini deskriptif non-eksperimental dengan rancangan penelitian cross sectional study. Analisis data dilakukan dengan alat bantu program komputer dengan metode analisis korelasi <i>Spearman</i> . Subyek penelitian adalah mahasiswa Universitas Surabaya. Teknik analisis menggunakan <i>product moment</i> . Pada penelitian ini subjek dengan usia 18-25 tahun dengan menggunakan <i>Incidental Sampling</i> dan karakteristiknya yaitu sehari bermain <i>video game</i> mencapai 5-6 jam. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner <i>Student-life Stress Inventory (SSI)</i> dan angket kecanduan <i>video game</i>	Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara Kecanduan <i>Video Game</i> dengan Stres pada Mahasiswa Universitas Surabaya
	Rizal, M (2018)	Hubungan Tingkat Adiksi <i>Video Game Online</i> dan Kuantitas Merokok dengan Tingkat	Penelitian ini dapat memberikan informasi apakah adiksi <i>video game online</i> dan merokok dapat berpengaruh terhadap stres. Penelitian yang dilakukan observasional analitik dengan pendekatan cross sectional. Populasi dalam	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara adiksi <i>video game online</i> dan merokok dengan stres. Terdapat hubungan antara adiksi <i>video game</i>

Stress Mahasiswa Fakultas Komunikasi dan Informatika i dan Informatika Universitas Muhammadiyah Surakarta	penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Komunikasi dan Informatika Universitas Muhammadiyah Surakarta. Teknik pengambilan sampel dengan cara teknik Simple Random Sampling	<i>online</i> dan merokok dengan stres pada mahasiswa dengan tingkat adiksi sedang.
---	---	---

Phaniel, N et al (2014)	Hubungan Tingkat (Stres dengan Durasi Bermain Waktu Bermain <i>Game Online</i> pada Remaja di Manado	penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan durasi waktu bermain <i>game online</i> pada remaja di Manado. Penelitian ini bersifat survei analitik dengan pendekatan cross sectional, Sampel diambil dengan teknik pengambilan Accidental sampling yaitu sebanyak 66 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Kuesioner dan lembar wawancara.	Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan tingkat stres dengan durasi waktu bermain <i>game online</i> pada remaja di Manado. Kata
-------------------------	--	---	--

Penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya, perbedaan terletak pada variabel, perbedaan lokasi dan waktu penelitian serta pengambilan sampling. Persamaan penelitian yang akan dilakukan dengan peneliti sebelumnya yaitu terletak pada desain penelitian dan metode penelitian.

Oleh karena itu, keaslian penelitian ini dapat dipertanggung jawabkan dan sesuai dengan asas-asas keilmuan yang harus dijunjung tinggi yaitu kejujuran, rasional, objektif, serta terbuka. Hal ini merupakan implikasi etis dari proses menemukan kebenaran ilmiah untuk kritisi yang bersifat konstruktif (membangun).



## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Telaah Pustaka

##### 1. Stres

###### a. Pengertian Stres

Ada beberapa istilah psikologis populer yang sering dikaburkan sebagai "stres". Pada hakikatnya, tentunya kata ini merujuk pada sebuah kondisi seseorang yang mengalami tuntutan emosi berlebihan dan atau waktu yang membuatnya sulit memfungsikan secara efektif semua wilayah kehidupan. Keadaan ini dapat mengakibatkan munculnya cukup banyak gejala, seperti stres, kelelahan kronis, mudah marah, gelisah, impotensi, dan kualitas kerja yang rendah (Richards, 2010).

Menurut Richard (2010) stres adalah suatu proses yang menilai suatu peristiwa sebagai sesuatu yang mengancam, ataupun membahayakan dan individu merespon peristiwa itu pada level fisiologis, emosional, kognitif dan perilaku. Peristiwa yang memunculkan stres dapat saja positif (misalnya merencanakan perkawinan) atau negatif (contoh : kematian keluarga). Sesuatu didefinisikan sebagai peristiwa yang menekan (stressful event) atau tidak, bergantung pada respon yang diberikan oleh individu terhadapnya.

Compas (dalam Preece, 2011) berpendapat bahwa stres adalah suatu konsep yang mengancam dan konsep tersebut terbentuk dari perspektif lingkungan dan pendekatan yang ditransaksikan. Baum (dalam Yusuf, 2004) mendefinisikan stres sebagai pengalaman emosional yang negatif yang disertai dengan perubahan-perubahan biokimia, fisik, kognitif, dan tingkah laku yang diarahkan untuk mengubah peristiwa stres tersebut atau mengakomodasikan dampak-dampaknya.

Istilah stres, menurut Jeffrey, Spencer A. Ratus, dan Beverly, menunjukkan adanya tekanan atau kekuatan pada tubuh (Sukmono, 2009: 2). Stres merupakan reaksi yang tidak diharapkan yang muncul disebabkan oleh tingginya tuntutan lingkungan kepada seseorang. Dimana harmoni atau keseimbangan antara kekuatan dan kemampuannya terganggu (Wangsa, 2010: 15).

Menurut Dilawati (dalam Syahabuddin, 2010) stres adalah suatu perasaan yang dialami apabila seseorang menerima tekanan. Tekanan atau tuntutan yang diterima mungkin datang dalam bentuk mengekalkan jalinan perhubungan, memenuhi harapan keluarga dan untuk pencapaian akademik.

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. Lazarus dan Folkman (dalam Evanjeli, 2012) yang

menjelaskan stres sebagai kondisi individu yang dipengaruhi oleh lingkungan. Kondisi stres terjadi karena ketidakseimbangan antara tekanan yang dihadapi individu dan kemampuan untuk menghadapi tekanan tersebut. Individu membutuhkan energi yang cukup untuk menghadapi situasi stres agar tidak mengganggu kesejahteraan mereka.

b. Etiologi

Stres diakibatkan oleh adanya perubahan-perubahan nilai budaya, perubahan sistem kemasyarakatan, tugas atau pekerjaan serta akibat ketegangan antara idealisme dan realita. Baik nyata maupun imajinasi, persepsi seseorang terhadap stres sebenarnya berasal dari perasaan takut atau marah. Perasaan ini dapat diekspresikan dalam sikap tidak sabar, frustrasi, iri, tidak ramah, stres, bimbang, cemas, rasa bersalah, khawatir atau apati. Selain itu perasaan ini juga dapat muncul dalam bentuk sikap yang pesimis, tidak puas, produktivitas rendah dan sering absen. Emosi, sikap dan perilaku kita yang terpengaruh stres dapat menyebabkan masalah kesehatan yang serius dan tergantung reaksi individu tersebut terhadap stres (Suliswati, 2005)

Kozier mengatakan dalam Rasmun (2004), stres dapat berasal dari dalam tubuh dan luar tubuh. Sumber stres dapat berupa biologi, fisik, kimia, psikologi, dan spiritual.

- 1) Stresor biologik, dapat berupa: mikroba, bakteri, virus dan jasad renik lainnya, hewan, binatang, bermacam tumbuhan dan makhluk hidup lainnya yang dapat mempengaruhi kesehatan.
- 2) Stresor fisik, dapat berupa: perubahan iklim, alam, suhu, cuaca, geografi, yang mengikuti letak tempat tinggal, domisili, demografi, berupa jumlah anggota dalam keluarga, nutrisi, radiasi, kepadatan penduduk, imigrasi dan kebisingan.
- 3) Stresor kimia, dapat berupa: obat-obatan, pengobatan, pemakaian alkohol, pencemaran lingkungan, bahan kosmetik dan bahan pengawet.
- 4) Stresor sosial psikologi, dapat berupa: prasangka, ketidakpuasan terhadap diri sendiri terhadap suatu hal yang dialami, kekejaman, konflik peran, percaya diri yang rendah, perubahan ekonomi, emosi yang negatif dan kehamilan.
- 5) Stresor spiritual, dapat berupa: adanya persepsi negatif terhadap nilai-nilai ke-Tuhanan (Rasmun, 2004).

#### c. Klasifikasi Stres

Menurut Rice (1999), berdasarkan etiologinya stres dapat diklasifikasikan sebagai berikut :

##### 1) Stres kepribadian (*personality stress*)

Stres kepribadian adalah stres yang dipicu oleh masalah dari dalam diri seseorang. Berhubungan dengan cara pandang pada masalah dan kepercayaan atas dirinya. Orang yang selalu

bersikap positif akan memiliki resiko yang kecil terkena stres kepribadian

2) Stres psikososial (*psychosocial stress*)

Stres psikososial adalah stres yang dipicu oleh hubungan dengan orang lain di sekitarnya ataupun akibat situasi sosialnya. Contohnya stres ketika mengadaptasi lingkungan baru, masalah keluarga, stres macet di jalan raya dan lain-lain.

3) Stres bio-ekologi (*bio-ecological stress*)

Stres bio-ekologi adalah stres yang dipicu oleh dua hal. Hal yang pertama adalah ekologi atau lingkungan seperti polusi serta cuaca. Sedangkan hal yang kedua adalah kondisi biologis seperti menstruasi, demam, asma, jerawat dan lain-lain.

4) Stres pekerjaan (*job stress*)

Stres pekerjaan adalah stres yang dipicu oleh pekerjaan seseorang. Persaingan di kantor, tekanan pekerjaan, terlalu banyak kerjaan, target yang terlalu tinggi, usaha yang diberikan tidak berhasil, persaingan bisnis adalah beberapa hal umum yang dapat memicu munculnya stres akibat karir pekerjaan.

5) Stres mahasiswa (*college student stress*).

Stres mahasiswa itu dipicu oleh dunia perkuliahan. Sewaktu perkuliahan terdapat tiga kelompok stresor yaitu stresor dari segi personal dan sosial, gaya hidup dan budaya serta stresor



yang dicetuskan oleh faktor akademis kuliah itu sendiri (Pin, 2011).

#### d. Patofisiologi Stres

*General adaptation syndrome* (GAS) melibatkan sistem tubuh seperti sistem saraf otonom dan sistem endokrin. GAS dikenal sebagai respon neuroendokrin. Gas terdiri dari tiga tahap yaitu:

##### 1) Reaksi Waspada (*Alarm Reaction Stage*)

Reaksi alarm melibatkan pengeralihan mekanisme pertahanan dari tubuh dan pikiran untuk menghadapi stresor. Secara fisiologi, respons stres adalah pola reaksi saraf dan hormon yang bersifat menyeluruh dan tidak spesifik terhadap setiap situasi apapun yang mengancam homeostasis. Diawali oleh otak dan diatur oleh sistem endokrin dan cabang simpatis dari sistem saraf autonom. Reaksi ini disebut juga reaksi berjuang atau melarikan diri (*fight-or-flight reaction*).

##### 2) Reaksi Resistensi (*Resistance Stage*)

Adalah tahap dimana tubuh berusaha untuk bertahan menghadapi stres yang berkepanjangan dan menjaga sumber sumber kekuatan (membentuk tenaga baru dan memperbaiki kerusakan). Merupakan tahap adaptasi di mana sistem endokrin dan sistem simpatis tetap mengeluarkan hormon-hormon stres tetapi tidak setinggi pada saat reaksi waspada. Akan tetapi jika stresor terus menetap seperti pada kehilangan darah terus

menerus, penyakit melumpuhkan, penyakit mental parah jangka panjang, dan ketidakberhasilan mengadaptasi maka individu masuk ke tahap kelelahan.

### 3) Reaksi Kelelahan (*Exhaustion Stage*)

Adalah fase penurunan resistensi, meningkatnya aktivitas parasimpatis dan kemungkinan deteriorasi fisik. Yaitu apabila stresor tetap berlanjut atau terjadi stresor baru yang dapat memperburuk keadaan. Tahap kelelahan ditandai dengan dominasi cabang parasimpatis dari ANS. Sebagai akibatnya, detak jantung dan kecepatan nafas menurun. Apabila sumber stres menetap, kita dapat mengalami "penyakit adaptasi" (*disease of adaptation*), penyakit yang rentangnya panjang, mulai dari reaksi alergi sampai penyakit jantung, bahkan sampai kematian (Nevid J.S et al, 2005).

### 4) *Eustress* (Stres Positif)

*Eustress* merupakan stres yang bersifat menyenangkan dan merupakan pengalaman yang memuaskan. *Eustress* dapat meningkatkan kesiagaan mental, kewaspadaan, kognisi, dan performansi individu. *Eustress* juga dapat meningkatkan motivasi individu untuk menciptakan sesuatu (Pinel, 2009).

Proses psikobiologis merupakan jalur yang menstimulasi sistem biologis dengan menggunakan respons otonomik, neuroendokrin dan imunologis untuk mengaktifkan susunan saraf pusat. Stres

diterima oleh otak sebagai respons yang akan ditransmisikan ke aksis *hipotalamus-pituitari-adrenal* (HPA). Hipotalamus mengeluarkan hormon *kortikotropik* (CRH) dan CRH menstimulasi kelenjar penglepas pituitari menyekresi hormon *adrenokortikotropik* (ACTH). Kemudian ACTH menginduksi korteks adrenal untuk mengeluarkan kortisol atau kortikosteroid (Dewi, 2010).

Selain aksis HPA, stres juga mengaktifkan aksis sistem saraf otonom yang mensarafi jaringan-jaringan sistem imun, sehingga terjadi pelepasan bahan-bahan katekolamin. Katekolamin menyebabkan bagian medula adrenal menyekresikan epinefrin dan norepinefrin secara berlebihan ke sirkulasi darah (Dewi, 2010).

#### e. Gejala Stres

Seseorang tidak akan memiliki kemampuan untuk menangani atau mencegah munculnya stres apabila ia tidak memiliki pengetahuan tentang indikator dan gejala-gejala ada tidaknya stres yang menimpa diri. Davis, dkk (dalam Amin, 2007) mengelompokkan indikasi atau tanda-tanda seseorang yang sedang terkena stres sebagai berikut:

- 1) Perasaan yang meliputi merasa khawatir, cemas atau gelisah, merasa ketakutan atau ciut hati, merasa mudah marah, merasa suka murung, merasa tidak mampu menanggulangi.
- 2) Pikiran yang meliputi penghargaan atas diri yang rendah, takut

gagal, tidak mampu berkonsentrasi, mudah bertindak memalukan, susah atau cemas akan masa depan, mudah lupa, emosi tidak stabil.

3) Perilaku meliputi apabila berbicara gagap atau gugup dan kesukaran berbicara lainnya, sulit bekerja, tidak mampu, menangis tanpa alasan yang, bertindak menurut kata hati, mudah terkejut dan kaget, ketawa dalam anggukan tinggi dan nada suara gelisah, mengregatkan gigi, merokok meningkat, penggunaan obat-obatan dan alkohol meningkat, mudah mendapat kecelakaan, kehilangan nafsu selera makan berlebihan.

4) Tubuh yang meliputi, detak jantung meningkat, menggigil atau gemetar, gelisah, mudah letih, mempunyai persoalan dengan tidur, diare/ketidakseimbangan pencernaan, sering kencing, sakit kepala; tekanan darah tinggi, leher sakit atau punggung agak turun, nafsu makan hilang, menurun, atau bahkan makan berlebihan, rentan terhadap penyakit, pencernaan bermasalah; gelisah dan tegang, susah berkelanjutan.

Paul Galbraith (dalam Amin, 2007) menyebutkan tanda atau gejala orang yang sedang terkena stres, akan dapat dilihat dari beberapa hal seperti berikut:

- 1) Reaksi berlebihan, sangat tidak sabaran atau marah meledak-ledak terhadap masalah yang kecil.
- 2) Konsumsi meningkat tajam, terutama pada alkohol, rokok dan

minuman keras.

- 3) Banyak makan atau hilang nafsu makan.
- 4) Kemampuan kerja menurun dan tidak mampu mengambil keputusan dengan baik
- 5) Mengalami gangguan *psikomatis* seperti sakit kepala, kaku, leher, jantung berdebar dan gangguan kulit.

Cooper dan Straw (dalam Rivai, 2011) mengemukakan gejala stres berupa tanda-tanda sebagai berikut:

- 1) Fisik, yaitu nafas memburu, mulut dan kerongkongan kering, tangan lembab, merasa panas, otot-otot tegang, pencernaan terganggu, sembelit, letih yang tidak beralasan, sakit kepala dan salah urat.
- 2) Perilaku, yaitu perasaan bingung, cemas dan sedih, jengkel, salah paham, tidak berdaya, tidak mampu berbuat apa-apa, gelisah, gagal, tidak menarik, kehilangan semangat, sulit konsentrasi, sulit berfikir jernih, sulit membuat keputusan, hilangnya kreativitas, hilangnya gairah dalam penampilan dan hilangnya minat terhadap orang lain.
- 3) Watak dan kepribadian, yaitu suka hati-hati, menjadi cermat yang berlebihan, cemas menjadi lekas panik, kurang percaya diri menjadi rawan, penjengkel menjadi meledak-ledak.

#### f. Tingkat Stres

Stres menurut Kozier dalam Rasmun (2004) dapat dibagi menjadi beberapa tingkatan yaitu

##### 1) Stres ringan

Stres ringan adalah stres yang tidak merusak aspek fisiologis dari seseorang. Stres ringan umumnya dirasakan dan dihadapi oleh setiap orang secara teratur seperti lupa, kebanyakan tidur, kemacetan, dikritik. Situasi seperti ini biasanya berakhir dalam beberapa menit atau beberapa jam dan biasanya tidak akan menimbulkan penyakit kecuali jika dihadapi terus menerus.

##### 2) Stres sedang

Stres sedang adalah stres yang terjadi lebih lama dari beberapa jam sampai beberapa hari seperti pada waktu perselisihan, kesepakatan yang belum selesai, sebab kerja yang berlebih, mengharapkan pekerjaan baru, permasalahan keluarga. Situasi seperti ini dapat berpengaruh pada kondisi kesehatan seseorang.

##### 3) Stres berat

Stres berat merupakan stres kronis yang terjadi beberapa minggu sampai beberapa tahun yang disebabkan oleh beberapa faktor seperti hubungan suami istri yang tidak

harmonis, kesulitan finansial dan penyakit fisik yang lama (Rasmun, 2004).

Potter & Perry (2006), membagi hubungan tingkat stres yaitu :

- 1) Stres Ringan biasanya tidak merusak aspek fisiologis, sebaiknya stres sedang dan berat mempunyai resiko terjadinya penyakit, stres ringan umumnya dapat di rasakan oleh semua orang.
- 2) Stres sedang terjadi lebih lama beberapa jam sampai beberapa hari. Contohnya kesepakatan yang belum selesai, beban kerja yang berlebih, mengharapkan pekerjaan baru, anggota keluarga pergi dalam kurun waktu yang cukup lama, situasi seperti ini dapat bermakna bagi individu yang mempunyai faktor predisposisi suatu penyakit koroner.
- 3) Stres berat adalah stres kronis yang terjadi beberapa minggu sampai beberapa tahun, misalnya hubungan suami istri yang tidak harmonis, kesulitan finansial dan penyakit yang lama.

Setiap individu akan mendapat efek stres yang berbeda-beda. Hal ini bergantung pada beberapa faktor, yaitu:

- 1) Kemampuan individu mempersepsikan stresor

Jika stresor dipersepsikan akan berakibat buruk bagi individu tersebut, maka tingkat stres yang dirasakan akan semakin berat. Sebaliknya, jika stresor dipersepsikan tidak

mengancam dan individu tersebut mampu mengatasinya, maka tingkat stres yang dirasakan akan lebih ringan.

2) Intensitas terhadap stimulus

Jika intensitas serangan stres terhadap individu tinggi, maka kemungkinan kekuatan fisik dan mental individu tersebut mungkin tidak akan mampu mengadaptasinya.

3) Jumlah stresor yang harus dihadapi dalam waktu yang sama

Jika pada waktu yang bersamaan bertumpuk sejumlah stresor yang harus dihadapi, stresor yang kecil dapat menjadi pemicu yang mengakibatkan reaksi yang berlebihan.

4) Lamanya pemaparan stresor

Memanjangnya lama pemaparan stresor dapat menyebabkan menurunnya kemampuan individu dalam mengatasi stres.

5) Pengalaman masa lalu

Pengalaman masa lalu dapat mempengaruhi kemampuan individu dalam menghadapi stresor yang sama.

6) Tingkat perkembangan

Pada tingkat perkembangan tertentu terdapat jumlah dan intensitas stresor yang berbeda sehingga risiko terjadinya stres pada tingkat perkembangan akan berbeda (Rasmun, 2004).



g. Alat Ukur Stres

Alat ukur tingkat stres adalah kuesioner dengan sistem *scoring* yang akan diisi oleh responden dalam suatu penelitian. Ada beberapa kuesioner yang sering dipakai untuk mengetahui tingkat stres pada mahasiswa antara lain :

1) *Kessler psychological distress scale*

*Kessler Psychological Distress Scale* (KPDS) terdiri dari 10 pertanyaan yang diajukan kepada responden dengan skor 1 untuk jawaban dimana responden tidak pernah mengalami stres, 2 untuk jawaban dimana responden jarang mengalami stres, 3 untuk jawaban dimana responden kadang-kadang mengalami stres, 4 untuk jawaban dimana responden sering mengalami stres dan 5 untuk jawaban dimana responden selalu mengalami stres dalam 30 hari terakhir. Skala pengukuran yang digunakan adalah skala ordinal. Tingkat stres dikategorikan sebagai berikut:

- a) Skor di bawah 20 : tidak mengalami stres
- b) Skor 20-24 : stres ringan
- c) Skor 25-29 : stres sedang
- b) Skor  $\geq$  30 : stres berat (Carolin, 2010).

2) *Perceived stress scale* (PSS-10)

*Perceived stress scale* (PSS-10) merupakan *self-report questionnaire* yang terdiri dari 10 pertanyaan dan dapat mengevaluasi tingkat stres beberapa bulan yang lalu dalam

kehidupan subjek penelitian. Skor PSS diperoleh dengan *reversing responses* (sebagai contoh, 0=4, 1=3, 2=2, 3=1, 4=0) terhadap empat soal yang bersifat positif (pertanyaan 4, 5, 7 & 8) kemudian menjumlahkan skor jawaban masing-masing pertanyaan (Olpin & Hesson, 2009). Soal dalam *perceived stress scale* ini akan menanyakan tentang perasaan dan pikiran responden dalam satu bulan terakhir ini. Anda akan diminta untuk mengindikasikan seberapa sering perasaan ataupun pikiran dengan membulatkan jawaban atas pertanyaan.

- a) Tidak pernah diberi skor 0
- b) Hampir tidak pernah diberi skor 1
- c) Kadang-kadang diberi skor 2
- d) Cukup sering skor 3
- e) Sangat sering diberi skor 4

Semua penilaian diakumulasikan, kemudian disesuaikan dengan tingkatan stres sebagai berikut:

- a) Stres ringan (total skor 1-14)
- b) Stres sedang (total skor 15-26)
- c) Stres berat (total skor >26)

### 3) *Hassles Assessment Scale for Student in College (HASS/Col)*

*Hassles Assessment Scale for Student in College (HASS/Col)* terdiri dari 54 pertanyaan yang merupakan suatu skala yang terdiri dari kejadian umum yang tidak menyenangkan

bagi para mahasiswa. Setiap kejadian tersebut diukur berdasarkan frekuensi terjadinya dalam satu bulan, dalam bentuk skala sebagai berikut:

- a) Tidak pernah diberi skor 0
- b) Sangat jarang diberi skor 1
- c) Beberapa kali diberi skor 2
- d) Sering diberi skor 3
- e) Sangat sering diberi skor 4
- f) Hampir setiap saat diberi skor 5

Semua penilaian diakumulasikan, kemudian disesuaikan dengan tingkatan stres. Skor kurang dari 75 menunjukkan seseorang mengalami stres ringan, skor 75-135 menunjukkan seseorang mengalami stres sedang, skor lebih dari 135 menunjukkan seseorang mengalami stres berat (Silalahi, 2010).

## 2. Kecanduan *Game Online*

### a. Pengertian Kecanduan *Game Online*

Kecanduan atau addiction dalam kamus psikologi diartikan sebagai keadaan bergantung secara fisik pada suatu obat bius. Pada umumnya, kecanduan tersebut menambah toleransi terhadap suatu obat bius, ketergantungan fisik dan psikologis, dan menambah gejala pengasingan diri dari masyarakat apabila obat bius dihentikan (Chapin, J. P., 2009). Kata kecanduan (addiction) biasanya digunakan dalam konteks klinis dan diperhalus dengan perilaku

berlebihan. Konsep kecanduan dapat diterapkan pada perilaku secara luas termasuk kecanduan teknologi komunikasi informasi.(Yuwanto, 2010)

*Game Online* merupakan permainan (*games*) yang dapat diakses oleh banyak pemain, dimana mesin-mesin yang digunakan pemain dihubungkan oleh suatu jaringan (Adam & Rollings, 2010). *Game Online* merupakan permainan yang dapat dimainkan oleh multi pemain melalui internet. *Game Online* tidak hanya memberikan hiburan tetapi juga memberikan tantangan yang menarik untuk diselesaikan sehingga individu bermain game online tanpa memperhitungkan waktu demi mencapai kepuasan. Hal ini menjadikan gamer tidak hanya menjadi pengguna game online tetapi juga dapat menjadi pecandu game online (Pratiwi, 2012).

Istilah Game online berasal dari istilah Massively Multiplayer Online Role-Playing Online Game (MMORPG), yaitu ekstensi jenis game jenis Role-Playing Game yang memiliki fasilitas multiplayer, seorang pemain dapat menghubungkan komputer ke sebuah server, melalui server tersebut, dia dapat bermain bersamaan dengan ribuan pemain di seluruh dunia. MMORPG akan dihadapi dengan berbagai tantangan dan kesempatan untuk meningkatkan kemampuan tokoh yang dimainkannya (Agus Hermawan, 2009).

Menurut Tracy LaQuey, semua permainan mengharuskan ditemponya proses belajar yang sungguh-sungguh untuk mengenal tokoh dan keanehan pemainnya, dan peraturannya. Hampir semua permainan menimbulkan kecanduan, beberapa pemainnya dapat menghabiskan waktu berjam-jam, bahkan seharian penuh untuk memainkannya dan ada orang yang menghabiskan seluruh waktu jasanya untuk melakukan permainan ini. Game online adalah game yang berbasis elektronik visual. Game online dimainkan dengan memanfaatkan media visual elektronik yang biasanya menyebabkan radiasi pada mata, sehingga mata menjadi lelah dan biasanya diiringi dengan sakit kepala. (Angela, 2013)

Kecanduan game online merupakan salah satu jenis bentuk kecanduan yang disebabkan oleh teknologi internet atau yang lebih dikenal dengan internet addictive disorder. Seperti yang disebutkan bahwa internet dapat menyebabkan kecanduan, salah satunya adalah Computer game Addiction (berlebihan bermain game). (Young, K, 2000) Dari sini terlihat bahwa game online merupakan bagian dari internet yang sering dikunjungi dan sangat digemari bahkan bisa mengakibatkan kecanduan yang memiliki intensitas yang sangat tinggi.

Kecanduan game online merupakan salah satu jenis bentuk kecanduan yang disebabkan oleh teknologi internet atau yang lebih dikenal dengan internet addictive disorder. Seperti yang disebutkan

bahwa internet dapat menyebabkan kecanduan , salah satunya adalah Computer game Addiction (berlebihan bermain game).(Soetijpto, 2007)

b. Aspek-aspek kecanduan Game Online

Menurut Lee (2011) terdapat empat komponen kecanduan bermain, yaitu :

- 1) *Excessive use* terjadi ketika bermain *online game* menjadi aktivitas yang paling penting dalam kehidupan individu. Komponen ini mendominasi pikiran individu (preokupasi atau gangguan kognitif), perasaan (merasa sangat butuh) dan tingkah laku (kemunduran dalam perilaku sosial).
- 2) *Tolerance* merupakan proses dimana terjadinya peningkatan jumlah penggunaan *online game* untuk mendapatkan efek perubahan dari *mood*. Kepuasan yang diperoleh dalam menggunakan *online game* akan menurun apabila digunakan secara terus menerus dalam jumlah waktu yang sama. Pemain tidak akan mendapatkan perasaan kegembiraan yang sama seperti jumlah waktu pertama bermain sebelum mencapai waktu yang lama. Oleh karena itu, untuk memperoleh pengaruh yang sama kuatnya dengan sebelumnya, jumlah penggunaan harus ditingkatkan agar tidak terjadi toleransi.
- 3) *Withdrawal symptoms* adalah perasaan yang tidak menyenangkan karena penggunaan *online game* dikurangi atau tidak

dilanjutkan. Gejala ini juga berpengaruh pada psikologinya, misalnya mudah marah atau *moodiness*.

- 4) Komponen *negative repercussions* mengarah pada dampak negatif yang terjadi antara pengguna *online game* dengan lingkungan sekitarnya. Komponen ini juga berdampak pada tugas lainnya seperti pekerjaan, *hobby* dan kehidupan sosial. Dampak yang terjadi pada diri pemain dapat berupa konflik intrafisik atau merasa kurangnya kontrol yang diakibatkan karena terlalu banyak menghabiskan waktu bermain internet.

Lemmens, Valkenburg dan Peter (2009) menjelaskan aspek kecanduan *game* sebagai berikut

- 1) *Salience*

Aktivitas bermain *game* menjadi aktivitas yang penting dalam hidup seseorang dan mendominasi pikiran, perasaan dan perilaku

- 2) *Tolerance*

Proses saat seseorang mulai bermain *game* menjadi lebih sering, secara bertahap meningkatkan jam bermain

- 3) *Mood modification*

Pengalaman seseorang yang dirasakan sebagai hasil dari bermain *game*. Hal ini mengacu pada istilah mabuk pada pecandu obat-obatan terlarang. *Mood modification* juga mencakup

sebagai penenang dan atau relaksasi terkait pelarian diri dari masalah.

4) *Withdrawal*

Emosi yang tidak menyenangkan dan atau efek fisik yang terjadi ketika bermain *game* tiba-tiba berkurang atau berhenti. *Withdrawal* biasanya mencakup kemurungan dan cepat marah dan juga termasuk gejala fisiologis seperti gemetar.

5) *Relapse*

Kecenderungan untuk kembali ke pola awal kebiasaan bermain. Pola bermain yang berlebihan dengan cepat dipulihkan setelah periode penentangan dan pengendalian.

6) *Conflict*

Mengacu kepada konflik interpersonal dari bermain yang berlebihan. Konflik yang terjadi antara pemain dan lingkungan dunia nyatanya. Konflik dapat mencakup *argument* dan pengabdian, juga kebohongan dan penipuan

7) *Problem*

Mengacu pada masalah yang diakibatkan dari bermain yang berlebihan. Hal ini mengacu pada pemindahan masalah sebagai obyek kecanduan

c. Aspek - aspek Intensitas *Game Online*

Adapun aspek-aspek intensitas game online menurut Marlina (2014) adalah sebagai berikut :



1) Frekuensi

Frekuensi merujuk pada tingkatan atau seberapa sering subjek bermain game online. Ketika anak bermain game online dengan frekuensi 4-5 kali dalam seminggu hal ini dapat mengakibatkan banyak waktu yang dipakai untuk bermain saja, sehingga tidak melakukan kegiatan serta aktifitas yang lain dan menyebabkan anak tidak mendapatkan pengetahuan. (Marlina, 2014)

2) Lama mengakses

Aspek ini mempunyai arti penting karena berapa lama waktu yang digunakan untuk bermain game online. Ketika anak bermain game online dengan waktu  $\geq 3$  jam perhari hal ini akan membuat anak menganggap bahwa game online lebih penting dari pada hal yang lain, seperti melakukan aktifitas belajar. (Marlina, 2014)

d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecanduan *Game Online*

Menurut Masya & Candra (2016) faktor-faktor yang dapat mempengaruhi perilaku gangguan kecanduan online game adalah kurangnya perhatian dari orang-orang terdekat, stres, kurang kontrol, kurang kegiatan, lingkungan dan pola asuh.

Menurut Chin-Sheng Wan, W.S. and Wen-Bin Chiou, Ph.D, (2006) faktor-faktor seseorang kecanduan bermain game online dari kebutuhan psikologis dan motivasi adalah:

### 1) Hiburan dan rekreasi

**Game Online menjadi tempat yang cukup memberikan hiburan bagi pemain. Bagi beberapa pemain, online game adalah sarana yang cukup menghibur. Pemain akan memilih online game sebagai sarana rekreasi untuk menghilangkan penat akan rutinitas pemain di dunia nyata**

- 2) Emosional *coping* (pengalih perhatian dari kesepian, isolasi dan kebosanan, melepaskan stress, relaksasi, kemarahan dan penggunaan frustrasi)

Beberapa pemain menggunakan *game online* sebagai sarana melampiaskan emosinya. Pemain merasa *game online* adalah tempat yang efektif untuk menghilangkan stres.

- 3) Melarikan diri dari kenyataan

Bermain *game online* menjadi tempat untuk melarikan diri dari masalah di dunia nyata karena *game online* mudah diakses dan cukup terjangkau

- 4) Hubungan interpersonal dan memuaskan kebutuhan sosial (berteman, memperkuat persahabatan dan menghasilkan rasa memiliki dan pengakuan)

Pemain merasa bahwa kualitas hubungan interpersonal di *game online* lebih baik daripada di dunia nyata. Hal ini disebabkan karena di dalam *game online* pemain dapat

terhubung dengan pemain lain. Jadi, di dalam *game online* pemain dapat menjalin pertemanan dengan pemain lain.

5) Kebutuhan untuk berprestasi

Kurangnya prestasi pemain di dunia nyata menyebabkan pemain melampiaskan hasrat untuk berprestasinya di dalam *online game*.

6) Kebutuhan untuk adanya kegembiraan dan tantangan dalam diri

*Game Online* biasanya mempunyai tingkat kesulitan yang kompleks dalam menyelesaikan tugas. Dalam hal ini pemain tertarik untuk menyelesaikan tiap tugas yang ada di dalam *game online*.

7) Kebutuhan akan kekuasaan

Adanya keinginan pemain untuk menjadi seseorang yang superior karena di dunia nyata pemain adalah seseorang yang inferior. Pemain melampiaskan keinginan tersebut di *game online*.

## B. Kerangka Teori



Bagan 2.1 Kerangka Teori  
Rivali (2011)

### C. Kerangka Konsep

Kerangka konsep menggambarkan variabel independen yaitu Kecanduan *Game Online*, variabel dependen yaitu Stres. Melalui kerangka konsep ini diharapkan pembaca dengan mudah memahami apa yang menjadi fokus utama penelitian, variabel-variabel yang diteliti dan luaran dari penelitian.



**Bagan 2.2 Bagan kerangka konsep**

### D. Hipotesis

Hipotesis adalah pernyataan awal peneliti mengenai hubungan antar variabel yang merupakan jawaban peneliti tentang kemungkinan hasil penelitian (Dharma, 2011). Hipotesis pada penelitian ini adalah :

Ha :

Terdapat hubungan bermakna kecanduan *game online* dengan stres pada siswa SMA Negeri 5 Samarinda

H0 :

Tidak terdapat hubungan bermakna kecanduan *game online* dengan stres pada siswa SMA Negeri 5 Samarinda

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Rancangan Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan studi analitik dengan desain penelitian *cross sectional* (potong lintang) yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antar variabel dimana variabel independen dan dependen diidentifikasi pada satu waktu. Metode penelitian ini disebut metode *kuantitatif* karena data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik (Dharma, 2011). Dalam hal ini untuk mengetahui adanya hubungan kecanduan *game online* dengan tingkat stres pada siswa SMA Negeri 5 Samarinda.

#### B. Populasi dan Sampel

##### 1. Populasi

Menurut Sugiyono (2016), Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Pemain *game online* pada remaja di SMA Negeri 5 Samarinda.

##### 2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2010). Sampel dalam penelitian ini adalah responden yang diambil berdasarkan kriteria inklusi dari populasi yang telah menandatangani *informed consent*.

Adapun kriteria inklusi dan eksklusi adalah sebagai berikut:

a. Kriteria Inklusi

- 1) Siswa SMA Negeri 5 Samarinda
- 2) Bersedia menjadi responden
- 3) Responden kooperatif
- 4) Pemain *game online*

b. Kriteria Eksklusi

- 1) Siswa Kelas 3
- 2) Responden dalam kondisi sakit

**C. Metode Sampling**

Dalam penelitian ini menggunakan metode *probability sampling*, yaitu pengambilan sampel yang memberikan peluang sama bagi setiap unsur populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel. Cara pengambilan sampel yang digunakan adalah *simple random sampling*, yaitu pengambilan anggota sampel dari populasi secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi; (Dharma, 2011).

**D. Besar Sampel**

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan kecanduan game online dengan tingkat siswa pada siswa SMA Negeri 5 Samarinda, pada penelitian ini peneliti menggunakan rumus slovin untuk menemukan besar sampel :

$$n = \frac{N}{1 + Nd^2}$$

Keterangan rumus:

N : Jumlah populasi

n : Sampel

d : Devisiasi dari prediksi proporsi atau presisi absolute 10%=  
0,1

Berdasarkan rumus diatas maka dilakukan perhitungan besar sampelnya sebagai berikut :

$$n = \frac{683}{1 + 683(0,1)^2}$$

$n = 87,2$  dibulatkan menjadi 87

#### E. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan di bulan April 2019 di SMA Negeri 5 Samarinda

#### F. Definisi Oprasional

**Tabel 3.1 Definisi Operasional**

No	Variabel	Definisi Opreasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
	Kecanduan <i>game online</i> (Independen)	kecanduan <i>game online</i> adalah suatu keadaan seseorang yang terikat pada kebiasaan yang sangat kuat dan tidak bisa lepas untuk bermain <i>game online</i> , dengan frekuensi 4-5 kali seminggu, dan durasi $\geq 3$ jam perhari	Kuesioner <i>Game Addiction Scale</i> yang disusun oleh Lemmens, Valkenbu rg dan Peter (2009)	Tidak kecanduan: 31-62 Kecanduan: 63-124 1 = Sangat tidak setuju 2 = Tidak setuju 3 = Setuju 4 = Sangat Setuju	Ordinal



Stres (Dependen)	Stres merupakan tekanan, tuntutan maupun kondisi yang disebabkan oleh transaksi antara individu dengan lingkungan yang menimbulkan jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari berbagai situasi dengan sumber-sumber daya sistem biologis, psikologis dan sosial seseorang	Kuesioner <i>Kessler Psychological Distress Scale</i> (KPDS)	Tidak stres: 10-24 Stres: 25 - 40  1 = Tidak terjadi sama sekali pada diri saya 2 = Jarang Terjadi pada saya 3 = Sering terjadi pada saya 4 = Selalu terjadi pada saya	Ordinal
------------------	---	--	--	---------

#### G. Instrumen Penelitian

Alat dan bahan yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar kuesioner *Game Addiction Scale* dan *Kessler Psychological Distress Scale* (KPDS)

#### H. Uji Validitas dan Uji Reabilitas

##### 1. Uji Validitas

Uji validitas adalah syarat mutlak bagi suatu alat ukur agar dapat digunakan dalam suatu pengukuran (Dharma, 2011). Suatu kuisioner dikatakan valid jika komponen yang digunakan mampu untuk mengungkapkan sesuatu yang akan diukur.

##### 2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah tingkat konsistensi dari suatu pengukuran. Tujuan dari dilakukannya uji reabilitas adalah untuk mengetahui apakah pengukuran penghasilan data yang konsisten jika instrument digunakan

kembali secara berulang (Dharma, 2011). skala *Game Addiction Scale* menunjukkan koefisien reliabilitas Cronbach Alpha sebesar 0.932. Sedangkan *Kessler Psychological Distress Scale* (KPDS) menunjukkan koefisien reliabilitas Cronbach Alpha sebesar 0.897.

## I. Teknik Pengumpulan Data

### 1. Tahap Persiapan

- a. Mengurus surat izin penelitian ke kantor Program Studi D-IV Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kalimantan Timur.
- b. Melakukan studi pendahuluan di SMA Negeri 5 Samarinda

### 2. Tahap Pelaksanaan

- a. Peneliti mengawali pengambilan data terhadap calon responden dengan menjelaskan maksud dan tujuan penelitian
- b. Selanjutnya peneliti memberikan *informed consent* penelitian, kemudian jika calon responden bersedia menjadi responden, maka calon responden diminta menandatangani lembar persetujuan menjadi responden.
- c. Kemudian responden diminta untuk mengisi kuesioner yang telah disediakan oleh peneliti.
- d. Apabila responden tidak mengisi kuesioner dengan lengkap maka peneliti akan meminta responden untuk melengkapi lembar kuesioner.

- c. Setelah selesai, peneliti selanjutnya mengambil kembali kuesioner tersebut.

### 3. Tahap Akhir

Data yang telah terkumpul kemudian diolah dan dianalisis menggunakan software statistik melalui beberapa tahap, pengolahan data dapat dilakukan dalam empat tahap, yaitu:

- a. *Editing*/memeriksa

*Editing* adalah memeriksa daftar pertanyaan dengan kelengkapan jawaban, serta relevansi jawaban.

- b. *Coding*/memberi tanda

*Coding* adalah mengklasifikasikan jawaban-jawaban dari para responden kedalam kategori, dengan cara memberi tanda/kode yang dibuat oleh peneliti sendiri yang berbentuk angka pada masing-masing jawaban.

- c. *Sorting*

*Sorting* adalah mensortir dengan memilih atau mengelompokkan data menurut jenis yang dikehendaki (klasifikasi data).

- d. *Entry Data*

*Entry data* adalah jawaban-jawaban yang sudah diberi kode kategori kemudian dimasukkan dalam table dengan cara menghitung frekuensi data, memasukkan data dilakukan melalui pengolahan computer, menggunakan bantuan software SPSS.

e. *Cleaning* dan Mengeluarkan Informasi

*Cleaning* adalah pembersihan data guna melihat data sudah benar atau belum, kemudian mengeluarkan data disesuaikan dengan tujuan.

**J. Analisis Data**

Analisa data merupakan suatu cara yang dilakukan untuk mendiskripsikan dan menginterpretasikan data yang telah diolah baik pengolahannya secara manual maupun menggunakan bantuan komputer. Dari hasil penelitian yang telah dirumuskan dalam tujuan penelitian, dan memperoleh kesimpulan secara umum dari penelitian (Notoatmodjo, 2012). Analisis penelitian yang dilakukan dengan cara :

a) Analisis Univariat

Analisa univariat yang dilakukan terhadap pada tiap variabel hasil penelitian. Pada umumnya dalam analisis ini hanya menghasilkan distribusi dan persentase dari tiap variabel. Tujuan analisis ini adalah untuk menjelaskan atau mendiskripsikan karakteristik, masing-masing variabel yang diteliti. Analisa univariat berfungsi untuk meringkas kumpulan data hasil pengukuran sedemikian rupa sehingga kumpulan data tersebut berubah menjadi informasi yang berguna, berupa

distribusi dan persentase yang disertai dengan tabel (Notoadmodjo, 2010)

Analisis univariat dilakukan terhadap tiap variabel penelitian untuk melihat distribusi frekuensi. Dimana data jenis kelamin, usia dan disajikan dalam bentuk table atau grafik. Untuk melakukan analisa data secara univariat digunakan distribusi frekuensi dengan ukuran persentase dan proporsi. Rumus untuk mendapatkan persentase yang dicari adalah (Arikunto, 2010).

$$P = \frac{F}{n} \times 100\%$$

P = Persentase yang dicari

F = Frekuensi sampel untuk setiap pernyataan

N = Jumlah keseluruhan sampel

b) Analisis Bivariat

Analisa bivariat dilakukan terhadap dua variabel yang digunakan berhubungan atau berkorelasi. Uji *chi square* adalah teknik statistic yang akan digunakan untuk menguji hipotesis deskriptif, data berbentuk ordinal dan sampelnya besar (Notoatmodjo, 2015). Adapun syarat dalam pemilihan uji *chi square*, yaitu :

- a) Tidak ada sel yang nilai *observed* yang bernilai nol.
- b) Sel yang mempunyai nilai *expected* kurang dari 5, maksimal 20% dari jumlah sel.

Jika syarat uji *chi square* tidak terpenuhi, maka akan dilakukan uji alternatifnya, yaitu :

- a) Alternatif uji *chi square* untuk table 2 x 2 adalah uji *fisher*.
- b) Alternatif uji *chi square* untuk table 2 x k adalah *Kolmogorov-smirnov*.

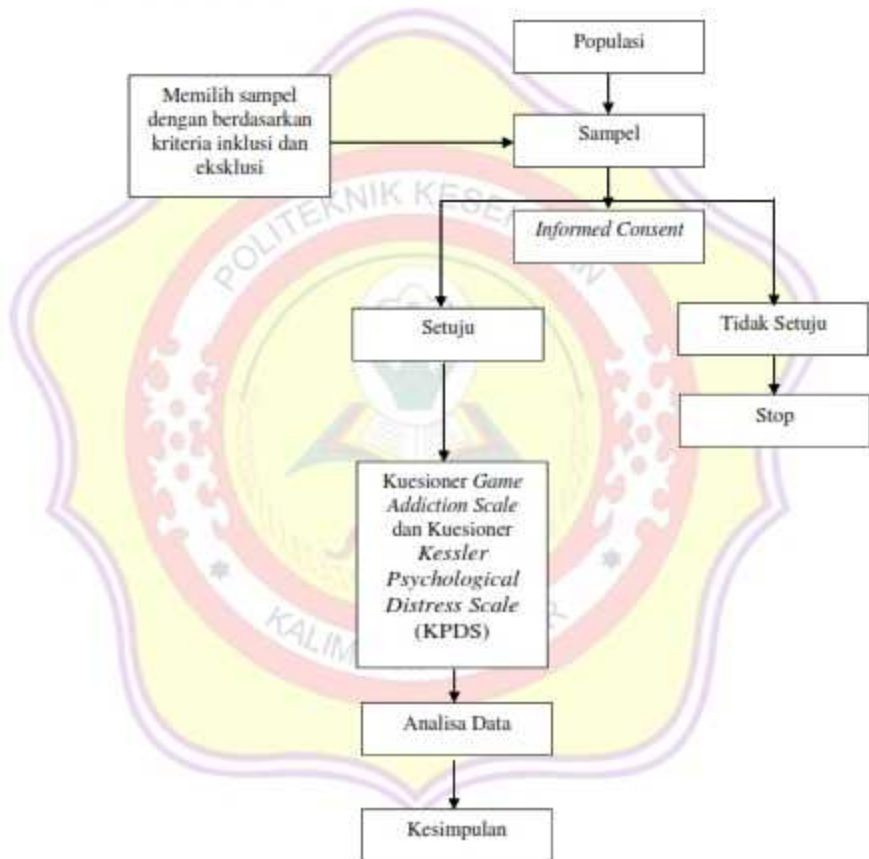
#### **K. Etika Penelitian**

Penelitian menggunakan prinsip memperhitungkan manfaat dan kerugian yang di timbulkan (*balancing harm and benefist*) yaitu yang selalu mempertimbangkan manfaat yang sebesar-besarnya bagi subyek penelitian dan populasi di mana hasil penelitian akan di terapkan. Khususnya jika yang menjadi peneliti adalah manusia, maka peneliti harus memahami hak dasar manusia (Dharma 2017).

- a) *Respect for Justice Inclusivenees* yakni prinsip menghormati keadilan dan inklusivitas diterapkan oleh peneliti, dimana penelitian dilakukan dengan jujur, tepat, cermat, hati-hati, dan profesional. Sedang kan prinip keadilan bermakna penelitian memberikan keadilan secara merata pada tiap subyek.
- b) *Anominity* (tanpa nama) Digunakan untuk memberikan jaminan dalam penggunaan subyek penelitian dengan cara tidak memberikan atau mencantumkan nama responden pada lembar alat ukur dan hanya memulihkan kode lembar pengumpulan data atau hasil penelitian yang akan disajikan.
- c) *Confidentiality* (Kerahasiaan). Memberikan jaminan kerahasiaan hasil penelitian baikin formasi atau masalah lainnya.Semua informasi yang telah di kumpulkan di jamin kerahasiaan nya oleh peneliti, hanya

kelompok data tertentu yang akan di laporkan pada hasil riset.

#### L. Alur Penelitian



**Gambar 3.1**  
**Alur Penelitian**

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 5 Samarinda adalah salah satu sekolah menengah atas di Kota Samarinda, provinsi Kalimantan Timur, Indonesia. Sekolah ini berlokasi di Jalan Insinyur Haji Juanda Nomor 1, kelurahan Air Putih, kecamatan Samarinda Ulu, kota Samarinda. SMA Negeri 5 Samarinda didirikan pada tahun 1975, Kepala Sekolah SMA Negeri 5 Samarinda pada saat ini adalah Drs. H. Sukarni, M. Pd. Jumlah kelas di SMA Negeri 5 Samarinda adalah 30 kelas, dengan peminatan kelas IPA dan IPS. Kurikulum SMA Negeri 5 Samarinda menggunakan kurikulum K-13.

**Visi:**

Terbinanya generasi muda yang sehat, cerdas, kreatif, mandiri, dan berwawasan IPTEK serta mempunyai sikap dan kepribadian yang luhur dilandasi oleh Iman dan Taqwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa.

**Misi:**

1. Meningkatkan disiplin seluruh warga sekolah
2. Melaksanakan pembelajaran dan bimbingan secara efektif dan efisien
3. Meningkatkan kualitas SDM bagi seluruh warga sekolah dan dapat berprestasi



4. Mengembangkan bakat dan minat siswa yang kreatif dan mandiri melalui berbagai kegiatan ekstrakurikuler dan dapat berprestasi
5. Memberikan keterampilan Teknologi Informasi dan Komunikasi
6. Meningkatkan Iman dan Taqwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa menurut agama yang dianut
7. Membudayakan budi pekerti yang luhur bagi seluruh warga sekolah
8. Mendorong semangat berkompetensi masuk ke perguruan tinggi.

## B. Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada tanggal 2 April 2019. Responden yang diambil sejumlah 87.

### I. Analisis Univariat

#### a. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin

Karakteristik responden pada penelitian ini mencakup usia dan jenis kelamin, masing-masing kelompok yang akan disajikan dalam Tabel 4.1 berikut.

**Tabel 4.1**  
**Karakteristik Responden pada Siswa di SMA Negeri 5 Samarinda, Mei 2019**

No	Karakteristik	Frekuensi	%
1	Usia (Tahun)	15	20.7
		16	51.7
		17	23.0
		18	4.6
		2	Jenis Kelamin
	Laki-laki	51	58.6
	Perempuan	36	41.4
<b>Total</b>		87	100

Berdasarkan tabel 4.1 di atas, diketahui karakteristik usia sebagian besar adalah responden berusia 16 tahun sebanyak 45 orang (51,7%), responden hampir sebagian adalah berusia 15 tahun yaitu sebanyak 18 orang (20,7%) dan berusia 17 tahun sebanyak 20 orang (23%), dan sebagian kecil adalah responden berusia 18 tahun sebanyak 4 orang (4,6%). Diketahui karakteristik jenis kelamin responden sebagian besar adalah laki-laki sebanyak 51 orang (58,6%) dan hampir sebagian adalah perempuan sebanyak 36 orang (41,4%).

b. Kecanduan *Game Online*

Nilai Kecanduan *Game Online* pada siswa SMA Negeri 5 Samarinda dapat dilihat pada Tabel 4.2 dibawah ini.

**Tabel 4.2**  
**Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kecanduan**  
***Game Online* pada siswa di SMA Negeri 5 Samarinda, Mei 2019**

Kecanduan <i>Game Online</i>	Frekuensi	%
Tidak Kecanduan	48	55,2
Kecanduan	39	44,8
Total	87	100

Pada tabel 4.2 Distribusi frekuensi pada kecanduan *game online* 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%).

c. Stres

Nilai Stres pada siswa SMA Negeri 5 Samarinda dapat dilihat pada Tabel 4.3 dibawah ini.

**Tabel 4.3**  
**Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Stres pada Siswa di SMA Negeri Samarinda, Mei 2019**

Tekanan Stres	Frekuensi	%
Tidak Stres	71	81,6
Stres	16	18,4
Total	87	100

Tabel 4.3 Distribusi frekuensi pada stres menunjukkan hampir seluruhnya adalah tidak stres sebanyak 71 orang (81,6%), dan sebagian kecil adalah siswa yang mengalami stres sebanyak 16 orang (18,4%).

## 2. Analisis Bivariat

### a. Uji Persyaratan Analisis

Analisis untuk mencari hubungan antara variabel bebas dan terikat dengan menggunakan uji *chi-square*. Taraf signifikan yang digunakan adalah 95%, dan nilai kemaknaan yang dipilih, dengan kriteria yaitu: jika *p value* > 0,05 maka  $H_0$  diterima, jika *p value* < 0,05 maka  $H_0$  di tolak.

**Tabel 4.4**  
**Hubungan Kecanduan Game Online dengan Stres pada Siswa di SMA**  
**Negeri 5 Samarinda, Mei 2019**

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

Berdasarkan tabel 4.4 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*.

### C. Pembahasan

#### 1. Analisis Univariat

a. Karakteristik Responden

1) Usia

Persentase anak usia remaja atau pelajar di Indonesia pada tahun 2014 yang mengalami kecanduan *game online* adalah 10.15% (Jap et al, 2014). Jika *game online* dimainkan secara terus menerus tanpa ada *self control* dari remaja tersebut akan menjadikan remaja kecanduan *game online*, saat ini maraknya memainkan *game online* akhirnya membuat para remaja ingin terus menerus memainkannya.

Munculnya rasa kecanduan bermain *game online* sebagian besar berasal dari pihak pelajar karena pada umumnya yang belum mengetahui secara spesifik dampak dari permainan *game online*. (Dani dan Ngesti, 2014).

Menurut asumsi peneliti anak usia remaja atau usia sekolah mudah terpengaruh dengan adanya hal-hal baru, umumnya mereka terpengaruh dari pergaulan, dan dengan kemajuan teknologi serta maraknya *game online* saat ini, *Game online* sendiri dirancang sedemikian rupa agar *gamer* penasaran dan ingin memperoleh nilai yang lebih tinggi, dan keinginan yang kuat dalam diri remaja untuk memperoleh nilai tertinggi dalam *game online* tersebut akan membuat remaja tersebut kecanduan.

Usia remaja menurut Kemenkes RI (2010) adalah 10-19 tahun dan belum menikah, pada usia ini terjadi masa transisi yang

dialami oleh remaja yang dapat menimbulkan beberapa masalah kesehatan yaitu stres. Masa remaja adalah masa stres emosional yang timbul dari perubahan fisik yang cepat dan luas yang terjadi selama masa pubertas (Jatmika, 2010)

Selama masa remaja stres meningkat, banyak hal yang dapat membuat remaja menjadi stres, stres karena konflik dengan orang tua, teman sebaya, harapan orang tua yang terlalu tinggi, sulitnya berinteraksi dikelas/lingkungan tempat tinggal, orang tua sibuk dengan pekerjaan masing-masing, tak terkecuali dalam hal akademik, siswa mengaku bahwa stres akademik dapat diprediksi berasal dari proses belajar untuk menghadapi ujian (Benedicta, 2010).

Menurut Notoatmodjo (2011) usia mempengaruhi terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang, semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik.

Menurut asumsi peneliti usia dalam kaitannya dengan kejadian stres pada seseorang, pada usia remaja pengalaman keterpaparan dalam hal-hal baru yang terjadi pada masa pubertas masih sangat minim sehingga, yang berumur remaja tidak mempunyai pengalaman terhadap stres tentu mereka akan tidak tahu cara pencegahannya. Di beberapa negara yang sedang berkembang

prevalensi stres cenderung tinggi pada anak serta remaja serta pelajar.

## 2) Jenis Kelamin

Jenis kelamin berpengaruh pada tingkat stres, yaitu tingkat stres yang lebih tinggi sering dijumpai pada perempuan (Mijoc P, 2009). Penelitian lain menyebutkan bahwa untuk semua jenis kelamin kriteria tingkat stres adalah sama. Akan tetapi perempuan lebih mudah merasakan cemas, perasaan bersalah, gangguan tidur, serta gangguan makan (Suminarsis, 2009).

### b. Gambaran Kategori Variable

#### 1) Gambaran Responden Berdasarkan Tingkat Kecanduan *Game Online*

Kecanduan *game online* adalah penggunaan komputer atau *smarthphone* secara berlebihan dan berulang kali yang menghasilkan munculnya permasalahan pada aspek sosial, emosional dan pemain *game* tidak bisa mengendalikan aktivitas bermain *game* secara berlebihan (Lemmens, Valkenburg & Peter, 2009).

Kecanduan *game online* merupakan salah satu jenis bentuk kecanduan yang disebabkan oleh teknologi internet atau yang lebih dikenal dengan internet addictive disorder. Seperti yang disebutkan bahwa internet dapat menyebabkan kecanduan, salah

satunya adalah Computer game Addiction (berlebihan bermain game).(Soetijpto, 2007)

Kecanduan *game online* adalah ketika bermain *game online* dengan frekuensi 4-5 kali dalam seminggu dan bermain *game online* dengan waktu  $\geq 3$  jam perhari hal ini akan hal ini dapat mengakibatkan banyak waktu yang dipakai untuk bermain saja, membuat anak menganggap bahwa *game online* lebih penting dari pada hal yang lain, seperti melakukan aktifitas belajar. (Marlina, 2014)

## 2) Gambaran Responden Berdasarkan Tingkat Stres

Stres adalah ketegangan emosional atau fisik yang dapat berasal dari setiap peristiwa atau pikiran yang membuat seseorang merasa frustrasi, marah, atau gugup. Stres merangsang alarm yang terdapat di otak dan memberi respon dengan mempersiapkan tubuh untuk tindakan defensif. Sistem saraf terangsang dan hormon dilepaskan untuk mempertajam indra, mempercepat denyut nadi, memperdalam pernapasan, dan menegangkan otot. Respon ini disebut dengan respon *fight or flight*, yaitu bertahan atau lari dari ancaman (Deshpande RC, 2012).

Tingginya prevalensi stres di Indonesia juga merupakan faktor utama stres harus diprioritaskan penanganannya. Pada 2008, tercatat sekitar 10% dari total penduduk Indonesia mengalami gangguan mental atau stres (Winarti WE, 2014).



## 2. Analisa Bivariat Hubungan Kecanduan *Game Online* dengan Tingkat Stres pada Siswa di SMA Negeri 5 Samarinda

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) mengatakan bahwa remaja di Manado mengalami stres yang diakibatkan bermain *game online* dengan durasi yang berlebihan, banyak remaja 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.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, sehingga dapat ditarik kesimpulan, sebagai berikut:

1. Karakteristik responden yang meliputi usia yaitu sebagian besar adalah responden berusia 16 tahun sebanyak 45 orang (51,7%), dan untuk karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin yaitu sebagian besar berjenis kelamin laki-laki sebanyak 51 orang (58,6%).
2. Berdasarkan tingkat kecanduan *game online* yaitu sebagian besar berada di kelompok tidak kecanduan sebanyak 48 orang (55,2%).
3. Berdasarkan tingkat stress yaitu sebagian besar berada di kelompok tidak stress sebanyak 71 orang (81,6%).
4. Kecanduan *game online* tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat stres pada siswa di SMA Negeri 5 Samarinda.

## **B. Saran**

### **1. Bagi Institusi Pendidikan**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan atau sumber informasi serta dasar pengetahuan bagi para mahasiswa khususnya dibidang keperawatan jiwa tentang faktor-faktor lain selain kecanduan *game online* yang dapat menyebabkan stres pada siswa atau pelajar SMA di Samarinda

### **2. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi landasan yang kuat untuk penelitian-penelitian yang selanjutnya. Saran untuk peneliti selanjutnya agar meneliti faktor-faktor lain yang dapat menyebabkan stres pada siswa atau pelajar SMA di Samarinda.

### **3. Bagi SMA Negeri 5 Samarinda**

Kepada 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

- Amin, S.M. dan Al-Fandi, H. (2007). *Kenapa Harus Stres Terai Stres Ala Islam*. Jakarta: Sinar Grafika.
- Angela, (2013). *Ejournal Ilmu Komunikasi*, Volume 1, Nomor 2, Samarinda : 532-544
- Ani. (2008). *Video game addicts and Asperger's syndrome*. One India. Diakses tanggal 22 Januari 2019.
- Benedicta, RW. (2010). *A-Z multivitamin untuk anak dan remaja*. Yogyakarta: ANDI.
- Chapin, J. P (2009). *Kamus Lengkap Psikologi Terjemahan Kartini Kartono*. Jakarta : Rajawali Pers
- 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.
- Deshpande, RC. (2012). *A healthy way to handle work place stress through Yoga, Meditation and Soothing Humor*. International Journal of Environmental Sciences.
- Dewi, R.K. (2010). *Perbedaan Tingkat Stres Kerja Ditinjau Dari Penggunaan Strategi Coping*. Skripsi Universitas Surakarta. Tidak Diterbitkan.
- Entertainment Software Association of Canada. (2013). *Essential Facts about the Canadian Video Game Industry*. Diperoleh Tanggal 22 Januari 2019 dari [Http://heesa.ca/wpcontent/uploads/2015/08/Essential-Facts2013-EN.pdf](http://heesa.ca/wpcontent/uploads/2015/08/Essential-Facts2013-EN.pdf), 18.
- Evanjeli, A. L. (2012). *Hubungan antara stres, somatisasi dan kebahagiaan. laporan penelitian*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada. pp 1-26.
- Fitriana, I. (2013). *Hubungan antara Kecanduan Video Game dengan Stres pada Mahasiswa Universitas Surabaya*. Calyptra: Jurnal ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya Vol.2 No.1.

- Jap T, Tiantri S, Jaya ES, Suteja MS. (2014). *The Development of Indonesian Online Game Addiction Questionnaire*. PLoS ONE 8(4): e61098. doi:10.1371/journal.pone.0061098.
- Jatmika, S. (2010). *Genk Remaja*. Yogyakarta: Kanisius.
- Lee, I, Yu., Lin. H. (2007). *Leaving a Never-Ending Game: Quitting MMORPGs and Online Gaming Addiction*. Digital Games Research Association (DiGRA)
- 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/5456>
- Marlina. (2014). *Hubungan bermain game online dengan prestasi belajar matematika anak usia sekolah kelas v di sekolah dasar saraswati I denpasar tahun 2014*. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.
- Nevid, Jeffrey S., Spancer. A. Rathus, dan Greene, Beverly. (2005). *Psikologi Abnormal. Terjemahan Tim Psikologi Universitas Indonesia*. Edisi Kelima. Jilid 1. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Olpin, M., Hesson, M. (2009). *Stress management for life: a research-based experimental approach, 2th edition*. USA: Wadsworth Cengage Learning.
- Phainel JP, Hendro B, Ferdinand W. (2014). *Hubungan Tingkat Stres dengan Durasi Waktu Bermain Game Online pada Remaja di Manado*. Manado: Universitas Sam Ratulangi.
- Pin, Tan Lee. (2011). *Hubungan Kebiasaan Berolahraga dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Tahun Masuk 2008*. Medan: FK USU.
- Pinel, J.P.J. (2009). *Stress dan Kesehatan Dalam: Biopsikologi*. Edisi ke-7. Yogyakarta: ORYZA.
- Potter, P.A., dan Perry, A.G. (2006). *Buku ajar fundamental keperawatan: konsep, proses, dan praktik*. Edisi 4. Volume 2. Alih bahasa: Renata

komalasari, dkk. Jakarta: EGC.

- Pratiwi, P. C., Andrayani, T. R., Karyanta, N. A. (2012). *Perilaku Adiksi Game-online Ditinjau dari Efikasi Diri Akademik dan Keterampilan Sosial pada Remaja di Surakarta*. Jurnal Ilmiah Psikologi Candradiwa, Vol 1, No 2.
- Preece, K. K. (2011). *Relations among classroom support, academic self-efficacy, and perceived stress during early adolescence*. Department of psychological and social foundation. Florida: University of South Florida. 64(2) : 295-299.
- Rasmun. (2004). *Stress, coping dan adaptasi teori dan pohon masalah keperawatan*. Jakarta: CV Sagung Seto.
- Rice, P. L. (1999). *Stress and Health*. United States of America: Brooks/Cole Publishing company.
- Rini, A. (2011). *Menanggulangi Kecanduan Game On-Line Pada Anak*. Jakarta: Pustaka Mina
- 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>
- Rivai. (2011). *Stress Management yang Sukses Dalam Sepekan*. Jakarta: Kesaint Blanc.
- Sarafino, Smith. (2012). *Health Psychology: Biopsychologi Interactions*. Third Edition. United States of American: John Wiley & Sonic, Inc
- Silalahi, Novita. (2010). *Gambaran Stres pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara*. Medan FK USU.
- Soetjipto. (2007). *Berbagai Macam Adiksi dan Pelaksanaannya*. Anima: Indonesian Psychological Journal. Vol. 23. No. 1. p: 84-89frp
- Suminarsis, TA, dan Sudaryanto A. (2009). *Hubungan Tingkat Stres dengan Mekanisme coping pada Mahasiswa Keperawatan Menghadapi Praktek Belajar Lapangan di Rumah Sakit*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Syahabuddin. (2010). *Hubungan Antara Cinta dan Stres Dengan Memafkan Pada Suami dan Istri*. Laporan Penelitian. Yogyakarta: Fakultas Psikologi



Universitas Gadjah Mada.

- Wan, Ching-Sheng dan Wen-Bin Chou, Ph.D. (2006). "Why Are Adolescent Addict to Online Gaming? An interview Study in Taiwan." *Cyber Psychology & Behavior*. Vol 9. No 6 (762-766).
- Wangsa, Teguh. (2010) *Menghadapi Stres dan Depresi*, Yogyakarta: Oryza
- Winarti, WE. (2014) *Perbedaan Tingkat Stres pada Lansia Sebelum dan Setelah Diberikan Senam Yoga Di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wandoyo Ungaran*. Semarang: STIKES Ngudi Waluyo Ungaran.
- World Health Organization. (2018). *Gaming disorder*. Diperoleh Tanggal 22 Januari 2019, dari <http://www.who.int/features/qa/gamingdisorder/en/>
- Young, K. (2000). *Cyber-Disorders: The Mental health concern for the New Millennium*. *Cyber Psychology & Behavior*, 3(5), 475-479. Diperoleh Tanggal 27 Januari 2019, dari [www.netaddiction.com/net\\_copulsions.htm](http://www.netaddiction.com/net_copulsions.htm)
- Yuwanto, Listyo. (2010). *Fakultas Psikologi Laboratorium Psikologi Umum Universitas Surabaya*. Diperoleh Tanggal 27 Januari 2019, dari [www.ubaya.ac.id/ubaya/articles\\_detail/10/Mobile-Phone-Addict.html](http://www.ubaya.ac.id/ubaya/articles_detail/10/Mobile-Phone-Addict.html)

