

Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kecanduan Game Online Pada Remaja Desa Namu Ukur Utara Langkat

The Relationship Between Stress Levels and Online Game Addiction in Adolescents in Namu Ukur Utara Village, Langkat

Trinita Situmorang

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Flora, Indonesia

Disubmit 26 Maret 2024; Diproses:27 Maret 2024; Diaccept:31 Maret 2024; Dipublish:31 Maret 2024

*Corresponding author: E-mail: trinitasitumorang79@gmail.com

Abstrak

Remaja adalah masa perubahan atau pelestarian dari anak – anak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologis, perubahan psikologis, dan perubahan sosial. Tujuan Penelitian ini adalah untuk Menganalisis hubungan antara tingkat stres dengan kecanduan game online pada remaja di Desa Namu Ukur Utara Langkat. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif crosssectional. Penelitian ini dilakukan di Desa Namu Ukur Langkat dengan jumlah sampel sebanyak 52 orang serta dianalisa menggunakan Chi-Square. Hasil uji Chi Square diperoleh nilai $p=0,026$ ($p<0.05$), maka kesimpulannya ada hubungan antara tingkat stres dengan kecanduan game online pada remaja di Desa Namu Ukur Utara Langkat. . Diharapkan kepada perawat kesehatan jiwa dan komunitas diharapkan mulai memberikan perhatian terhadap masalah kecanduan game online dengan melakukan screening di masyarakat.

Kata Kunci: Stres; Game Online; Remaja

Abstract

Adolescence is a period of change or preservation from childhood to adulthood which includes biological changes, psychological changes and social changes. The aim of this research is to analyze the relationship between stress levels and online game addiction among teenagers in Namu Ukur Village, North Langkat. This research is a quantitative research with a cross-sectional descriptive research design. This research was conducted in Namu Ukur Langkat Village with a sample size of 52 people and analyzed using Chi-Square. The Chi Square test results obtained a value of $p=0.026$ ($p<0.05$), so the conclusion is that there is a relationship between stress levels and online game addiction among teenagers in Namu Ukur Village, North Langkat. . It is hoped that health nurses and communities will start paying attention to the problem of online game addiction by conducting mental screening in the community..

Keywords: Stress; Online game; Teenager

DOI: 10.51849/j-bikes.v%vi%i.56

Rekomendasi mensitasi :

Situmorang,SH. 2024, Korelasi Dukungan Sosial Dengan Tingkat Depresi Pada Pasien Gagal Ginjal Kronis Di RSU Sundari Medan. *Jurnal Kebidanan, Keperawatan dan Kesehatan (J-BIKES)*, 3 (3): Halaman. 25-30

PENDAHULUAN

Remaja adalah masa perubahan atau pelestarian dari anak – anak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologis, perubahan psikologis, dan perubahan sosial (Sofia & Adiyanti, 2013). Remaja merupakan perkembangan yang merupakan masa transisi dari anak – anak menuju dewasa (King 2012). Faktor yang dialami remaja merupakan hal yang perlu Anda waspadai. Palsanya, di usia ini anak mengalami banyak gejala emosi. Mulai dari perubahan mood, pengaruh pubertas, beban pelajaran sekolah, serta pergaulan dengan teman semua itu bisa menjadi pemicu masalah psikologis remaja.

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 pada akhirnya akan memobilisasi hormon-hormon lainnya. Individu yang berada dalam kondisi stres, kondisi fisiologisnya akan mendorong pelepasan gula dari hati dan pemecahan lemak tubuh, serta 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.

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. (Riskesdas, 2018).

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 pengguna internet, dan hasil survei menunjukkan bahwa pemakai internet di Indonesia terdapat 63 juta orang. Jumlah pemakai internet enam juta dari mereka adalah

pemain game online aktif. Pemain game online aktif yaitu sebutan untuk mereka yang hampir setiap hari bermain game online. online dianggap ketat dengan peraturan seperti dilarang memakai baju sekolah, dilarang merokok, serta dilarang membawa miras maupun berjudi. Di daerah Desa Namu Ukur Utara Langkat terdapat 3 game center yang berkapasitas masing – masing 30 unit komputer setiap – masing lokasi tersebut, berdasarkan survey awal yang dilakukan peneliti diperoleh sekitar 60 orang dengan perincian : 35 orang berusia 15 – 20, 15 orang berusia 8 – 10, dan 10 orang berusia 20 tahun. Rata – ratao pemain game online membeli paketinternet hemat 2–5 jam. Jenis permainan yang didapat di lokasi adalah dota 2, point blank, league of legenda,closers. Alasan bermain game online beragam, sekitar 36 orang mengalami kepenatan dengan masalah yang dihadapi, 12 orang dari survei awal mengatakan untuk mengisi waktu luang dan 12 orang mengatajan karena sulit lepas dari bermain game.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif crosssectional. Penelitian ini dilakukan di Desa Namu Ukur Langkat Medan dengan jumlah sampel sebanyak 52 orang serta dianalisa menggunakan Chi-Square. Instrumen yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah kuesioner tentang stres dan game online.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tingkat stres	Kecanduan game online		Total	
	Positif	Negatif	n	%
Normal	1	0	1	2
Ringan	0	1	1	2
Sedang	7	10	17	32
Berat	9	16	25	48
Sangat berat	1	7	8	16
Total	18	34	52	100

Data tabel berikut menunjukkan hasil uji statistik menggunakan uji Spearman's Rho menunjukkan bahwa nilai $p = 0,026$ yang berarti $p > 0,50$ maka H_1 Diterima artinya ada pengaruh tingkat stres yang dialami remaja Desa Namu Ukur Utara Langkat dengan kecanduan game online. Bisa dilihat pada tabel 4.4 dari 25 responden dengan tingkat stres berat terdapat 16 responden tidak kecanduan game online dan 9 responden Kecanduan game online, 17 responden dengan tingkat stres sedang memiliki 10 responden tidak kecanduan game online dan 7 responden mengalami kecanduan game online, 7 dari 8 responden dengan tingkat stres sangat berat tidak kecanduan game online serta 1 responden dengan tingkat stres ringan tidak mengalami kecanduan game online.

penelitian indah tiningrum (2013) 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, kognitif),

tidak sejalan dengan peningkatan kecanduan video game. Bermain game online merupakan Coping stress yang termasuk dalam escape-avoidance. Escapeavoidance menurut Folkman (2015) mengemukakan bahwa coping ini berkaitan dengan angan-angan (berharap situasi akan berlalu atau akan berakhir) dan menunjukkan usaha-usaha untuk berperilaku melarikan diri atau menghindar. Jadi perilaku bermain video game yang dilakukan subjek dilakukan subjek merupakan keterlibatan dari kondisi stres. Jadi perilaku bermain video game yang dilakukan subjek dilakukan subjek merupakan keterlibatan dari kondisi stres. Hal tersebut dibenarkan dengan data penelitian ini mengenai minat bermain game online yang menyatakan kebanyakan responden menyatakan alasan mereka bermain karena bosan dan lelah sehingga sesuai dengan pernyataan Folkman (2015) bermain video game merupakan Coping stress yang termasuk dalam escape-avoidance.

Hasil pada penelitian memang menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan rendah ini menunjukkan banyak faktor lain yang dapat mempengaruhi hasil seperti pengambilan populasi game online dimana harusnya terfokus pada populasi kecanduan game online saja selain itu juga dapat dipengaruhi pada saat pengisian kuisioner dimana saat itu responden akan atau sudah selesai memainkan permainan yang diinginkan sehingga memunculkan hasil yang tidak sesuai dengan yang ditargetkan selain itu masih banyak faktor lain yang dapat mempengaruhi hasil penelitian misalnya tingkat sosial, status ekonomi, dan hobi

SIMPULAN

Ada hubungan tingkat stres dengan Kecanduan game online dimana remaja yang mengalami tingkat stres tinggi tidak termasuk kategori Kecanduan game online sementara remaja yang Kecanduan game online memiliki tingkat stres yang rendah

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti (2018). Hubungan Kecanduan Bermain Game online Dengan Kualitas Tidur Siswa/Siswi Di SMP Negeri 24 Samarinda.
- Azwar (2015) Penyusunan Skala Psikologi, Yogyakarta. Pustaka Pelajar.
- Babington LM, Patsoaughter CA (2001) Kecanduan komputer: Ketika monitor menjadi pusat kendali. J Pelayanan Kesehatan Perawat Psikososial.
- Brown, B. B., & Blinka, L. (2012) Hubungan antara Persahabatan Online dan Kecanduan Internet di Kalangan Remaja dan Orang Dewasa Baru. Psikologi Perkembangan
- Dekominfo (2022). Internet sehat. Jakarta:Depkominfo
- Dwi Mulyani R. (2017). Hubungan Antara Depresi Dan Kecanduan Online Game Pada Mahasiswa Yogyakarta. Yogyakarta
- Gabriel Lozen. (2014). Pengaruh Positif Video Game Online pada Anak. Gunarsa, Singgih D. (2008). Psikologi Praktis: Anak, Remaja, dan Keluarga.
- 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)
- Indahningrum F. (2017). Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Stres Pada Mahasiswa Universitas Surabaya. (E-jurnal);2017
- Kemdikbud, (2017). Data Referensi Satuan Pendidikan Sekolah Per Kecamatan. Diambil dari <http://referensi.data.kemdikbud.go.id> (Diakses pada 12 November 2022)

- Kemenkes, 2018. Kecanduan Game Adalah Prilaku. Diakses di <http://www.kemendes.go.id> diakses pada tanggal 10 september 2022.
- Lilik Marifatul Azizah dkk, 2016 Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa. Edisi Pertama, Yogyakarta :Indomedia Pustaka.
- Maria, D. GP (2022). Optimalisasi Media Sosial Untuk Generasi Mudah. J-Abadi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 2022, 2(3), 4245-4254.
- M. Albir Damara. (2013). Dampak Permainan Terhadap Perkembangan Anak Ilmu Pendidikan, Universitas Fakultas Negeri Semarang