

Hubungan Tingkat Stress dengan Kecanduan Game Online pada Remaja Umur 15–24 Tahun di Kota Kediri

Forman Novrindo Sidjabat¹, Muhammad Yudha Tiesnady²

¹Fakultas Teknologi dan Manajemen, Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri, Kota Kediri, Indonesia

²Fakultas Teknologi dan Manajemen, Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri, Kota Kediri, Indonesia
sidjabat.fn@iik.ac.id

Abstract: *Previous research adolescents with high stress levels tend to use online games to reduce stress levels, based on data in the City of Kediri the prevalence of residents who experience mental emotional disorders in 2018 is 2,59%. This study aims to analyze the relationship between stress levels and online game addiction in adolescents in the city of Kediri in 2022. This study was a cross sectional study with a sample of 145 adolescent respondents aged 15-24 years in the city of Kediri. Researchers used a google form containing levels of stress and addiction to online games. The research sampling technique is purposive sampling. Results of the study obtained p value of ($p < 0,001$), so it can be concluded that the level of stress has a significant relationship with online game addiction with a risk effect of 1,5. Conclusion of this study is that stress levels have a significant relationship with online game addiction in adolescents aged 15-24 years in Kediri City. So, adolescents are to use their free time more to do more physical activities and gather with family or those closest to them.*

Keywords: *adolescents, Stress Levels, Online Game Addiction*

Abstrak: Penelitian sebelumnya menyebutkan remaja dengan tingkat stress tinggi cenderung menggunakan *game online* untuk mengurangi tingkat stress, berdasarkan data di Kota Kediri prevalensi penduduk yang mengalami gangguan mental emosional tahun 2018 yaitu 2,59%. Penelitian ini akan menganalisis hubungan tingkat stress dengan kecanduan *game online* pada remaja di Kota Kediri tahun 2022. Desain penelitian ini adalah *cross sectional study* dengan sampel 145 responden remaja yang berusia 15-24 tahun di kota kediri. Peneliti menggunakan *google form* berisi tingkat stress dan kecanduan game online. Teknik sampling penelitian adalah *purposive sampling*. Penelitian mendapatkan *p value* sebesar ($p < 0,001$), sehingga dapat disimpulkan tingkat stress memiliki hubungan signifikan terhadap kecanduan *game online* dengan besar efek risiko 1,5. Kesimpulan penelitian ini tingkat stress memiliki hubungan yang signifikan dengan kecanduan *game online* pada remaja umur 15-24 tahun di Kota Kediri. Sehingga, diharapkan remaja lebih memanfaatkan waktu luang untuk melakukan aktivitas fisik dan berkumpul dengan keluarga atau orang terdekat.

Kata Kunci: Remaja, Tingkat Stress, Kecanduan Game Online

Pendahuluan

Kesehatan jiwa adalah keadaan di mana seseorang tidak mengalami gejala-gejala gangguan jiwa apa pun. Orang yang memiliki kesehatan jiwa yang baik dapat menjalani kehidupan mereka secara sejahtera, terutama saat menghadapi masalah sepanjang hidup dengan kemampuan mengelola stres (Putri dkk., 2015). Masa remaja adalah fase yang berada diantara fase anak hingga fase dewasa yang ditandai dengan proses pematangan keadaan fisik, sosial, dan emosional juga terjadi. Remaja akan mengalami perkembangan dalam berpikir, namun tetap memiliki keadaan emosi yang tidak stabil. Sementara, pada masa dewasa seseorang akan mencapai kemampuan berpikir dan bertindak dengan bijaksana saat menghadapi masalah (Ellysa, 2017).

Jika tidak segera diatasi, masa peralihan yang dialami oleh remaja dapat menyebabkan

berbagai masalah kesehatan, seperti stres. Stres merupakan suatu kekhawatiran karena perasaan tidak mampu memenuhi tuntutan yang ditujukan kepadanya (Piyek dkk., 2014). Stres pada remaja sering kali muncul akibat adanya masalah di lingkungan sekolah seperti berselisih dengan teman sekolah, kesulitan melakukan interaksi di sekolah, dan adanya persaingan di kelas untuk menguasai materi, sementara di lingkungan rumah anak bermasalah dengan orang tua akibat harapan yang terlalu tinggi (Wahyuningsih dkk., 2019).

Data menunjukkan bahwa sekitar 38-71% siswa di seluruh dunia mengalami stres, sementara di Asia angkanya sekitar 39,6 hingga 61,3%. Sementara, di Provinsi Jawa Timur telah mengalami sedikit penurunan penduduk dengan gangguan emosional, pada tahun 2013, persentasenya sebesar 7,5%, namun pada tahun 2018, angkanya turun menjadi 6,82%. Lalu di Kota Kediri, persentase penduduk yang mengalami gangguan mental emosional pada tahun 2018 adalah sebesar 2,59% (Risksdas Jatim, 2018). *Game online* akan membuat pemain terfokus pada permainan daring dan mengabaikan kondisi yang ada disekelilingnya di dunia nyata. Berdasarkan penelitian sebelumnya, sekitar 321 juta orang memainkan *game online* di tahun 2015. Penelitian sebelumnya menunjukkan setidaknya setiap orang bermain *game* menggunakan *smartphone*. Dengan kisaran usia <18 tahun dan sekitar 10% diantaranya bermain selama satu jam atau lebih dengan repetisi tiga kali sehari (Adhan Azhari Rauf, Badar, 2019).

Ketergantungan terhadap *game online* di Indonesia telah semakin merata di semua usia. Menurut penelitian sebelumnya, jumlah pengguna game online mencapai 321 juta orang pada tahun 2015. Sifat *game online* adalah menghadirkan tantangan, menimbulkan ketergantungan, dan memberikan kesenangan. *Game online* bisa membuat seseorang menjadi kecanduan dan berdampak pada gaya hidup, kesehatan mental dan perilaku pemainnya (Adhan Azhari Rauf, Badar, 2019). Diketahui bahwa keseimbangan kesehatan jiwa dan fisik saling berhubungan. Akibat beban kehidupan yang mengakibatkan stres berlebihan, gangguan kesehatan jiwa yang lebih parah akan timbul. Dari uraian masalah diatas maka penelitian ini ingin menganalisis hubungan antara tingkat stress dengan kecanduan game online pada remaja di Kota Kediri.

Metode

Desain studi yang digunakan adalah desain potong lintang pada 145 remaja usia produktif 15–24 tahun yang berdomisili Kota Kediri yang didapatkan dengan teknik *purposive sampling* selama februari-mei 2022. Adapun kriteria inklusi meliputi remaja dengan rentang umur 15–24 berdomisili Kota Kediri, serta bersedia terlibat dalam penelitian ini. Sedangkan kriteria eksklusi meliputi jawaban responden tidak lengkap. Tahapan pengumpulan data adalah (1) membuat kuisioner *google form* yang berisi pertanyaan mengenai status demografi, tingkat stress dan tingkat kecanduan *game online*. (2) mengambil responden dari tetangga dan

masyarakat umum pada remaja dengan rentang umur 15–24 tahun di Kota Kediri. (3) menggunakan media sosial *whatsapp* untuk membagikan *google form* pada responden. (4) mengolah data jawaban *google form* responden untuk di analisis. Variabel jenis kelamin dan usia dalam penelitian ini dianalisis univariat untuk mengetahui distribusi berdasarkan proporsi pada variabel tingkat stress dan kecanduan *game online*. Data dianalisis menggunakan *chi-square* untuk mengukur hubungan antara variabel tingkat stress dan kecanduan *game online*. Penelitian ini telah disetujui kelayakan etika penelitian telah tercantum Nomor: 176/FTMK/EP/IV/2022.

Hasil dan Pembahasan

Berikut merupakan hasil crosstab tingkat stress dengan variabel jenis kelamin dan umur remaja di Kota Kediri, yakni sebagai berikut.

Tabel 1. Crosstab Tingkat Stress dengan Variabel Jenis Kelamin dan Umur Remaja di Kota Kediri

Variabel	Kategori	Tingkat Stress				Total	
		Tidak Stress		Stress		n	%
		n	%	n	%		
Jenis Kelamin	Laki-laki	44	35,8	79	64,2	123	100
	Perempuan	1	4,5	21	95,5	22	100
Umur	15-20 Tahun	15	32,6	31	67,4	46	100
	21-24 tahun	30	30,3	69	69,7	99	100

Tabel diatas menunjukkan sebagian besar laki-laki pada penelitian ini mengalami stress sejumlah 79 responden (64,2%), dan untuk variabel umur sebagian besar kategori 21-24 tahun mengalami stress sejumlah 69 responden (69,7%). Adapun distribusi responden berdasarkan kecanduan game online remaja di Kota Kediri, yakni sebagai berikut. Berdasarkan tabel 2 distribusi frekuensi variabel jenis kelamin sebagian besar kategori laki-laki mengalami tidak kecanduan sejumlah 63 responden (51,2%), dan untuk variabel umur sebagian besar kategori 21-24 tahun mengalami kecanduan sejumlah 58 responden (58,6%).

Tabel 2. Crosstab Kecanduan Game Online dengan Variabel Jenis Kelamin dan Umur Remaja di Kota Kediri

Variabel	Kategori	Kecanduan Game Online				Total	
		Tidak Kecanduan		Kecanduan		n	%
		n	%	n	%		
Jenis Kelamin	Laki-laki	63	51,2	60	48,8	123	100
	Perempuan	2	9,1	20	90,9	22	100
Umur	15-20 Tahun	24	52,2	22	47,8	46	100
	21-24 Tahun	41	41,4	58	58,6	99	100

Mayoritas responden pada penelitian ini ditemukan mengalami tekanan, dan temuan ini sesuai dengan penelitian sebelumnya, yang menyatakan 60% dari pelajar mengalami stress, yang dipicu karena jadwal sekolah dan kegiatan yang padat, dan adanya tekanan orang tua untuk mendapatkan prestasi (Tias dkk., 2021).

Selama masa remaja, tingkat stres akan meningkat karena banyak faktor seperti konflik dengan orang terdekat, harapan yang terlalu tinggi dari orang tua, kesulitan berinteraksi di kelas atau lingkungan tempat tinggal. Tak terkecuali dalam hal akademik, pelajar mengakui bahwa stres akademik muncul saat mereka belajar untuk menghadapi ujian (Wahyuningsih dkk., 2019).

Menurut P2PTM Kemenkes RI (2018) memberikan beberapa metode untuk mengatasi stres, seperti menjaga kesehatan dengan rutin berolahraga atau melakukan aktivitas fisik, tidur yang cukup, makan makanan dengan diet yang seimbang, menerapkan perilaku hidup yang bersih dan sehat, menyesuaikan kegiatan dengan minat dan kemampuan pribadi, berpikir positif, menenangkan pikiran dan mengembangkan hobi, berbicara tentang keluhan kepada seseorang yang bisa dipercaya, dan meningkatkan ibadah sesuai dengan agama yang dianut. Penelitian ini menemukan frekuensi memainkan *game online* sebanyak 4-5 kali dalam seminggu, dan durasi ≥ 3 jam perhari saat pengumpulan data dilakukan, yang dapat diartikan mayoritas responden pada penelitian ini termasuk kategori mengalami kecanduan *game online*.

Tanda seseorang kecanduan *game online* dapat dilihat dari seberapa lama waktu bermain *game online* yang dihabiskan, kesulitan mengontrol waktu penggunaan internet, munculnya perasaan marah atau gelisah akibat tidak bisa bermain *game online*, melarikan diri dari permasalahan dengan berselancar internet, melakukan kebohongan pada orang lain tentang seberapa lama menghabiskan waktu bermain *game online*, menggunakan internet meski tidak memiliki dana, dan mengalami perasaan sedih, gelisah, dan cemas karena tidak bisa menggunakan internet (Wibowo, 2017).

Tabel 3. Hubungan Tingkat Stress dengan Kecanduan Game Online pada Remaja di Kota Kediri

Tingkat Stress	Kecanduan Game Online				Total		p-value	PR	95%CI	
	Kecanduan		Tidak Kecanduan							
	n	%	n	%	n	%			Lower	Upper
Stress	65	65	35	35	100	100	<0,001	1,5	1,17	1,93
Tidak Stress	15	33,5	30	66,7	45	100				

Tabel diatas menunjukkan dari 100 remaja yang terlibat pada penelitian sebanyak 65 (65%) remaja mengaku kecanduan *game online*. Dan dari 45 responden lain, sebanyak 30 (66,7%) remaja mengaku tidak kecanduan *game online*. Dengan nilai $p < 0,001$ memberi arti bahwa ada hubungan secara statistik antara tingkat stress dengan kecanduan *game online* pada remaja umur 15-24 tahun di Kota Kediri. Hasil analisis uji *chi square* mendapatkan nilai PR sebesar 1,5 artinya remaja yang mengalami stress memiliki risiko 1,5 kali lebih besar mengalami kecanduan *game online*. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Mulyani (2017), yang menyatakan perilaku bermain *game online* yang berujung kecanduan disebabkan karena semakin tinggi sumber stres seseorang. Hal ini dapat disebabkan juga karena bermain game

online adalah cara mengatasi stres melalui *escape avoidance* atau *coping mechanism*.

Menurut Folkman dalam (Wibowo, 2017) *coping mechanism* ini melibatkan harapan atau perasaan agar situasi sulit yang dialami agar segera berlalu atau disebut sebagai *wishful thinking* atau dapat diartikan sebagai tindakan menghindari atau melarikan diri dari masalah. Maka, tindakan subjek dalam bermain *game online* merupakan cara untuk mengalihkan perasaan stres. Jadi, perilaku bermain *game online* yang subjek lakukan adalah cara untuk mengalihkan diri dari situasi stres. Remaja pada penelitian ini menyatakan alasan mereka bermain *game online* karena merasa bosan dan lelah pada berbagai aktivitas rutin mereka, yang sesuai dengan pernyataan Folkman bahwa bermain game online dapat menjadi cara untuk mengatasi stres.

Remaja yang mengalami stres tinggi memiliki keinginan yang kuat untuk mengatasi stres tersebut; salah satu cara mereka melakukannya adalah bermain *game online* namun menyebabkan mereka mengalami kecanduan. Hal ini disebabkan oleh remaja merasa memiliki kebebasan bermain *game online* dan dengan bermain mereka dapat meluapkan ekspresi. Kecanduan *game online* dapat menyebabkan orang kehilangan pemahaman tentang waktu dan melupakan tanggung jawab seperti tugas dan pekerjaan. Tanpa mereka sadari akibat bermain *game online* terlalu sering berdampak negatif pada buruknya hubungan sosial, perilaku sehari-hari, dan kesehatan fisik mereka (Wibowo, 2017). Selain itu dampak kecanduan *game online* terhadap remaja lainnya adalah kehilangan kendali atas penggunaan waktu, mengalami penurunan fungsi kognitif, dan penurunan keuangan (Novrialdy, 2019). Diperlukan upaya pelibatan remaja pada aktivitas fisik seperti olahraga dan peningkatan keterlibatan dukungan dan peran orang tua (Novrialdy, 2019).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil kesimpulan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut. Karakteristik responden yang meliputi jenis kelamin responden sebagian besar berjenis kelamin laki-laki sejumlah 123 orang (84,8%), untuk umur sebagian besar 21–24 tahun sejumlah 99 orang (68,3%), dengan alasan bermain game online sebagian besar hanya mengisi waktu luang sebesar 88 orang (60,7%). Berdasarkan tingkat stress yaitu sebagian besar berada di kelompok stress sebanyak 100 orang (68,9%). Berdasarkan kecanduan game online sebagian besar berada di kelompok kecanduan sebesar 80 orang (55,2%). Terdapat hubungan tingkat stress dengan kecanduan game online pada remaja umur 15-24 tahun di Kota Kediri. Remaja dapat menggunakan waktu luang untuk melakukan aktivitas fisik dan berkumpul bersama keluarga atau orang terdekat. Penelitian selanjutnya dapat menggali faktor lain seperti frekuensi bermain game dan pola tidur responden.

Referensi

Adhan Azhari Rauf, Badar, A. (2019). Hubungan Kecanduan Game Online dengan Tingkat Stres pada Siswa SMA Negeri 5 di Samarinda. *Poltekkes Kaltim*, 05(1), 1–11.
Amellia Hardanti, H., Nurhidayah, I., & Yuyun Rahayu, S. (2013). Faktor-faktor yang Melatarbelakangi

- Perilaku Adiksi Bermain Game Online pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, v1(n3), 166–175. <https://doi.org/10.24198/jkp.v1n3.5>
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian: suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.
- Ellysa. (2017). Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja. In *Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja*.
- Fahriza, M. R., & Ulfa, L. (2019). *Faktor Penyebab Stress dan Dampak Bagi Kesehatan*. <https://doi.org/10.31219/osf.io/h4cnv>
- Guno, D. C. (2018). Gambaran Perilaku Kecanduan Game Online Pada Anak Usia Sekolah Di Wilayah Kecamatan Magetan. *Gambaran Perilaku Kecanduan Game Online Pada Anak Usia Sekolah Di Wilayah Kecamatan Magetan*, i–8. <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/60199>
- Hanifah, N., Lutfia, H., Ramadhia, U., & Purna, R. S. (2020). Strategi Coping Stress Saat Kuliah Daring Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2019 Universitas Andalas. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 15(1), 29–43.
- Hidayat, A. A. A. (2014). *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data: Contoh Aplikasi Studi Kasus* (A. Suslia & T. Utami (ed.); Ed. 2). Salemba Medika.
- Indonesia Internet Provider Association. (2020). Internet User Survey 2019-2020. In *Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia* (Vol. 74, hal. 1). <https://apjii.or.id/content/read/104/503/BULETIN-APJII-EDISI-74---November-2020>
- Irawan, S., & Siska W., Di. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecanduan Game Online Peserta Didik. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 7(1), 9–19.
- Lumban Gaol, N. T. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>
- Nasrani, L., & Purnawati, S. (2016). Perbedaan Tingkat Stres antara Laki-Laki dan Perempuan pada Peserta Yoga di Kota Denpasar. *Jurnal Medika Udayana*, 4(12). <https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/view/18109>
- Nasution, I. K. (2007). Stres pada Remaja. *Psikologi*, 1–26. [https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/5221/4735%0Ahttp://ldfebui.org/wp-content/uploads/2017/08/BN-06-2017.pdf%0Ahttp://eprints.ums.ac.id/37501/6/BAB II.pdf](https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/5221/4735%0Ahttp://ldfebui.org/wp-content/uploads/2017/08/BN-06-2017.pdf%0Ahttp://eprints.ums.ac.id/37501/6/BAB%20II.pdf)
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Novrialdy, E. (2019). Kecanduan Game Online pada Remaja: Dampak dan Pencegahannya. *Buletin Psikologi*, 27(2), 148. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.47402>
- Piyeke, P. J., Bidjuni, H., & Wowiling, F. (2014). *Hubungan Tingkat Stres dengan Durasi Waktu Bermain Game Online pada Remaja di Manado*. 1–7.
- Prasetyo, P. W. (2021). Hubungan Kecenderungan Bermain Game Online dengan Tingkat Stres pada Remaja. *jurnal psikologi*, 16.
- Putri, A. W., Wibhawa, B., & Gutama, A. S. (2015). Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan, Dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental). *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 2(2), 252–258. <https://doi.org/10.24198/jppm.v2i2.13535>
- Rahman, J. O., & Nursalim, M. (2021). Studi Kepustakaan Faktor-Faktor Penyebab Kecanduan Game Online “Mobile Legends” Pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal BK UNESA*, 12(1), 93–100.
- Riduwan. (2008). *Metode dan Teknik Menyusun Tesis* (Z. Arifin (ed.); Cetakan 5). Alfabeta.
- Riskesdas Jatim. (2018). Laporan Provinsi Jawa Timur RISKESDAS 2018. In *Kementerian Kesehatan RI*. <https://drive.google.com/drive/folders/1XYHFQuKucZIwmCADX5ff1aDhfJgqzI-l%0A>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2012). *Health psychology: biopsychosocial interactions / Edward P. Sarafino, Timothy W. Smith* (7th ed). John Wiley & Sons.
- Setiaji, S., & Virlia, S. (2016). Hubungan Kecanduan Game Online Dan Keterampilan Sosial Pada Pemain Game Dewasa. *Jurnal Psikologi Psibernetika*, 9(2), 93–101.
- Tias, E., Liza, R. G., & Sahputra, R. E. (2021). Hubungan Stres dengan Tingkat Kecanduan Game Online pada Siswa SMPN 5 Padang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 2(1), 157–163. <https://doi.org/10.25077/jikesi.v2i1.170>
- Wahyudiyono, W. (2019). Implikasi Penggunaan Internet terhadap Partisipasi Sosial di Jawa Timur. *Jurnal Komunika: Jurnal Komunikasi, Media dan Informatika*, 8(2), 63. <https://doi.org/10.31504/komunika.v8i2.2487>
- Wahyuningsih, D., Fitriangga, A., Ilmu, D., Jiwa, K., Untan, F. K., Ilmu, D., Masyarakat, K., Kedokteran, P. S., & Untan, F. K. (2019). Hubungan Durasi Bermain Game Online dan Tingkat

Stres pada Siswa SMPN 03 Kecamatan Sungai Raya. *jurnal Mahasiswa PSPD FK Universitas Tanjungpura*, 5, 1213–1224. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jfk/article/view/32882>
Wibowo, J. J. H. (2017). *Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kecanduan Game Online Pada Remaja Kelurahan Ploso Baru Surabaya*.