



ONLINE GAME ADDICTION'S RELATIONSHIP WITH STRESS LEVELS IN TEENS ON RT. 003/02 SUMBER JAYA VILLAGE 2022

Cariyansyah^{1#}, Arabta Malem Peraten Pelawi², Dinda Nur Fajri³

¹⁻³STIKes Medistra Indonesia, Bekasi Timur, Indonesia

ARTICLE INFORMATION

Received: 1 November 2022
 Revised: 16 December 2022
 Accepted: 19 December 2022
 Published: 15 January 2023

KEYWORD

addiction game online, level stress

CORRESPONDING AUTHOR

E-mail: riyanassaqofiyah354@gmail.com
 No. Tlp : +62895332081791

DOI : 10.62354/jurnalmedicare.v2i1.46

ABSTRACT

Background : Thanks to technology known as the internet, almost all human needs can be solved, from fulfilling daily needs, socializing, looking for information to meeting entertainment needs. Therefore, the internet makes it very easy for its users, especially teenagers. They use online games as a form of coping with problems in the real world. Poor social relationships with family and friends cause online game addicts to often be isolated from society and prone to psychiatric disorders, one of which is that stress can lead to depression. From the results of data processing using SPSS, chi square statistical test results were obtained, namely obtained asymp significance value (0.000) < α value (0.05), this shows that H_0 was rejected. Thus it can be interpreted that "There Is A Relationship Of Online Gaming Addiction With Stress Levels In Adolescents In RT. 003/02 Sumber Jaya Village". **Research Purpose** : This study has a general purpose, namely to find out the relationship between online game addiction and stress levels in adolescents in RT. 003/02 Sumber Jaya Village. **Research Methods** : The design in this study uses Observational Analytics with Cross Sectional research design, the sampling technique used in this study is a non probability sampling. **Research Result** : Based on the results of the chi square statistical test output, the Asymp significance value is 0.000. It can be concluded that the significant Asymp value (0,000) < α value (0.05), this indicates that H_0 is rejected. Thus it can be interpreted that "There is a relationship between the addiction of online games and the level of stress in adolescents at RT. 003/02 Desa Sumber Jaya". **Conclusion** : There is a relationship between the duration of online games and the level of stress in adolescents at RT. 003/02 Desa Sumber Jaya 2022.

I. PENDAHULUAN

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi membawa pengaruh yang mengarah pada perubahan dalam berbagai aspek kehidupan manusia yaitu kemudahan dalam mengakses informasi dan mengetahui berita serta perkembangan yang ada di dunia. Kemajuan teknologi tidak hanya juga dimanfaatkan dalam kehidupan sehari-hari seperti kegiatan jual beli, belajar-mengajar, hingga pertemuan atau *meeting* mengenai pekerjaan yang dilakukan secara online menggunakan *smartphone* atau laptop dengan spesifikasi tinggi. (Adita, Rosmawati, & Yakub, 2018).

Berkat teknologi yang dikenal dengan nama internet, hampir semua kebutuhan manusia dapat diselesaikan, mulai dari pemenuhan kebutuhan sehari-hari, bersosialisasi, mencari informasi sampai kepada pemenuhan kebutuhan hiburan. Kehadiran internet oleh masyarakat lebih dimanfaatkan sebagai media sosial, karena dengan media sosial masyarakat bisa dengan bebas berkelana ke berbagai belahan dunia untuk berbagi dan mencari informasi serta berkomunikasi dengan orang banyak tanpa banyak hambatan dalam hal biaya, jarak dan waktu (Hakim & Raj, 2017). Jumlah pengguna internet menurut Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2020 mencapai 73% atau sekitar 200 juta pengguna dan sekitar 54% penggunanya adalah generasi Z dan milenial termasuk remaja.

Situasi pandemi seperti saat ini sangat mendukung masyarakat terutama dalam bidang pendidikan untuk memanfaatkan internet sebagai media pembelajaran jarak jauh. Namun, Penggunaan internet di rumah memiliki kelemahan karena kurangnya pengawasan dari guru secara langsung untuk mengontrol penggunaan internet selain untuk belajar. Masa pandemi seperti ini banyak individu yang mengisi waktu luangnya untuk melakukan aktivitas secara online (Firdaus & Dwi, 2021). Salah satu perkembangan internet yang belakangan marak digemari adalah *game online*. *Game online* menurut David dalam (Lebho et. al, 2020) adalah game yang diakses secara online oleh banyak pemain dengan menggunakan jaringan internet. *Game online* dapat juga diakses menggunakan gadget sendiri, misalnya mobile game. Griffiths dalam (Zaelani, Setiawati, & Lestari, 2019) mengungkapkan bahwa pada anak usia awal belasan tahun ditemukan hampir sepertiganya bermain online game setiap hari, yang lebih mengkhawatirkan adalah sekitar 7%-nya bermain paling sedikit selama 30 jam per minggu. Remaja bermain game online dengan rata-rata

waktu yang digunakan 2 - 8 jam/hari bahkan lebih. Remaja laki-laki biasa bermain 4 - 8 jam/hari (Lebho, Lerik, Wijaya, & Littik, 2020).

Berdasarkan studi pendahuluan secara wawancara dan observasi yang dilakukan pada tanggal 27 April 2022, keluhan-keluhan yang sering dialami oleh pemain game online remaja usia sekolah berdasarkan studi pendahuluan secara wawancara yaitu dua anak usia sekolah telah mengalami penurunan berat badan, tiga anak usia sekolah yang justru malah mengalami kenaikan berat badan, sembilan anak mengeluh nyeri tulang belakang, dan tiga anak mengeluh nyeri di jari tangan. Secara observasi telah ditemukan tiga anak usia sekolah yang telah menggunakan kacamata. Ketika dilakukan wawancara didapatkan hasil bahwa dua anak kurang fokus karena mereka terlalu fokus bermain game online, satu anak menyatakan bahwa dia merasa stres jika kalah dalam permainan game online.

II. METODE

Desain dalam penelitian ini menggunakan *Observasional Analitik* dengan rancangan penelitian *Cross Sectional*. Lokasi penelitian ini berada di RT. 003/02 Desa Sumber Jaya dengan populasi remaja laki-laki sebanyak 79 remaja dan setelah dihitung menggunakan rumus slovin didapatkan sampel sebanyak 72 responden, waktu penelitian ini dari bulan maret sampai bulan juli tahun 2022 dan teknik yang dipakai pada penelitian ini adalah *Purposive Sampling*. Pengukuran data penelitian ini terbagi menjadi 2, yaitu skala kecanduan game online dengan kategori sering dan selalu dan tingkat stress dengan kategori ringan dan berat, analisis yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bagian ini mengandung paparan hasil penelitian dan analisis yang terkait dengan pertanyaan penelitian. Setiap hasil penelitian yang didapatkan harus didiskusikan. Pembahasan berisi makna hasil analisis dan perbandingan dengan teori dan/atau hasil penelitian yang serupa.

Semua tabel yang disertakan harus dirujuk dalam teks utama dan judul tabel tabel harus diposisikan di atas tabel. Tabel ditulis dalam font Times New Roman 9pt dan jarak spasi 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kecanduan Game Online

Kecanduan Game	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Online		
Sering	25	34,7
Selalu	47	65,3
Total	72	100

(Sumber: Hasil Pengolahan Data Komputerisasi Oleh Cardiansyah, Juni 2022)

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui bahwa 72 responden (100%), dengan frekuensi kecanduan game online dengan kategori selalu sebanyak 47 responden (65,3%).

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian dari Hasil penelitian (Ahmad Fikri Zaelani, Octa Reni Setiawati, Sri Maria Puji Lestari, 2019) menunjukkan bahwa sebagian responden berusia 13 tahun (53,7%) dan paling sedikit berusia 16 tahun (9%) serta didapatkan hubungan yang signifikan antara kecanduan bermain game online dengan depresi ($r=0,999$, $p<0,001$). Kurangnya informasi mengenai bahaya kecanduan game online yang dialami remaja menjadi hal yang perlu menjadi perhatian bagi masyarakat. Berdasarkan hasil penelitian (Natale Canale, Claudia Marindo, Mark, Lucha scacchi, Maria, Alessio, 2019) adalah ketahanan psikologis secara signifikan terkait dengan stres dan game play mingguan.

Menurut analisa peneliti, sebagian besar responden kecanduan bermain game online dengan tingkat kecanduan selalu yaitu 47 remaja RT. 003/02, Desa Sumber Jaya dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya seseorang merasa bosan pada rutinitas yang ada di rumah maupun sebagian remaja menganggap bermain game adalah kebutuhan sebelum melakukan aktivitas produktif, beberapa alasan yang menyebabkan kecanduan bermain game berat pada remaja adalah adanya rasa bosan ataupun jenuh, kegiatan belajar ataupun banyaknya tugas yang harus diselesaikan, beberapa alasan tersebut terkadang membuat remaja tidak dapat mengatur waktu produktif dalam kesehariannya sehingga tingkat kecanduan bermain game online meningkat atau dalam kategori selalu. Namun remaja perlu hati-hati kecanduan bermain game dapat menyebabkan stress dan gangguan emosional pada remaja.

Berdasarkan sebagian peneliti, sebagian besar responden kecanduan game online dengan kategori sering yaitu 25 remaja RT. 003/02 Desa Sumber Jaya Kecanduan bermain game yang ringan pada remaja di lokasi penelitian ini disebabkan oleh banyaknya aktivitas yang dilakukan oleh remaja baik akademik maupun non akademik. Banyak nya aktivitas produktif yang ada menyebabkan

remaja bermain game dengan kategori ringan, walaupun saat ini ada banyak aktifitas dilakukan secara daring akan tetapi remaja masih merasa bahwa sebagian waktunya dilakukan dengan aktifitas-aktifitas yang sudah dipersiapkan oleh keluarga maupun lingkungan akademiknya. Beberapa kegiatan produktif yang dilakukan ialah seperti melaksanakan sekolah atau kuliah secara daring, mengerjakan tugastugas kuliah baik individu ataupun kelompok dan aktivitas aktivitas non-akademik yang telah dipersiapkan seperti berkumpul dengan keluarga merupakan salah satu kegiatan yang tidak membosankan, sehingga waktu luang remaja tidak terlalu banyak untuk bersantai sehingga kecanduan bermain game online tidak terlalu berlebihan. Walaupun kecanduan bermain game online pada remaja di RT. 003/02 Desa Sumber Jaya termasuk ringan, bukan berarti remaja tidak tertarik dengan game online, beberapa remaja menganggap atau berpendapat bermain game online masih menjadi kebutuhan utama sebagai hiburan dan biasa dilakukan pada saat mengerjakan tugas sebagai penghilang penat ataupun saat beraktivitas.

Tabel 2. Distribusi Tingkat Stress

Tingkat Stress	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Ringan	32	44,4
Berat	40	55,6
Total	72	100

(Sumber: Hasil Pengolahan Data Komputerisasi Oleh Cardiansyah, Juni 2022)

Berdasarkan tabel 4.2 dapat diketahui bahwa 72 responden (100%), dengan frekuensi tingkat stress dengan kategori berat sebanyak 40 responden (55,6%).

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian dari Hasil penelitian (Ahmad Fikri Zaelani, Octa Reni Setiawati, Sri Maria Puji Lestari, 2019) menunjukkan bahwa sebagian responden mengalami tingkat stress dan depresi naik turunnya perasaan dan kondisi emosional yang tergolong wajar sebanyak 219 orang (40,1%). Pada hasil penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Wahyuningsih et al., 2019) mengenai Hubungan Durasi Bermain Game Online dan Tingkat Stres pada Siswa SMPN 03 Kecamatan Sungai Raya yang menunjukan tingkat stres diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami stres sedang sebanyak 37 orang (30.8%) yang mayoritas terdapat di kelas VII dan diperkuat oleh peneliti yang dilakukan dengan Panel,dkk (2014) yang menunjukkan bahwa remaja

yang mengalami stres sedang sebanyak 56 orang (84.8%) dari 66 responden. Selain itu, penelitian dari Fitriana Indah Nigrum (2011) sebanyak 29 orang (72.5 %) dari 40 responden remaja mengalami stres sedang.

Menurut hasil analisis peneliti yang dilakukan di RT. 003/02 menunjukkan bahwa remaja yang mengalami tingkat stres ringan sebanyak 32 responden (44,4%) di mana pada penelitian ini remaja sudah merasakan stress secara emosional maupun fisik namun masih dalam keadaan dapat terkontrol. Beberapa kegiatan yang diberikan oleh keluarga maupun pihak akademik terkadang memicu stress pada remaja, seperti sekolah dan kuliah daring ataupun adanya beberapa tugas individu yang harus dikerjakan. Selain itu dari jawaban kuesioner tentang stress yaitu spss-10 beberapa responden merasa kecewa karena beberapa hal yang terjadi tidak sesuai dengan harapannya, tidak dapat mengendalikan beberapa hal, serta merasa gelisah dan tegang menjadi pemicu stress yang terjadi pada remaja, beberapa kesulitan yang dialami juga dapat menjadi pemicu stress. Adanya beberapa kondisi yang dirasakan dapat meningkatkan stress yang dirasakan dan dapat terjadi penurunan pada stress kondisi ini tergantung bagaimana mekanisme coping remaja tersebut dalam menghadapi masalah kesehatan mental. hal ini sesuai dengan survei dari American Psychological Association (APA) (2014) menunjukkan remaja lebih mudah mengalami stress akibat pola hidup seperti orang dewasa dan survei tersebut juga melaporkan stress remaja lebih mungkin meningkat dan hal tersebut mempengaruhi kesehatan mental mereka.

Menurut hasil analisis peneliti yang dilakukan di RT. 003/02 Desa Sumber Jaya menunjukkan responden yang mengalami tingkat stress Berat sebanyak 40 responden (55,6%) hal tersebut diakibatkan oleh beberapa faktor. Faktor yang menjadi penyebab stress berat pada remaja sebenarnya hampir sama dengan stress ringan akan tetapi kondisi ini semakin buruk dan dapat mengganggu fisik maupun mental remaja tersebut. Teori Bart Smet (1194) sumber stress dari dalam diri, dari dalam keluarga dan sumber dalam Komunitas Sosial, di mana remaja tidak dapat mengontrol emosi dan coping pada dirinya sendiri saat sumber masalah yang dihadapi, bahkan lebih parahnya mereka akan lebih banyak mengasingkan diri dari lingkungan sosial dan menganggap bahwa bermain game adalah dunia nya sendiri, lingkungan sosial menjadi tidak penting bagi mereka.

Tabel 3. Hubungan Kecanduan Game Online dengan Tingkat Stress

Kecanduan Game Online	Tingkat Stress						<i>P Value</i>
	Stress Ringan		Stress Berat		Total		
	N	%	N	%	N	%	
Sering	19	26,4	6	8,3	25	34,7	0,00
Selalu	13	18,1	34	47,2	47	65,3	
Total	32	44,4	40	55,6	72	100	

(Sumber: Hasil Pengolahan Data Komputerisasi oleh Cardiansyah, Juni 2022)

Berdasarkan hasil uji statistik pada penelitian ini dapat diketahui nilai *p value* 0,00 diketahui dari 72 responden (100%), responden kecanduan game online dengan kategori sering yang mengalami tingkat stress ringan sebanyak 19 responden (26,4%), responden kecanduan game online dengan kategori selalu yang mengalami tingkat stress berat sebanyak 6 responden (8,3%). Selanjutnya responden kecanduan game online dengan kategori selalu yang mengalami tingkat stress ringan sebanyak 13 responden (18,1%), responden kecanduan game online dengan kategori selalu yang mengalami tingkat stress berat sebanyak 34 responden (47,2%). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti di RT. 003/02 Desa Sumber Jaya, didapatkan hubungan antara kecanduan game online dengan tingkat stres pada remaja. Dari hasil pengolahan data dengan menggunakan SPSS didapatkan hasil uji statistik Chi Square yaitu diperoleh nilai Asymp Signifikansi (0,000) < nilai α (0,05), hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak. Dengan demikian dapat diartikan bahwa “Ada Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Tingkat Stres Pada Remaja Di RT. 003/02 Desa Sumber Jaya”.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Wahyuningsih et al., 2019) Hasil analisis korelasi dengan uji statistik Spearman nilai $p = 0,000$, pada penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan bermakna antara durasi bermain game online dengan tingkat stres pada siswa SMPN 03 Kecamatan Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Haekal, 2017) hasil penelitian menunjukkan bahwa responden dengan intensitas bermain rendah yang mengalami stres ringan terdapat 4 dari 12 (33,3%) yang mengalami stres sedang terdapat 8 dari 12 (66,7%) dan tidak ada yang mengalami stres berat maupun psychological distress. Kemudian pada responden dengan intensitas

bermain sedang yang mengalami stres ringan terdapat 9 dari 60 (15%) yang mengalami stres sedang terdapat 21 dari 60 (35%) yang mengalami stres berat terdapat 23 dari 60 (38,3%) dan yang mengalami psychological distress terdapat 7 dari 60 (11,7%). Selanjutnya pada responden dengan intensitas bermain tinggi tidak ada yang mengalami stres ringan maupun stres sedang namun yang mengalami stres berat terdapat 5 dari 9 (55,6%) dan yang mengalami psychological distress terdapat 4 dari 9 (44,4%).

Menurut hasil analisis peneliti yang dilakukan di RT. 003/02 Desa Sumber Jaya terdapat beberapa responden yang kecanduan bermain game dengan kategori selalu sebanyak 34 responden (47,2%) mengalami tingkat stress Berat bahwa kecanduan game online berpengaruh terhadap tingkat stress karena semakin sering individu bermain game online maka semakin tinggi tingkat stress yang dialami ketika individu tersebut tidak dapat mengontrol pola hidupnya dengan bermain game mengakibatkan meningkatnya kecanduan bermain game online. Bermain game online merupakan salah satu sarana dalam mencari kesenangan yang termasuk ke dalam coping stress pada escape avoidance. Suatu kondisi saat akan mencapai suatu tujuan akan tetapi terdapat hambatan yang membuatnya tidak bisa mencapai tujuan tersebut. Contohnya saat seseorang bermain game online dengan tujuan mencapai kemenangan akan tetapi terhalangi dengan adanya lawan yang kuat yang membuatnya tidak bisa mencapai kemenangan dalam bermain (kalah). Seseorang akan meningkatkan motivasinya dalam bermain untuk bisa menang yang diikuti meningkat juga intensitas dalam bermainnya. Sehingga yang semula bermain game online sebagai usaha pengalihan dari kondisi stres yang diharapkan bisa mengatasi stres yang dialami akan tetapi membuat kondisi stres semakin bertambah berat.

Hal tersebut karena pengguna tersebut tidak mampu untuk mengontrol emosi psikologisnya seperti saat bermain game merasakan kekalahan terus menerus membuat rasa emosi terpicu dan didukung oleh faktor fisik yang kelelahan dan rasa penasaran yang tinggi. Dari hasil penelitian ini pengguna dapat mengontrol kecanduan bermain game online tersebut sehingga emosi dalam kekalahan tidak terlalu signifikansi dan secara fisik pengguna tidak terlalu kelelahan dalam lama nya waktu bermain game online. Semakin lama bermain game online semakin tinggi tingkat stres dan jika rendahnya tingkat kecanduan bermain game online maka semakin rendah terjadinya tingkat stres. Karena di mana kecanduan game online merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat stress.

IV. PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti di RT. 003/02 Desa Sumber Jaya, didapatkan hubungan antara kecanduan game online dengan tingkat stres pada remaja. Dari hasil pengolahan data dengan menggunakan SPSS didapatkan hasil uji statistik Chi Square yaitu diperoleh nilai Asymp Signifikansi (0,000) < nilai α (0,05), hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak. Dengan demikian dapat diartikan bahwa “Ada Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Tingkat Stres Pada Remaja Di RT. 003/02 Desa Sumber Jaya”

Daftar Pustaka

- Adita, W. B., Rosmawati, & Yakub, E. (2018). Perilaku Kecanduan Menonton Drama Korea dan Hubungan Sosial Pada Siswa SMPN 13 Pekanbaru. *JOM FKIP*, 1-15.
- BPS. (2021). *Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin*. Retrieved from Badan Pusat Statistik: <https://www.bps.go.id>
- Firdaus, R. A., & Dwi, D. S. (2021). Efikasi Diri dengan Kecenderungan Kecanduan Internet pada Remaja Di Masa Pandemi Covid-19. *Psiphon*, 67-74.
- Gewab, B. T., Risanti, E. D., Herawati, E., & Mahmudah, N. (2020). Hubungan Adiksi Game Online dan Merokok dengan Stres pada Remaja. *Biomedika*, 117-123.
- Hakim, S. N., & Raj, A. A. (2017). Dampak kecanduan internet (internet addiction) pada remaja. *PROSIDING TEMU ILMIAH X IKATAN PSIKOLOGI PERKEMBANGAN INDONESIA* (pp. 280-284). Semarang: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Khasanah, S. M., & Mamnua. (2021). Tingkat Stres Berhubungan dengan Pencapaian Tugas Perkembangan pada Remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 107-116.
- Lebho, M. A., Lerik, M. D., Wijaya, R. P., & Littik, S. K. (2020). Perilaku Kecanduan Game Online Ditinjau dari Kesepian dan Kebutuhan Berafiliasi pada Remaja. *Journal of Health and Behavioral Science*, 202-212.
- Novriali, E., & Atyarizal, R. (2019). Online game addiction in adolescents: What should school counselors do? *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 97-103.
- Sari, A. P., Ilyas, A., & Ifdil. (2017). Tingkat Kecanduan Internet pada Remaja Awal. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*, 110-117.

- Widiarti, P. W. (2017). Konsep Diri (Self Concept) dan Komunikasi Interpersonal dalam Pendampingan pada Siswa SMP Se Kota Yogyakarta. *Informasi: Kajian Ilmu Komunikasi*, 135-148.
- Zaelani, A. F., Setiawati, O. R., & Lestari, S. M. (2019). Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Dengan Depresi Pada Siswa SMP. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 35-41.