

# **HUBUNGAN KECENDERUNGAN BERMAIN *GAME* *ONLINE* DENGAN TINGKAT STRES PADA REMAJA**

## **NASKAH PUBLIKASI**

Diajukan Kepada Fakultas Ekonomi Ilmu Sosial dan Humaniora  
Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta Untuk Memenuhi Persyaratan Dalam Mencapai  
Gelar S-1 Psikologi



**Disusun oleh:**

**Pindo Wikan Prasetyo**

**1710801003**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS EKONOMI ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA  
UNIVERSITAS 'AISYIAH YOGYAKARTA**

**2021**

# **HUBUNGAN KECENDERUNGAN BERMAIN *GAME* ONLINE DENGAN TINGKAT STRES PADA REMAJA**

## **NASKAH PUBLIKASI**

**Disusun oleh:  
PINDO WIKAN PRASETYO  
1710801003**

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Dipublikasikan



Program Studi Psikologi  
Fakultas Ekonomi, Ilmu Sosial, dan Humanioradi

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Oleh:  
Pembimbing : ANDHITA DYORITA KHOIRYASDIEN, S.Psi., M.Psi., Psi.

13 November 2021 08:31:36



# HUBUNGAN KECENDERUNGAN BERMAIN GAME ONLINE DENGAN TINGKAT STRES PADA REMAJA<sup>1</sup>

Pindo Wikan Prasetyo<sup>2</sup>, Andhita Dyorita Khoiryasdien<sup>3</sup>

## ABSTRAK

Perkembangan teknologi informasi yang semakin canggih memberikan kemudahan dan manfaat bagi masyarakat di era sekarang ini. Penggunaan internet tersebut tidak hanya memiliki fitur untuk mencari informasi, tetapi juga untuk berkomunikasi antar sesama pengguna tanpa harus bertemu secara langsung, bahkan saat ini internet memiliki fitur untuk hiburan yaitu, *Game online*. Penelitian ini membahas tentang kecenderungan bermain *game online* dengan tingkat stres. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan kecenderungan bermain *game online* dengan tingkat stres pada remaja. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang menggunakan metode korelasional. Responden dalam penelitian ini adalah remaja yang berusia 18-22 tahun yang berdomisili di Yogyakarta. Analisis data yang digunakan yaitu *product moment*. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa kecenderungan bermain *game online* memiliki hubungan yang signifikan terhadap tingkat stres dengan nilai  $P = 0,000 < 0,05$ . Hasil uji *person correlation product moment* didapatkan hasil  $r_{hitung} (0,500) > r_{tabel} (0,235)$  sumbangan efektif kecenderungan bermain *game online* dalam mempengaruhi tingkat stres pada remaja yaitu sebesar 25,0% sedangkan 75,0% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain

**Kata kunci** : Kecenderungan *game online*, Tingkat stres, Remaja

# THE RELATIONSHIP BETWEEN THE TENDENCY TO PLAY ONLINE GAMES AND THE STRESS LEVELS IN ADOLESCENTS <sup>1</sup>

Pindo Wikan Prasetyo<sup>2</sup>, Andhita Dyorita Khoiryasdien<sup>3</sup>

## ABSTRACT

In today's world, the advancement of increasingly sophisticated information technology provides convenience and benefits to society. The internet not only allows you to search for information, but it also allows you to communicate with other users without having to meet in person. Additionally, the internet now has features for entertainment, such as online games. This study looks at the relationship between stress levels and the proclivity to play online games. The purpose of this study is to determine the relationship between the tendency to play online games and the stress levels in adolescents. This research was quantitative research that employed the correlational method. Respondents in this study were teenagers aged 18-22 years who lived in Yogyakarta. The analysis of the data used the product moment. The results of the hypothesis test showed that the tendency to play online games had a significant relationship with stress levels with a value of  $P = 0.000 < 0.05$ . The results of the Pearson correlation product moment test showed that  $r_{count} (0.500) > r_{table} (0.235)$  which meant that the effective contribution of the tendency to play online games in influencing stress levels in adolescents was 25.0% while the other 75.0% were influenced by other factors.

**Keywords** : *Game Online Tendency*, Stress Level, Adolescent

<sup>1</sup>Title

<sup>2</sup>Student of Psychology Program, Faculty of Economics, Social Sciences and Humanities, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup>Lecturer of Psychology Program, Faculty of Economics, Social Sciences and Humanities, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

## PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi yang semakin canggih memberikan kemudahan dan manfaat bagi masyarakat di era sekarang ini. Salah satu perkembangan teknologi yang semakin pesat adalah penggunaan internet yang saat ini sudah sangat mudah untuk diakses dari berbagai macam tempat. Perkembangan internet ini memberikan kemudahan kepada penggunaannya untuk memperoleh informasi baik dalam negeri dan luar negeri. Penggunaan internet tersebut tidak hanya memiliki fitur untuk mencari informasi, tetapi juga untuk berkomunikasi antar sesama pengguna tanpa harus bertemu secara langsung, bahkan saat ini internet memiliki fitur untuk hiburan yaitu, *Game online* (Astuti, 2018).

Menurut Hardiyansyah Masya (2016) *game online* terbagi atas beberapa jenis yaitu, pertama FPS (*First Person Shooter*) dimana seorang *gamer*/ orang yang memainkan sebagai pemain utama sehingga seolah-olah orang itu sendiri yang berada dalam *game* tersebut. *Game* semacam ini biasanya mengambil latar petualangan, dan peperangan sehingga *game* ini banyak mengandung unsur kekerasan, kedua RTS (*Real Time Strategy*) di mana pada *game* ini bentuk permainannya menekankan pada strategi tertentu untuk memenangkan sebuah permainan, seperti halnya menyusun sebuah

benteng pertahanan, menyusun strategi penyerangan maupun pertahanan dan biasanya ada lebih dari satu karakter yang bisa dimainkan oleh *gamer*, dan yang ketiga RPG (*Role Playing Game*) dimana pada *game* ini semakin lama *gamer* memainkan permainannya maka semakin kuat karakter yang dimainkan.

Berdasarkan penelitian pengguna internet dari 143,26 juta pengguna internet di Indonesia terdapat 10,1% merupakan pengguna *game online* (APJI 2017). Berdasarkan umur pada tahun 2016, sebanyak 24,4 juta (18,4%) pengguna internet di Indonesia berada pada rentan umur 10-24 tahun dan mengalami pertumbuhan yang signifikan ditahun 2017 dengan penetrasi 75,50%. Intensitas pengguna internet sebanyak 43,89% menyatakan menggunakan internet sebanyak 1-3 jam perhari, dan sebanyak 54,13% menggunakan internet untuk bermain *game online* (APJI, 2017). Menurut Survei yang dilakukan oleh APJII (Asosiasi Penyedia Jasa Internet Indonesia) tentang jumlah pemakai internet, dan hasil survey menunjukkan bahwa pemakai internet di Indonesia terdapat 63 juta orang. Jumlah pemakai internet enam jutaan dari mereka adalah pemain *game online* aktif. Pemain *game online* aktif yaitu sebutan untuk mereka yang hampir setiap hari bermain *game online*.

Berdasarkan data dari OpenSignal kota Yogyakarta masuk ke dalam peringkat lima kota yang baik dan nyaman dari 44 kota di Indonesia untuk para pemain *game online* yaitu dengan mengantongi skor 69.1. (<https://jogja.tribunnews.com/2020/07/04/kota-untuk-main-game-online-terbaik-di-indonesia-kota-yogyakarta-masuk-daftar?page=all>).

Permainan dengan menggunakan koneksi internet dikenal sebagai permainan online. Permainan online menjadi salah satu hal yang banyak dimainkan oleh remaja di Indonesia. Dengan adanya permainan online maka setiap pemain dapat bermain dengan pemain lain secara langsung dan terhubung. Inilah yang menjadi salah satu daya tarik dari permainan online, setiap pemain dapat berinteraksi dan bermain satu dengan yang lainnya melalui permainan yang dimainkan (Apriliyani, 2020)

Di Indonesia terdapat 10 anak di Banyumas didiagnosis mengalami gangguan mental akibat kecanduan bermain *game online* dan harus mendapat terapi di RSUD Banyumas (Aziz, 2018). Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Ardaneswari Ayu Pitaloka (2013) menyebutkan bahwa seseorang yang bermain *game online* dapat dikarenakan pengalaman masa lalu dimana mereka sudah diperkenalkan dengan permainan game dari kecil.

Bermain *game online* sebenarnya memiliki berbagai manfaat diantaranya yaitu untuk dapat mengasah keterampilan mengambil keputusan, memecahkan masalah, kreatifitas, kecepatan berfikir dan memelihara interaksi sosial. Namun akan terjadi pergeseran manfaat jika berlebihan dalam bermain *game online* tersebut. Jika terlalu larut dalam bermain game dapat menyebabkan beberapa hal negatif terjadi diantaranya adalah menyebabkan efek ketagihan, pemborosan, mencuri, mengganggu kesehatan dan dampak psikologis (Nirmala, Carana; Cartasasmita, 2012). Hal ini sesuai yang disampaikan oleh Harsono (2014) bermain *game online* berdampak positif bagi individu antara lain yaitu permainan sebagai sarana untuk belajar, permainan membuat individu pandai berbahasa Inggris, menumbuhkan sikap tidak menyerah, memudahkan dalam penyelesaian masalah. Adapun dampak negatif bermain *game online* yaitu jika terlalu larut dalam bermain *game online* akan menyebabkan efek ketagihan, pemborosan, mengganggu kesehatan dan dampak psikologis seperti tingkah laku agresif. Dan jika penggunaan *game online* melebihi batas waktu itu dikarenakan tidak adanya sosok yang mengawasi dengan apa yang dilakukan individu tersebut selama bermain *game online*, (Budhi and Indrawati, 2016)



Remaja akhir memiliki ciri-ciri mulai memandang dirinya sebagai orang dewasa dan mulai menunjukkan pemikiran, sikap, dan perilaku yang matang. Interaksi dengan orangtua juga semakin bagus dan lancar karena remaja akhir sudah memiliki emosi yang mulai stabil. Remaja akhir juga lebih memilih cara hidup yang dapat dipertanggung jawabkan terhadap diri sendiri, orangtua, maupun masyarakat (Paramitasari dan Alfian, 2012).

Karakteristik dari remaja yaitu keingintahuannya yang tinggi dengan mencoba hal-hal baru seperti bermain *game online*. Usia remaja sangat mudah dipengaruhi oleh teman sebaya yang ingin ikut-ikutan dengan mengakibatkan masalah, misalnya mengalami perilaku bermain *ame online*. (Wulan, 2012).

Remaja adalah masa transisi dari periode anak menuju dewasa. Remaja yang dalam bahasa aslinya disebut *adolescence*, berasal dari bahasa latin yang artinya "tumbuh atau tumbuh untuk mencapai kematangan".

Masa remaja adalah salah satu tahapan perkembangan manusia yang dianggap sangat penting karena perubahan- perubahan yang dialami masa remaja akan memberikan dampak langsung pada individu yang bersangkutan dan akan mempengaruhi perkembangan selanjutnya (Sarwono, 2012).

Hurlock (2011) menjelaskan bahwa batasan usia pada remaja dibagi menjadi dua periode, yaitu remaja awal dan remaja akhir. Awal remaja berlangsung pada usia 13 hingga 16 tahun atau 17 tahun, sedangkan periode remaja akhir berada dalam rentang usia antara 16 tahun atau 17 tahun hingga usia 18 tahun, kemudian Hurlock (2013) juga mengatakan bahwa dibandingkan dengan kelompok anak dan orang-tua, masa remaja merupakan masa yang paling berat. Masa ini merupakan masa transisi dimana terjadi banyak perubahan, baik secara anatomis, fisiologis, fungsi emosional dan intelektual serta hubungan di lingkungan sosial.

Remaja dianggap lebih sering dan mudah rentan terhadap kecanduan *game online* daripada orang dewasa. Fase remaja yang berada pada periode ketidakstabilan, cenderung lebih mudah terjerumus terhadap percobaan hal-hal baru (Jordan & Andersen, 2016). Remaja menghabiskan waktu saat bermain game lebih dari dua jam/hari, atau lebih dari 14 jam/minggu (Rudhiati et al, 2015) bahkan 55 jam dalam seminggu (Van Rooij et al, 2011)

Stres adalah salah satu gangguan kesehatan mental yang sering terjadi. Stres terjadi dikarenakan adanya suatu tuntutan yang melebihi batas kemampuan seseorang untuk beradaptasi sehingga mempengaruhi fisik dan psikis yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari (Indahtiningrum, 2017)

Stres adalah respon adaptasi nonspesifik tubuh terhadap tekanan. Stres dapat mengakibatkan munculnya masalah sosial dan kesehatan (Sigfusdottir et al, 2017). Secara klinis, individu yang mengalami stres akan memunculkan kecemasan (*anxiety*) dan sistem syaraf menjadi kurang terkendali. Pusat syaraf otak akan mengaktifkan saraf simpatis, sehingga mendorong sekresi hormon adrenalin dan kortisol yang akhirnya akan memobilisir hormon-hormon lainnya. Individu yang berada dalam kondisi stres, kondisi fisiologisnya akan mendorong pelepasan gula dari hati dan pemecahan lemak tubuh, dan bertambahnya kandungan lemak dalam darah. Kondisi tersebut akan mengakibatkan tekanan darah meningkat dan darah lebih banyak dialihkan dari sistem pencernaan ke dalam otot-otot, sehingga produksi asam lambung meningkat dan perut terasa kembung serta mual. Oleh karena itu, stres yang berkepanjangan akan berdampak pada depresi yang selanjutnya juga berdampak pada fungsi fisiologis manusia, diantaranya gagal ginjal dan stroke (Sukadiyanto, 2011).

Berdasarkan data menyatakan bahwa prevalensi siswa di dunia yang mengalami stres berkisar 38-71%, sementara di Asia 39,6-61,3%. Prevalensi penduduk yang mengalami gangguan mental emosional stres secara nasional adalah 9,8 %, di Yogyakarta sendiri prevalensi stres ditemukan sebesar

10,1% pada usia 15 tahun ke atas. (Riskekdas, 2018).

## **METODE PENELITIAN**

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif adalah suatu metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat *positivisme* yang digunakan untuk meneliti sampel atau populasi tertentu, analisis data bersifat statistik atau kuantitatif, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2018).

Menurut Sugiyono (2018) populasi merupakan suatu wilayah generalisasi yang terdiri atas subjek atau objek yang memiliki kuantitas serta karakteristik tertentu yang sudah ditetapkan oleh peneliti untuk dielajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Adapun karakteristik populasi dalam penelitian ini yaitu: Remaja laki-laki berusia 18 hingga 22 tahun, pengguna aktif bermain *game online*, domisili di Yogyakarta, remaja yang bersekolah/kuliah di Yogyakarta.

Menurut Sugiyono (2018) sampel adalah sebagian dari karakteristik dan jumlah dari populasi tersebut. Metode yang akan peneliti gunakan dalam pengambilan sampel menggunakan teknik *cluster random sampling* yaitu teknik sampling daerah yang digunakan untuk menentukan sampel bila



objek yang akan diteliti atau sumber data sangat luas, misalnya penduduk dari suatu negara, provinsi atau kabupaten (Sugiyono, 2013).

## HASIL PENELITIAN

### 1. Gambaran Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat stres pada remaja yang bermain *game online*. Penelitian ini dilakukan secara daring (*online*) dengan menggunakan *google form*. Untuk mendapatkan responden yang sesuai dengan kriteria subjek penelitian, maka peneliti menyebarkan angket melalui sosial media. Dikarenakan adanya pandemi covid-19, maka peneliti melakukan penyebaran dengan *online*.

### 2. Karakteristik Responden

Pada tabel dibawah ini merupakan data distribusi frekuensi karakteristik responden penelitian berdasarkan usia. Frekuensi data berdasarkan usia yang memiliki jumlah sebagian besar pada usia 22 tahun yaitu 38 responden dengan persentase 54%, dan dengan frekuensi dalam sebagian kecil pada usia 19 tahun dengan jumlah responden 2 dan jumlah persentase sebesar 3%. Adapun pembagian data frekuensi dan prosentase secara rinci terdapat pada tabel dan diagram di bawah ini yaitu

Tabel 4.1 Tabel usia responden

Usia	Frekuensi	Persentase
18 Th	7	10%
19 Th	2	3 %
20 Th	8	11.5 %
21 Th	15	21.5 %
22 Th	38	54 %
$\Sigma$	70	100

### 3. Uji Normalitas

Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan *Non parametric One Sample Kolmogorov-Smirnov* dengan metode *exact*. Model regresi terdistribusi normal apabila nilai signifikan  $>0,05$ .

Tabel 4.2 Uji Normalitas Intensitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Intensitas Bermain <i>game online</i>
N		68
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	1.1157658
	Std. Deviation	9.48846380
Most Extreme Differences	Absolute	.127
	Positive	.052
	Negative	-.127
Test Statistic		.127
Asymp. Sig. (2-tailed)		.008 <sup>c</sup>

Berdasarkan hasil uji normalitas variabel intensitas bermain *game online* pada tabel di atas menunjukkan bahwa nilai signifikan  $>0,05$  yaitu 0,08. Maka dapat disimpulkan bahwa data yang di uji terdistribusi normal dan layak digunakan.

Tabel 4.3 Uji Normalitas Tingkat Stres  
**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Tingkat stres
N		70
Normal Parameters <sup>a</sup> , b	Mean	.0000000
	Std. Deviation	3.14984561
Most Extreme Differences	Absolute	.061
	Positive	.061
	Negative	-.048
Test Statistic		.061
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 <sup>c,d</sup>

Berdasarkan hasil uji normalitas variabel tingkat stres pada tabel di atas menunjukkan bahwa nilai signifikan  $>0,05$  yaitu 0,200. Maka dapat disimpulkan bahwa data yang di uji terdistribusi normal dan layak digunakan.

#### 4. Deskripsi Data Penelitian

Tabel 4.4 tingkat intensitas bermain *game online*

		Kategori			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	2	2.9	2.9	2.9
	Sedang	29	41.4	41.4	44.3
	Tinggi	39	55.7	55.7	100.0
	Total	70	100.0	100.0	

Pada tabel diatas menunjukan tingkat intensitas bermain *game online* yaitu sebanyak 55.7% pada tingkat tinggi, 41.1% pada tingkat sedang dan 2.9% pada tingkat

rendah. Ini menunjukkan hasil intensitas bermain *game online* adalah tinggi.

Tabel 4.5 tingkat stres remaja

		Kategori			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	5	7.1	7.1	7.1
	Sedang	59	84.3	84.3	91.4
	Tinggi	6	8.6	8.6	100.0
	Total	70	100.0	100.0	

Pada tabel diatas menunjukkan tingkat stres remaja sebanyak 8.6% pada tingkat tinggi, 84.3 pada tingkat sedang dan 7.1% pada tingkat rendah. Ini menunjukkan bahwa tingkat stres adalah sedang.

#### 5. Uji Linearitas

Uji linieritas bertujuan untuk mengetahui apakah kedua variabel mempunyai hubungan yang linier atau tidak

ANOVA Table

		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Y * X	Bet (Combined)	573.021	35	16.372	1.639	.076
	Linearity	227.986	1	227.986	22.909	.000
	Deviation from Linearity	345.035	34	10.148	1.016	.482
	Within Groups	339.550	34	9.987		
Total		912.571	69			

secara signifikan. Kedua variabel dikatakan mempunyai hubungan yang linear apabila nilai signifikan (*Deviation from Linearity*) >0,05. Berdasarkan hasil uji linearitas, didapatkan hasil :

Tabel 4.6 Uji Linearitas

Berdasarkan uji linearitas pada tabel di atas menunjukkan bahwa nilai signifikan (*Deviation from Linearity*) >0,05 yaitu 0,482. Maka dapat disimpulkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang linear.

Tabel 4.7 R square

Measures of Association				
	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Y *	.500	.250	.792	.628
X				

Berdasarkan tabel di atas nilai  $r_{square}$  adalah  $0,250 = 25,0\%$  yang artinya variabel bebas yaitu intensitas bermain *game online* dapat mempengaruhi tingkat stres pada remaja sebesar 25,0%.

#### 6. Uji hipotesis

Pengujian atas suatu pernyataan dengan menggunakan metode statistic sehingga hasil pengujian tersebut dapat dinyatakan signifikan secara statistic. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan *pearson correlation moment*. Berdasarkan hasil uji hipotesis, didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 4.8 Uji Hipotesis

Correlations			
		Intensitas bermain <i>game online</i>	Tingkat stres
X	Pearson Correlation	1	.500**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	70	70
Y	Pearson Correlation	.500**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	70	70

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan hasil uji hipotesis pada tabel diatas menunjukkan nilai  $p = 0,000 < 0,05$ . Artinya kedua variabel yakni intensitas bermain *game online* memiliki hubungan yang signifikan. Hasil uji *Pearson Correlation Product Moment* dengan menggunakan *SPSS 25 for Windows*, didapatkan nilai yang positif, oleh sebab itu kedua variabel mempengaruhi dalam derajat korelasi yang kuat. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi intensitas bermain *game online* maka semakin tinggi pula tingkat stres.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan untuk membuktikan apakah intensitas bermain *game online* memiliki hubungan dengan tingkat stres pada remaja. Hipotesis dalam penelitian ini adalah adanya hubungan positif antara intensitas bermain *game online* dengan tingkat stres pada remaja.

Berdasarkan hasil uji normalitas variabel intensitas bermain *game online* pada tabel menunjukkan bahwa nilai signifikan  $>0,05$  yaitu 0,08. Maka dapat disimpulkan bahwa data yang di uji terdistribusi normal dan layak digunakan sedangkan hasil uji normalitas variabel tingkat stres menunjukkan bahwa nilai signifikan  $>0,05$  yaitu 0,200. Maka dapat disimpulkan bahwa data yang di uji terdistribusi normal dan layak digunakan.

Hasil analisis deskripsi data dapat diketahui bahwa menunjukkan tingkat intensitas bermain *game online* yaitu sebanyak 55.7% pada tingkat tinggi, 41.1% pada tingkat sedang dan 2.9% pada tingkat rendah. Adapaun tingkat stres menunjukkan tingkat stres pada remaja sebanyak 8.6% pada tingkat tinggi, 84.3 pada tingkat sedang dan 7.1% pada tingkat rendah. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki intensitas bermain *game online* dan tingkat stress dalam kategori tinggi dan sedang.

Hasil uji linearitas menunjukkan bahwa nilai signifikan (*Deviation from Linearity*)  $>0,05$  yaitu 0,482. Maka dapat disimpulkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang linear. Berdasarkan nilai  $r_{\text{square}}$  adalah  $0,250 = 25,0\%$  yang artinya variabel bebas yaitu intensitas bermain *game online* dapat mempengaruhi tingkat stres pada remaja sebesar 25,0%, sedangkan 75% penyebab

stress adalah faktor intenal yaitu berasal dari dalam diri individu yang dapat menjadi penyebab timbulnya stres dan faktor eksternal atau lingkungan adalah salah satu sumber yang dapat memicu munculnya stres pada individu.

Hasil uji korelasi pada uji hipotesis menunjukkan bahwa kedua variabel yaitu intensitas bermain *game online* dan tingkat stres pada remaja memiliki hubungan yang signifikan dengan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa intensitas bermain *game online* positif mempengaruhi tingkat stres pada remaja akhir.

*Game online* adalah permainan dimana banyak orang yang dapat bermain pada waktu yang sama dengan melalui jaringan komunikasi online (internet). Fenomena dimana seseorang bermain *game online* secara berlebihan yang dapat menimbulkan efek buruk, Griffiths (2010). Selain itu perilaku *game online* ini dapat mengakibatkan seseorang menjadi lebih agresif, sulit tidur, stres atau kecemasan bila tidak memainkan game tersebut, kesepian, dan berkurangnya hubungan sosial dengan lingkungan sekitar (Griffiths, 2012).

Berdasarkan penelitian tersebut intensitas bermain *game online* sangat mempengaruhi kehidupan remaja terutama pada tingkat stres. Hal tersebut disebabkan

oleh faktor-faktor seperti faktor kuantitas dan faktor aktivitas yang memiliki hubungan tingkat stres pada remaja. Semakin tinggi intensitas bermain *game online* maka akan semakin tinggi tingkat stres pada remaja.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Setelah melakukan analisis dan pembahasan dari data penelitian maka hipotesis yang diajukan diterima. Berdasarkan hasil tersebut, peneliti membuat kesimpulan bahwa intensitas bermain *game online* positif dengan tingkat stres pada remaja. Hal ini berarti menunjukkan adanya hubungan yang positif antara dua variabel, semakin tinggi intensitas bermain game online maka semakin tinggi pula tingkat stres pada remaja.

### Saran

- a. Bagi orang tua diharapkan meningkatkan pengawasan terhadap anaknya terutama dalam bermain *game online*, mengingatkan anaknya jika disana sudah menghabiskan waktu lama dengan *game online*.
- b. Bagi remaja diharapkan menjauhi atau tidak mencoba bermain *game online*, jika sudah terlanjur bermain *game online* di sarankan untuk membuat jadwal bermain

*game online* dan membatasi frekuensi bermain *game online*.

- c. Mengingat ada beberapa aspek yang masih overlap, maka untuk penelitian selanjutnya di diharapkan bisa di perbaiki dari segi aspeknya. Selain itu, dalam penelitian ini jumlah aitem yang digunakan masih sedikit

### DAFTAR PUSTAKA

- APJII, <https://a> Albery, I. P. & Munafo, M., 2011. Psikologi Kesehatan Panduan Lengkap dan Komprehensif Bagi Studi Psikologi Kesehatan. Yogyakarta: Palmall.
- APJII, (2017). *Penetrasi dan Perilaku Pengguna Internet Indonesia*. <https://apji.or.id/content/read/39/342/Hasil-Survei-Penetrasi-dan-Perilaku-Pengguna-Internet-Indonesia-2017>. Diakses 10 Juli 2021 <https://apji.or.id/survei2018/download/LkO83rZ49YiaEvPDISNCGHXwK5z0Jh>. Diakses 7 Juli 2021
- Apriliyani, A. (2020). Hubungan Intensitas Bermain Permainan Online Dengan Kecerdasan Emosional. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(1), 40-47.
- Astuti & Burhanto. (2018). *Hubungan Kecanduan Bermain Game online Dengan Kualitas Tidur Siswa/Siswi Di SMP Negeri 24 Samarinda*
- Aziz, A. (2018). *Kecanduan game online, 10 anak Banyumas alami gangguan*



- mental.  
<https://www.merdeka.com/peristiwa/kecanduan-game-online-10-anak-di-banyumas-alami-gangguan-mental.html> Diakses 7 Juli 2021,
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Budhi, F. H. and Indrawati, E. S. (2016) 'Bermain *Game online* pada Mahasiswa Pemain *Game online* di Game Center X Semarang', *Jurnal Empati*, 5(3), pp. 478–481.setiana
- Chaplin, James P. (2014). *Kamus Lengkap Psikologi*, edisi 16, Jakarta: Rajawali Pers
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A Global Measure of Percived Stres. *Journal pf Health and Social Behavior*.
- 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.
- Dewandari, S. (2013). Hubungan Antara Intensitas Bermain *Game online* Dengan Motivasi Belajar Siswa Kelas X SMK Negeri 1 Sapuran Kabupaten Wonosobo. *Skripsi, Fakultas keguruan dan ilmu pendidikan, Universitas kristen satya wacana*.
- El-Aziz, Khimadatul Mauliah. 2017. *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Remaja pada Tahun Pertama di Pondok Pesantren Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta*. Skripsi, Universita 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Griffiths, M.D. (2010). The role of context in online gaming excess and addiction: some case study evidence. *International Journal of Mental Health andAddiction*.
- Griffiths, M.D. (2012). Video game addiction: past, present and future. *Current Psychiatry Reviews*
- Hardiyansyah Masya, D. A. C. (2016). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Gangguan Kecanduan *Game online* Pada Peserta Didik Kelas X Di Madrasah Aliyah Al Furqon Prabumulih. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*
- Harsono M. 2014. *Pengaruh Bermain Game Terhadap PerkembanganRemaja*. Serpong: Surya University
- Hidayat, A. A. (2014). *Metode Penelitian Keperawatan dan Tenis Analisis Data*. Jakarta: Salemba.
- <https://jogja.tribunnews.com/2020/07/04/kota-untuk-main-game-online-terbaik-di-indonesia-kota-yogyakarta-masuk-daftar?page=all>. Diakses 5 Juni 2021
- Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (Edisi Kelima)*. Jakarta: Erlangga.



- Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (Edisi Kelima)*. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock. (2013). *Perkembangan Anak*. jilid 1. Jakarta: Erlangga.
- Indahtiningrum F. (2017). Hubungan antara Kecanduan Video Game dengan Stres pada Mahasiswa Universitas Surabaya. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Surabaya (Skripsi); 2017.
- Jordan, C. J., & Andersen, S. L. (2016). Sensitive periods of substance abuse: Early risk for the transition to dependence. *Developmental Cognitive Neuroscience*
- Kamus Besar Bahasa Indonesia [Online]. Tersedia di <https://kbbi.kemdikbud.go.id>. Diakses 01 September 2021
- Kapoh, G. F. (2015). Perilaku Sosial Individu Pemain *Game online* "Perfect World" Di Desa Sea Satu. *HOLISTIK, Journal Of Social and Culture*.
- Kardefelt-Winther, D. 2014, 'Problematizing excessive online gaming and its psychological predictors', *Computers in Human Behavior*. Elsevier Ltd,
- King, D. L., & Delfabbro, P. H. (2018). *Internet gaming disorder: Theory, assessment, treatment and prevention*. New York: Academic Press.
- Lumban,T. (2012). *Hubungan Kecanduan Game online Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Difakultas Teknik Universitas Indonesia*.
- Nirmala, C., & Kartasasmita, S. (2013). Gambaran Mindfulness pada Remaja yang Kecanduan Bermain *Game online*.
- Nuhan, M. Y. G. (2016). Hubungan intensitas bermain *game online* dengan prestasi belajar siswa kelas IV sekolah dasar negeri Jarakan Kabupaten Bantul Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, Edisi 6 Tahun ke-5, 2016
- Paramitasari, Radhitia dan Alfian, Ilham Nur. (2012). Hubungan antara Kematangan Emosi dengan Kecenderungan Memaafkan pada Remaja Akhir. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*.
- Pitaloka, A. A. (2015). perilaku konsumsi *game online* pada pelajar kelurahan gemolong, kabupaten sragen tahun 2013.
- Priyoto. 2014. *Konsep Manajemen Stres*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Riskesdas. (2018). *Hasil RISKESDAS*. Jakarta: Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan Republik Indonesia
- Rudhiati, F., Apriany, D., & Hardianti, N. (2015). Hubungan durasi bermain *video game* dengan ketajaman penglihatan anak usia sekolah.
- Sarafino, E. P., & T.W Smith. (2012). *Health Psychology : Biopsychosocial Interactions Ed. 7th. Canada: Jhon Wiley & Sons*.

- Sarwono. (2012). *Psikologi remaja*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Septiani, E. (2013). Hubungan antara tingkat stres dengan gaya humor pada mahasiswa (*Skripsi*). UIN SGD Bandung.
- Sigfusdottir, I. D., Kristjansson, A. L., Thorlindsson, T., & Allegrante, J. P. (2017). Stres and adolescent well-being: The need for an interdisciplinary framework. *Health Promotion International*
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian (Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Bisnis*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Van Rooij, A. J., Schoenmakers, T. M., Vermulst, A. A., van den Eijnden, R. J. J. M., & van de Mheen, D. (2011). Online video game addiction: Identification of addicted adolescent gamers.
- Wei, H.-T., Chen, M.-H., Huang, P.-C. dan Bai, Y.-M. 2012, The association between online gaming, social phobia, and depression: an internet
- Wulan, Dwi K. (2012). *Faktor psikologis yang mempengaruhi perilaku merokok pada remaja*