



Gambaran Tingkat Stres pada Remaja yang Bermain Game Online di Desa Kentong Kecamatan Cepu

Windha Ellyana Kusuma Hati¹; Anjar Nurrohmah²; Norman Wijaya Gati³

^{1,2,3} Program Studi Sarjana Keperawatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta

*E-mail: anjarnurrohmah012@gmail.com

Tanggal diterima : 10 April 2021

Tanggal direvisi : 20 Mei 2021

Tanggal dipublikasikan : 31 Juli 2021

ARTIKEL INFO

Kata Kunci : *Stres; Game Online; Usia; Jenis Kelamin; Lama Bermain Game Online.*

Keywords : *Stress; Online Games; Age; The Gender; The length of time playing online games.*

ABSTRAK

Latar Belakang: *Stres adalah suatu reaksi fisik dan psikis terhadap setiap tuntutan yang menyebabkan ketegangan dan mengganggu stabilitas kehidupan sehari-hari. Faktor pemicu stres pada remaja adalah stres akademik. Stres akademik dikarenakan lamanya belajar di Sekolah, banyaknya tugas dan kecemasan dalam menghadapi ujian. Salah satu cara yang dilakukan remaja untuk mengatasi stres akademik berupa bermain game online. Tujuan:* untuk mendeskripsikan tingkat stres yang terjadi pada remaja yang bermain game online di Desa Kentong Kecamatan Cepu. **Metode:** *Jenis penelitian adalah penelitian deskriptif, teknik pengambilan data menggunakan Total Sampling, sampel 64 responden, instrumen penelitian kuisioner. Hasil:* hasil analisis univariate di ketahui tingkat stres sedang pada remaja terhadap game online 14 orang (21.9%), tingkat stres ringan pada remaja laki-laki dengan usia 13-15 tahun 13 orang (100.0%), tingkat stres ringan pada remaja laki-laki 13 orang (100.0%), tingkat stres sangat berat pada remaja dengan lamanya bermain game online selama 21- 30 jam dalam seminggu 8 orang (61.5%). **Kesimpulan:** gambaran tingkat stres sedang pada remaja terhadap game online, tingkat stres ringan pada laki-laki dan usia remaja 13-15 tahun, tingkat stres sangat berat pada remaja dengan lamanya bermain game online selama 21-30 jam dalam seminggu.

ABSTRACT

Background: *Stress is a physical and psychological reaction to any guidance that causes tension and distrubs the stability of daily life. Academic stress due to the length of study in school, so many tasks and anxiety in the face of the exam. One way that teens do to overcome this is playing online games. Objective :* To describe the level of stresss that occurs in adolescents who playing online games in the village Kentong Cepu sub-district. **Method:** *this type of research is descriptive research, data collection techniques using total sampling, a sample of 64 respondents, and research questionnaire instruments. Result:* Univariate analysis result found out that moderate stress levels in adolescents with online games are 14 people (21.9%), mild stress levels in adolescents boys with aged 13-15 years are 13 people (100.0%), mild stress levels based on the gender of boys are 13 people (100.0%), and stress levels very heavy in adolescents with the length of playing online games for 21-30 hours a week is 8 people (61.5%). **Conclusion :** *Description of moderate stress levels in adolescents to online games mild stress levels in males and the adolescents 13-15 years, and stress levels are very heavy in adolescents with the length of playing online games for 21-30 hours a week.*

PENDAHULUAN

Masa remaja diasosiasikan dengan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Masa ini merupakan periode persiapan menuju masa dewasa yang akan melewati beberapa tahapan perkembangan penting dalam hidup. Masa remaja terjadi proses peralihan perkembangan yang melibatkan perubahan - perubahan dalam diri individu seperti perubahan psikososial dan kognitif. Perubahan - perubahan ini mengharuskan remaja memiliki banyak peran dan tanggung jawab yang berbeda dari masa sebelumnya. Harapan yang ditetapkan oleh remaja ini terkadang tidak sesuai dengan kemampuan yang mereka miliki, hal tersebut akan menimbulkan sebuah tekanan dan dapat memicu terjadinya stress (Kusumawati, 2017).

Stres adalah suatu reaksi fisik dan psikis terhadap setiap tuntutan yang menyebabkan ketegangan dan mengganggu stabilitas kehidupan sehari-hari. Remaja yang mengalami masalah atau berada dalam lingkungan yang penuh dengan pemicu stres atau stressor, maka remaja tersebut akan berusaha keluar untuk mencari situasi dimana dirinya merasa nyaman. Salah satu produk teknologi yang memberikan manfaat sarana hiburan dan banyak di gemari oleh remaja yaitu game online. Game online mengajarkan sesuatu yang baru dan mempunyai daya tarik tersendiri di mata pencintanya. Seorang pemain dapat berinteraksi dengan pemain yang lain dari seluruh penjuru dunia melalui sebuah permainan. Hal ini memungkinkan para pemain mendapat kesempatan sama-sama bermain, berinteraksi, dan berpetualang serta membentuk komunitasnya sendiri dalam dunia maya (Ulfa, 2017).

Hasil survei yang dilakukan oleh Asosiasi Pengguna Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2017 menghasilkan data jumlah pengguna internet aktif di Indonesia sudah mencapai 143 juta jiwa atau sekitar 54% dari total populasi 262 juta jiwa di Indonesia. Dilihat dari komposisi penyebaran pengguna internet tersebut, pulau Jawa mendominasi dengan presentase 58%, Sumatera (19%), Kalimantan (8%), Sulawesi (7%), Bali-Nusa (6%), dan Maluku-Papua (3%). Berdasarkan data yang didapatkan dari Newzoo tahun 2017, Indonesia berada pada posisi ke-16 dalam daftar pasar game terbesar di dunia dengan jumlah pemain mencapai 43,7 juta. Berdasarkan data pengguna game di Indonesia

rata-rata remaja usia 10-20 tahun dengan presentase 26% (Newzoo, 2017).

Penggunaan game online secara berlebihan tentu membawa dampak yang negatif. Hal ini dapat berpengaruh terhadap perilaku remaja yang mengarah pada penyimpangan sosial yang berdampak negatif. WHO telah menetapkan kecanduan game online atau game disorder ke dalam versi terbaru *International Statistical of Diseases (ICD)* sebagai penyakit gangguan mental (Rokom, 2018).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di *game center* remaja menyatakan bermain game online karena jenuh dan pusing di sebabkan oleh banyaknya pelajaran-pelajaran yang diterima dan banyaknya tugas-tugas yang diberikan guru di Sekolah. Peneliti mendapatkan data bahwa pecinta game online ini bisa menghabiskan waktunya dalam sehari 1-5 jam berada di *game center*. Hal itu bisa semakin parah apabila memasuki hari libur, para remaja bisa menghabiskan waktu lebih dari 5 jam hanya untuk bermain game online di tempat tersebut. Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk mengangkat permasalahan terkait "Gambaran Tingkat Stres pada Remaja yang Bermain Game Online". Penelitian bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat stres yang terjadi pada remaja yang bermain game online.

METODE DAN BAHAN

Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif didefinisikan sebagai salah satu penelitian yang dilakukan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan suatu fenomena yang terjadi di masyarakat. Lokasi penelitian ini adalah di dua *game center* Desa Kentong Kecamatan Cepu Kabupaten Blora.

Populasi yang digunakan dalam penelitian adalah remaja yang bermain game online di game center di Desa Kentong Kecamatan Cepu. Sampel yang digunakan penelitian ini adalah remaja yang ada di game center Desa Kentong Kecamatan Cepu sesuai dengan kriteria inklusi dan eklusi yang ditentukan sejumlah 64 responden. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan kuisioner baku *Depressions Anxiety and Stress Scales 42 (DASS 42)*. Kuisioner yang disebarkan langsung pada responden. Terdapat 4 pilihan jawaban yang disediakan untuk setiap pertanyaan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menggambarkan karakteristik berdasarkan usia, jenis kelamin, lamanya bermain game online dan tingkat stres pada remaja yang bermain game online di Desa Kentong Kecamatan Cepu.

A. Tingkat Stres Berdasarkan Usia

Data tingkat stres berdasarkan usia remaja di Desa Kentong Kecamatan Cepu dapat di lihat pada tabel berikut :

Tabel 1. Frekuensi Stres Berdasarkan Usia

Tingkat Stres	10-12 th		13-15 th		16-19 th		Total
	F	%	F	%	F	%	
Normal	1	1.6	12	18.8	0	0.0	13
Ringan	0	0.0	13	20.3	0	0.0	13
Sedang	4	6.3	7	10.9	3	4.7	14
Berat	2	3.1	8	12.5	1	1.6	11
Sangat Berat	4	6.3	5	7.8	4	6.3	13
Total							64

Hasil penelitian tingkat stres berdasarkan usia remaja mayoritas mengalami stres ringan pada usia 13-15 tahun sebanyak 13 orang (20,3 %).

Remaja dengan usia tersebut merupakan remaja untuk mencari identitas dirinya dengan hal-hal yang ingin di lakukan dan keinginan yang ingin di capai. Hal tersebut di dukung oleh penelitian Febriandari dkk (2016) mengemukakan bahwa remaja yang berada pada identitas diri di lihat dapat melakukan proses pencarian dimana individu berusaha untuk mengumpulkan informasi dan mencoba berbagai aktivitas mengenai hal-hal yang akan mengarahkan kehidupan mereka bagi masa depan nantinya, seperti hal-hal yang berkaitan dengan keinginan yang ingin di capai, peran yang seharusnya mereka lakukan, dan berbagai hal yang berkaitan dengan idiologi.

Berdasarkan hasil penelitian, remaja pada usia 13-15 tahun mengalami stres tingkat ringan. Stres tingkat ringan sering terjadi pada kehidupan sehari-hari. Gejala dari stres ringan dapat meliputi sering lupa, dan ketiduran. Faktor yang memicu stres pada remaja usia 13-15 tahun ini disebabkan karena kebijakan pemerintah sekarang yang menggunakan program *Full*

Day School, oleh karena itu remaja tersebut merasakan kejenuhan dan pusing sehingga remaja merasakan adanya stres pada dirinya. Penelitian ini sejalan dengan Prawitasih (2017) mengemukakan bahwa sekolah *Full Day School* membuat lelah, emosi terganggu, atensi konsentrasi yang kurang, dan banyak keluhan fisik, seperti pusing, badan pegal dan sekit perut.

Usia 13-15 tahun adalah usia remaja yang mengikuti perkembangan teknologi, seperti bermain game online. Remaja tersebut menggunakan peralihan berupa bermain game online untuk mengatasi stres yang di rasakannya. Hal ini sejalan dengan teori yang mengemukakan bahwa masa remaja adalah masa pencarian jati diri dan membuat keputusan sendiri sehingga meningkatkan keinginan remaja untuk mencoba sesuatu yang baru. Hasil penelitian menyatakan remaja ingin menghilangkan stres yang di alami dan menganggap bahwa game online adalah solusi yang baik dalam menghadapi kebosanan dan rutinitas sehari-hari, ada juga remaja yang berlama-lama bermain game online karena melarikan diri dari tanggung jawab atau masalah yang tidak mampu di pecahkan (Falupi, 2017).

B. Tingkat Stres Berdasarkan Jenis Kelamin

Data tingkat stres berdasarkan jenis kelamin remaja di Desa Kentong Kecamatan Cepu dapat di lihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 2. Frekuensi Stres Berdasarkan Jenis Kelamin

Tingkat Stres	Laki-Laki		Perempuan		Total
	F	%	F	%	
Normal	12	18.8	1	1.6	13
Ringan	13	20.3	0	0.0	13
Sedang	8	12.5	6	9.4	14
Berat	9	14.1	2	3.1	11
Sangat Berat	8	12.5	5	7.8	13
Total					64

Hasil penelitian di Desa Kentong Kecamatan Cepu menunjukkan bahwa mayoritas tingkat stres pada remaja dengan jenis kelamin laki-laki mengalami tingkat stres ringan sebanyak 13 orang (20,3 %).

Indriani (2015) menjelaskan bahwa jenis kelamin menunjuk pada perbedaan biologis dari laki-laki dan perempuan. Perbedaan gender ini termasuk dalam hal peran, tingkah laku, kecenderungan sifat dalam kebudayaan yang ada. Berdasarkan hasil penelitian, remaja dengan jenis kelamin laki-laki pada mengalami stres tingkat ringan. Stres tingkat ringan sering terjadi pada kehidupan sehari-hari. Gejala dari stres tingkat ringan dapat meliputi sering lupa, dan ketiduran. Faktor yang memicu stres pada remaja laki-laki yaitu dikarenakan laki-laki yang tidak bisa menceritakan masalah yang sedang di hadapinya kepada orang lain, berbeda dengan perempuan yang bisa lebih ekspresif untuk menceritakan masalah yang sedang di alaminya kepada orang lain.

Remaja laki-laki lebih mendominasi untuk bermain *game online* di karenakan laki-laki lebih menunjukkan ketertarikannya terhadap *game online* di bandingkan dengan remaja perempuan. Hal ini sejalan dengan penelitian Kusumawati dkk (2017) mengemukakan bahwa remaja laki-laki memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk bermain *game online* di bandingkan dengan remaja perempuan. Hal tersebut di dukung oleh penelitian Santoso dan Purnomo (2017) yang mengatakan bahwa remaja khususnya laki-laki memiliki peluang besar untuk bermain *game online* dikarenakan laki-laki menunjukkan tingkat keterhubungan internet dan penggunaan *game online* yang lebih tinggi di banding dengan perempuan.

C. Tingkat Stres Berdasarkan Lama Bermain Game

Data tingkat stres berdasarkan lamanya bermain *game online* pada remaja di Desa Kentong Kecamatan Cepu dapat di lihat di tabel sebagai berikut:

Tabel 3. Frekuensi Stres Berdasarkan Lama Bermain (jam/Minggu)

Tingkat Stres	2-10 jam		11-20 jam		21-30 jam		>30 jam	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Normal	3	4.7	8	12.5	2	3.1	0	0.0
Ringan	0	0.0	0	0.0	7	10.9	6	9.4
Sedang	7	10.9	1	1.6	3	4.7	3	4.7
Berat	1	1.6	1	1.6	5	7.8	4	6.3
Sangat Berat	0	0.0	3	4.7	8	12.5	2	3.1

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi tingkat stres berdasarkan lamanya bermain game online remaja di Desa Kentong Kecamatan Cepu menunjukkan bahwa mayoritas tingkat stres pada remaja dengan lamanya bermain game online selama 21-30 jam dalam seminggu mengalami tingkat stres sangat berat sebanyak 8 orang (12,5 %).

Berdasarkan hasil penelitian, remaja dengan lamanya bermain game online mengalami stres tingkat sangat berat. Stres sangat berat terjadi dalam beberapa bulan dan dalam kurun waktu yang tidak dapat di tentukan. Gejala dari stres tingkat sangat berat meliputi seseorang hidup cenderung pasrah dengan keadaan dan tidak memiliki motivasi untuk hidup. Faktor lamanya bermain game online pada remaja di karenakan suasana tempat di game center yang nyaman, di sediakan banyak camilan dan minuman serta remaja juga dapat bermain game online bersama dengan teman-temannya. Faktor lainnya, remaja merasakan kejenuhan di akibatkan sekolah yang *Full Day School* dan pusing karena banyaknya tugas yang di berikan oleh sekolah (Prawitasih, 2017).

Rohman (2018) menjelaskan bahwa nak-anak akan mencari hal-hal lain yang dapat menghilangkan rasa bosan di karenakan banyaknya mata pelajaran dan tugas-tugas yang di berikan oleh sekolah. Beberapa faktor lainnya di sebabkan oleh kurangnya pengawasan orangtua terhadap anaknya karena orangtua membebaskan dan mendiamkan anaknya untuk melakukan hal-hal yang di inginkan termasuk bermain game online. Pengawasan orangtua yang kurang dan kesalahan pola asuh dapat menyebabkan anak semaunya sendiri dalam melakukan kegiatan serta orangtua cenderung mendiamkan anak untuk melakukan hal-hal yang di sukai.

Hasil penelitian di Desa Kentong Kecamatan Cepu yaitu mayoritas lamanya bermain game online 21-30 jam dalam seminggu. Remaja yang datang ke tempat ini akan menghabiskan waktunya berjam-jam hanya untuk bermain game online di tempat tersebut. Hal ini sejalan dengan penelitian Santoso dan Purnomo (2017) yang mengatakan bahwa banyak remaja di jumpai di waktu jam sekolah atau sepulang dari sekolah, dan tidak jarang pula di jumpai remaja tersebut berhari-hari tidak

pulang ke rumah serta tidak tidur di malam hari hanya untuk bermain *game online*.

D. Gambaran Tingkat Stres Remaja

Berdasarkan tingkat stres pada remaja di Desa Kentong Kecamatan Cepu dapat dilihat di tabel sebagai berikut :

Tabel 4. Frekuensi Tingkat Stres Remaja yang Bermain Game Online

Tingkat Stres	Frekuensi	Prosentase
Normal	13	20.3 %
Ringan	13	20.3 %
Sedang	14	21.9 %
Berat	11	17.2 %
Sangat Berat	13	20.3 %
Total	64	100 %

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi tingkat stres menunjukkan bahwa dari 64 responden di Desa Kentong Kecamatan Cepu mayoritas mengalami tingkat stres sedang sebanyak 14 orang (21.9%).

Sutjiato (2015) stres menimbulkan tekanan, perubahan, ketegangan emosi, dan lain-lain yang disebabkan segala masalah atau tuntutan penyesuaian diri, dan karena itu sesuatu yang mengganggu keseimbangan kita. Berdasarkan hasil penelitian di dapatkan hasil yaitu stres tingkat sedang. Stres tingkat sedang terjadi beberapa jam sampai beberapa hari. Gejala dari stres tingkat sedang dapat meliputi gangguan pola tidur, daya konsentrasi dan daya ingat menurun. Faktor yang dialami remaja di Desa Kentong Kecamatan Cepu di sebabkan oleh stres akademik karena merasakan jenuh dan pusing akibat banyaknya tugas-tugas yang diberikan Sekolah serta remaja tersebut mempunyai masalah interpersonal di keluarganya, seperti kurangnya pengawasan dari orangtua.

Stres pada remaja pada umumnya berupa stres tentang akademik, stres tentang hubungan interpersonal, stres tentang hubungan dengan keluarga dan stres emosional dapat menyebabkan tingkat stres dapat pada remaja. Faktor yang dialami remaja lainnya adalah kurangnya peran orangtua dapat mempengaruhi tingkat stres di karenakan remaja merasakan kurangnya perhatian dan pengawasan dari orangtua. Kurangnya peran orangtua dan pola asuh terhadap anaknya dapat mengakibatkan tingkat stres bahkan depresi anak yang tinggi (Simangunsong & Sawitri, 2017).

Remaja yang sedang mengalami stres maka remaja tersebut akan melakukan tindakan untuk mengurangi stres atau menghilangkan stres yang biasa disebut dengan *coping stress*. *Coping stress* yang dilakukan remaja berupa pengalihan berupa bermain game online. Hal ini didukung penelitian Azmyl,dkk (2017) mengatakan bahwa *coping stress* sebagai suatu proses yang terjadi jika seseorang berusaha untuk memenuhi tuntutan-tuntutan dari hambatan dan kesulitan yang dihadapi. Bermain *game online* merupakan coping stress yang akan dilakukan seseorang untuk pengalihan dari kondisi stres yang dialami.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa mayoritas remaja yang menderita stress usia 13-15 tahun dengan mayoritas berjenis kelamin laki-laki. Mayoritas remaja bermain game online selama 21-30 jam dalam seminggu mengalami tingkat stres sangat berat. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas remaja yang bermain game online mengalami tingkat stres sedang.

Diharapkan penelitian selanjutnya dapat meneliti terkait intervensi penanganan stress pada remaja khususnya intervensi keperawatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Azmyl, A. N., Achmad, J. N., dan Eka, S. Y. 2017. Deskripsi Gejala Stres Akademik dan Kecenderungan Pilihan Strategi Koping Siswa Berbakat. Indonesian Journal of Educational Counseling 1(2): 197-208.

- Falupi, R. N. 2017. Self Awareness Diabetes Militus pada Karyawan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Yogyakarta
- Febriandari, D., Fathra, A. N., Siti, R. H. D. 2016. Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Terhadap Identitas Diri Remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa* 4(1): 50-56.
- Indriani, L. 2015. Pengaruh Pendapatan, Gaya Hidup, dan Jenis Kelamin terhadap Tingkat Konsumsi Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Yogyakarta. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.
- Kusumawati, R. Yolivia. I. A. Yosi. M. 2017. Perbedaan Tingkat Kecanduan (Adiksi) Games Online pada Remaja ditinjau dari Gaya Pengasuhan. *Jurnal RAP UNP* 8(1) 88-99.
- Newzoo. 2017. Data Pengguna Game Online. Newzoo. Tersedia di <https://newzoo.com> (diakses tanggal 23 November 2018).
- Prawitasih, C. R. 2017. Pengaruh Lama Berada di Sekolah (Full Day) terhadap Personal Sosial Anak Usia Sekolah di SMP 7 Muhammadiyah Surakarta. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Surakarta. Surakarta.
- Rohman. M. A. 2018. Kejunahan Belajar pada Siswa di Sekolah Dasar Full Day School. Naskah Publikasi Skripsi. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Surabaya.
- Rokom. 2018. Inilah Dampak Kecanduan Game Online. Media Release. 06 Juli. Sehat Negeriku. Tersedia di sehatnegeriku.kemkes.go.id (diakses tanggal 06 Desember 2019).
- Santoso, Y. R. D., dan Purnomo, Y. T. 2017. Hubungan Kecanduan Game Online terhadap Penyesuaian Sosial pada Remaja. *Jurnal Humaniora Yayasan Bima Darma* 4(1): 027-044.
- Simangunsong, S., dan Dian, R. S. 2017. Hubungan Stress dan Kecanduan Smartphone pada Siswa Kelas X SMA Negeri 5 Surakarta. *Jurnal Empati* 6(4): 52-66.
- Sugiyono. 2016. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D. Alfabeta. Bandung.
- Sutjipto, M., Kandou, G. D., Tucinan, A. A. T. 2015. Hubungan Faktor Internal dan Eksternal dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *JIKMU* 5(1): 30-42.