

Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Tingkat Stres Pada Remaja
Di Kelurahan Purangi Kecamatan Sendana Kota Palopo

*The Relationship Between Online Game Addiction And Stress Levels In Adolescents
In Purangi Village, Sendana Subdistrict, Palopo City*

Andi Silfiana

Prodi S1 Keperawatan STIKES Bhakti Pertiwi Luwu Raya Palopo

*E-mail: andisilfiana2007@gmail.com

ABSTRAK

Game online adalah suatu permainan yang dimainkan secara online melalui hubungan jaringan internet dan dapat diakses oleh banyak pemain dengan berbagai perangkat berupa, *smartphone* yang bisa memberi dampak negatif diantaranya adalah stress. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kecanduan game online dengan tingkat stress pada remaja. Analisa data menggunakan Uji Chi square dengan tingkat kemaknaan $\alpha = (0,05)$. Hasil Analisa data responden dengan *Fisher's Exact Test* ditemukan bahwa ada hubungan kecanduan game online dengan tingkat stress pada remaja di Kelurahan Purangi dengan nilai $p = (0,033)$. Disarankan kepada keluarga khususnya orangtua agar dapat memperhatikan dan mengontrol anaknya dalam bermain game online secara berlebihan agar tidak jatuh dalam kecanduan game online yang dapat mempengaruhi Kesehatan fisik dan psikologinya.

Kata kunci: Kecanduan, Game online, Stress

ABSTRACT

An online game is a game that is played online through an internet network connection and can be accessed by many players with various devices in the form of smartphones that can have a negative impact, including stress. This study aims to analyze the relationship between online game addiction and stress levels in adolescents. Analysis of the data using the Chi square test with a significance level of $\alpha = (0.05)$. The results of the analysis of respondent data with the Chi square test found that there was a relationship between online game addiction and stress levels in adolescents in Purangi Village with a p value $= (0.033)$. It is recommended to families, especially parents, to be able to pay attention and control their children in playing online games excessively so they don't fall into online game addiction which can affect their physical and psychological health

Keywords : Addiction, online games, stress

PENDAHULUAN

Game online adalah suatu permainan yang dimainkan secara online melalui hubungan jaringan internet dan dapat diakses oleh banyak pemain dengan berbagai perangkat berupa, *smartphone*. *Game online* dapat memberi dampak negatif jika terlalu larut dalam bermain game diantaranya menyebabkan efek ketagihan, pemborosan, mengganggu kesehatan dan dampak psikologis seperti tingkah laku agresif. Berdasarkan pengambilan data awal peneliti dari Kelurahan Purangi Kecamatan Sendana, remaja rentang usia 13-15 tahun sebanyak 65% lebih menyukai bermain game online.

World health Organization (WHO) menyatakan bahwa kecanduan *game online* dikategorikan sebagai golongan penyakit mental yang disebut *gaming disorder* yang sudah tercatat dalam daftar *draft beta 11th International Classification of Diseases (ICD)* (Ranna Parekh, 2018).

Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan oleh penulis dengan melakukan wawancara dengan remaja SMP di Kelurahan Purangi Kecamatan Sendana pada bulan Juni diketahui perilaku kecanduan game online yang sering dilakukan anak remaja ini setiap hari bermain game online. Hasil survei pendahuluan yang dilakukan di Kelurahan Purangi Kecamatan Sendana remaja di sana sering bermain game seperti *Mobile Legend*, *Free Fire* dan *PUBG Mobile* saat jam tidur, bahkan mereka mengatakan rela begadang demi bermain game online. Dari hasil survei awal yang telah dilakukan oleh peneliti, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Tingkat Stres Pada Remaja Di Kelurahan Purangi Kecamatan Sendana Kota Palopo”

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Jenis penelitian ini

menggunakan *cross sectional*. Proses pengumpulan data diawali dengan

pengambilan data sekunder dan data primer yang di mana data sekunder di peroleh dari data Kelurahan Purangi Kecamatan Sendana Kota Palopo dan data primer di peroleh saat proses penelitian berlangsung. Analisa data menggunakan Uji *chi square*

Populasi dalam penelitian ini adalah pemain game online pada remaja usia 13-15 tahun di Kelurahan Purangi Kecamatan Sendana Kota Palopo sebanyak 159 orang. Teknik Sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah *Random Sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 61 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner yang diisi langsung oleh responden.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian diperoleh dari pengumpulan data dan proses analisis data yang akan ditampilkan pada bab ini. Karakteristik responden meliputi umur, jenis kelamin, dan hasil analisis data dari variable yang diteliti.

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Kelompok Umur

Kelompok Usia	N	%
13 – 14 tahun	39	63,9
15 tahun	22	36,1
Total	61	100

Tabel ini menunjukkan bahwa pada umumnya responden terbanyak pada kelompok umur 13-14 tahun yaitu sebanyak 39 responden (63,9%) dan responden yang paling sedikit pada kelompok usia 15 tahun yaitu sebanyak 22 responden (36,1%).

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	N	%
Laki – Laki	53	86,9
Perempuan	8	13,1
Total	61	100

Tabel ini menunjukkan bahwa responden terbanyak adalah berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 53 orang (86,9%).

Pembahasan ini menerangkan tentang hubungan kecanduan game online dengan tingkat stress pada remaja. Hasil analisis dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. Distribusi frekuensi kecanduan game online pada remaja

Kecanduan Game Online	N	%
Tidak	6	9,8
Ya	55	90,2
Total	61	100

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa sebagian besar responden mengalami kecanduan game online yaitu sebanyak 55 orang (90,2 %), sedangkan yang tidak kecanduan game online sebanyak 6 orang (9,8%)

Tabel 4. Distribusi frekuensi tingkat stress pada remaja

Tingkat Stress	N	%
Ringan	26	42,6
Berat	35	57,4
Total	61	100

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa sebanyak 26 responden (42,6%)

memiliki tingkat stress ringan dan sebanyak 35 responden (57,4%) memiliki tingkat stress sedang.

Tabel 5. Hubungan kecanduan game online dengan tingkat stress pada remaja

Kecanduan Game Online	Tingkat Stress						P value
	Ringan		Berat		Total		
	N	%	N	%	N	%	
Tidak Ya	0	0,0	6	9,8	6	9,8	0,033
	26	42,6	29	4,75	55	90,2	
Total	26	42,6	35	57,4	61	100	

Berdasarkan tabel 4.5 menunjukkan dari 61 responden, hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 6 responden (9,8%) memiliki tingkat stres yang berat dan 0 responden (tidak ada) mengalami tingkat stres ringan. Sedangkan 55 responden (90,2%) kecanduan game online, terdapat 35 responden (57,4%) mengalami stres berat dan terdapat 26 responden (42,6%) yang mengalami stres ringan.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 61 responden yang diteliti, responden yang memiliki hubungan kecanduan game online sebanyak 55 (90,2%) responden, dimana responden yang tidak kecanduan game online berjumlah 6 (9,8%) responden. Berdasarkan hasil analisis statistik serta nilai *Fisher's Exact Test* menunjukkan $p = 0,033 < \alpha = 0,05$ yang berarti H_a ditolak dan H_0 diterima yaitu ada hubungan yang signifikan antara Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Tingkat Stres Pada Remaja.

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Pratiwi (2012), stres dengan kecanduan video game terdapat hasil yang signifikan ($p = 0,033 < p < 0,05$ dimana beliau menyatakan semakin tinggi perilaku bermain

video game sehingga semakin tinggi juga kecanduan game online yang dimiliki subjek.

Didukung dengan penelitian Masya (2016) dengan variabel respon stres atau reaksi yang muncul akibat *stres* tidak berpengaruh terhadap kecanduan video game dimana respon *stres* atau reaksi yang muncul akibat *stres* tidak berpengaruh terhadap kecanduan video game. Jadi walaupun respon *stres* atau reaksi *stres* yang dimunculkan individu lebih banyak dari keadaan normal (*fisiologis, kognitif, perilaku*), tidak sejalan dengan peningkatan kecanduan video game.

Bermain game *online* merupakan *coping stres* yang termasuk dalam *escape-avoidance*. *Escape avoidance* menurut Folkman (1986) dalam Pratiwi (2012) mengemukakan bahwa *coping* ini terkait dengan *wishful thinking* (berharap situasi akan berlalu atau akan berakhir) dan menunjukkan usaha-usaha untuk berperilaku melarikan diri atau menghindari. Jadi perilaku bermain video game yang dilakukan subjek merupakan pengalihan dari kondisi *stres*. Hal tersebut dibenarkan dengan data penelitian ini mengenai minat bermain game online yang menyatakan kebanyakan responden menyatakan alasan mereka bermain dikarenakan bosan dan lelah.

Tingkat stres dalam NOC (*Nursing Outcomes Classification*, 2012) adalah tingkat keparahan ketegangan fisik atau mental yang dihasilkan dari faktor-faktor *stres*, dengan kata lain tingkat stres adalah hasil dari respon tubuh terhadap *stres*. Saat seseorang mengalami *stres*, seseorang akan mengalami *stres*, seseorang akan melakukan tindakan untuk mengurangi stres atau menghilangkan *stres* yang bisa disebut *coping stres*, menggambarkan perilaku *coping* sebagai suatu proses yang terjadi jika individu berusaha untuk memenuhi tuntutan-tuntutan yang timbul dari hambatan dan kesulitan yang dihadapi. Hal ini mendukung pernyataan Lazarus (2012) perbedaan tingkat *stres* merupakan

salah satu faktor pembeda dalam melakukan *coping* sebagai kegiatan kognitif dengan kata lain perbedaan tingkat *stres* yang dialami dapat mempengaruhi *coping* yang akan dilakukan remaja tersebut.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Dari hasil penelitian dapat dilihat bahwa ada hubungan antara kecanduan game online dengan tingkat stress pada remaja di Kelurahan Purangi Kecamatan Sendana Kota Palopo

Saran

Di harapkan kepada keluarga khususnya orangtua agar dapat memperhatikan dan mengontrol anaknya dalam bermain game *online* secara berlebihan agar tidak jatuh dalam kecanduan game *online* yang dapat mempengaruhi Kesehatan fisik dan psikologinya .

DAFTAR RUJUKAN

Buku :

- Aduda, Josiah Omollo dan Caroline, Chemarun. 2010. *Market Reactions to Stock Splits Empirical Evidence From The Nairobi Stock Exchange*. *African Journal of Business and Management* Vol 1 page 165-184.
- Angela, (2013). *Enjournal Ilmu Komunikasi, Volume 1, Nomor 2*, Samarinda : 532-544.
- Brown, B. B., & Blinka, L. (2012) *Associations between Online Friendship and Internet Addiction among Adolescents and Emerging Adults*. *Developmental Psychology*
- Kementerian Kesehatan RI. 2014. *Upaya Kesehatan Anak*
- Lazarus, Folkman. (2012). *Stress and cognitive appraisal, theory of cognitive appraisal*.

Jurnal:

- Masya, H. & Candra, D. A. (2016). *Factor-faktor yang mempengaruhi gangguan kecanduan game online pada peserta didik kelas X di Madrasah Aliyah Al furqon prabumili tahun ajaran 2015/2016. Jurnal bimbingan dan konseling*, 153-169.
- Nirmala, Carana. (2013). *Gambaran Mindfullness pada Remaja yang Kecanduan Bermain Game Online*. Bogor : Program Studi Keperawatan Bogor, Poltekkes Kemenkes Bandung.
- Nurdilla, N. (2018). *Hubungan kecanduan game online dengan kualitas tidur remaja*.
<https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMPSIK/article/view/21007>
- 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.
- Satria, Rivo Armanda. (2015). *Hubungan Kecanduan Bermain Video games kekerasan pada murid laki-laki kelas IV dan V kelas 2 cupak tengah pauh kota padang*.

2021-02-11