

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 LATAR BELAKANG MASALAH**

Perkembangan saat ini telah membawa kita ke era dimana segala sesuatu serba praktis, dan kini dunia telah memasuki era digitalisasi. Perkembangan era digital telah membawa kita pada perkembangan teknologi. Perkembangan teknologi dan informasi telah membawa perubahan besar dalam kehidupan manusia, seperti adanya internet dan teknologi komputer sebagai alat multifungsi untuk pertukaran informasi dan memudahkan berbagai pekerjaan manusia (Setiawan, 2017). Seiring perkembangan teknologi, dampaknya lebih kuat pada cara hidup masyarakat daripada kehidupan tradisional. Teknologi informasi merupakan bagian integral dari kehidupan nyata dan terus berkembang.

Lahirnya era digital tidak terlepas dari maraknya produk-produk digital, terutama dari maraknya penggunaan internet. Pada tahun 2022 diprediksi jumlah pengguna internet di Indonesia akan terus bertambah. Indonesia diakui sebagai salah satu negara dengan populasi pengguna internet tertinggi secara global. Berdasarkan laporan We Are Social, per Januari 2022, terdapat 204,7 juta pengguna internet di tanah air. Angka ini menunjukkan sedikit peningkatan sebesar 1,03% dibandingkan tahun sebelumnya, di mana jumlahnya mencapai 202,6 juta pada Januari 2021. Selama lima tahun terakhir, terjadi tren peningkatan jumlah pengguna internet yang konsisten di Indonesia. Bahkan mengalami lonjakan signifikan sebesar 54,25% jika dibandingkan dengan tahun 2018.

Pengguna teknologi informasi di era digitalisasi ini banyak yang mengalami stres karena kondisi yang harus disesuaikan untuk dihadapi. *World Health Organization (WHO)* menyebutkan sekitar 450 juta orang di dunia mengalami stres. Di Indonesia tercatat sekitar 10% dari total penduduk Indonesia mengalami stres. Data riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2014 menyebutkan bahwa sekitar 1,33 juta penduduk DKI Jakarta mengalami stres. Angka tersebut mencapai 14% dari total penduduk dengan tingkat stres akut mencapai 1-3% dan stres berat mencapai 7-10%. Di Jawa Tengah tercatat 608.000 orang mengalami stres. Di Kalimantan Barat tercatat 0,5% atau mendekati 13 ribu penderita yang tersebar diseluruh pelosok Kota/Kabupaten (Perwitasari, 2016).

Dilaporkan berbagai fenomena yang terjadi pada siswa di Indonesia mengenai stres akademik, salah satunya sistem belajar di sekolah yaitu penggunaan kurikulum 2013 yang dirasa menimbulkan stres akademik. Survei menunjukkan 44% pelajar merasa stres menghadapi ujian dan tugas, sedangkan 12% diliputi kegagalan akibat rasa takut tidak naik kelas (Republika.co.id). Kemudian terdapat kasus di Sumedang, yaitu terdapat belasan pelajar SMK yang mabuk karena mencampur lem dengan obat batuk cair dan alkohol di sebuah rumah kos. Setelah dilakukan pemeriksaan oleh polisi, siswa tersebut mengaku stres menjelang menghadapi ujian nasional (news.okezone.com).

Di dukung dari hasil penelitian yang dilakukan Ratih Angraeni (2019) di Universitas Sumatera Utara, di dapatkan data tingkat stres mahasiswa di kota Medan berada pada kategori stres sedang, yaitu sebanyak 32%. Penyebabnya

adalah terbagi atas enam kelompok yaitu stres karena akademik, hubungan intrapersonal, hubungan belajar mengajar, hubungan sosial, keinginan dan pengendalian, serta stres terkait aktivitas kelompok.

Stress muncul sebagai akibat dari adanya tuntutan yang melebihi kemampuan individu untuk memenuhinya. Seseorang yang tidak dapat memuaskan kebutuhannya akan merasakan ketegangan batin. Ketegangan yang berlangsung lama tanpa menemukan solusi bisa berkembang menjadi stres.

Adapun aspek-aspek stress menurut Sarafino & Smith (2012) yaitu : 1) Aspek biologis. Aspek biologis dari stress berupa gejala fisik. 2) Aspek psikologis. Aspek psikologis dari *stress* berupa gejala psikis. Adapun gejala psikis dari stres diantaranya: a) Gejala kognisi (pikiran) kondisi stress dapat mengganggu proses pikir individu. b) Gejala emosi, kondisi stress dapat mengganggu kestabilan emosi individu. c) Gejala tingkah laku, kondisi stress dapat mempengaruhi tingkah laku sehari-hari yang cenderung negatif sehingga menimbulkan masalah dalam hubungan interpersonal.

Remaja yang mengalami masalah atau berada di lingkungan yang penuh dengan *stressor* atau *stressor* akan berusaha keluar untuk mencari situasi yang membuat mereka merasa nyaman. Salah satu cara yang dapat dilakukan para remaja adalah dengan menggunakan aplikasi *game* yang tersedia di *smartphone* dengan tujuan *refreshing*. Remaja tersebut akan merasa senang hanya dengan memainkan berbagai aplikasi *game* yang terdapat di dalam *smartphone*. (Setyatno,

2015) mengatakan bahwa salah satu aplikasi yang digunakan remaja di *smartphone* adalah *game online*.

Lebih lanjut Musabiq & Karimah (2018) menelaah lebih lanjut mengenai gambaran stres yang dialami mahasiswa memiliki dampak yang ditimbulkan dari stres yaitu dampak emosi dengan nilai sebesar (27%). Sebagian besar mahasiswa merasakan mudah marah ketika merasa stress (30.6%). Hal lain yang dirasakan yaitu lebih mudah menangis (13.2%), suasana hati buruk (14,2%), lebih sensitif (11,2%), mudah tersinggung (4,1%), tertekan (4.1%); serta sedih, risih, khawatir, murung, dan hampir frustrasi (1%). Kemudian dampak dari stres yaitu dampak perilaku dengan nilai sebesar 25%.

Sebagian besar mahasiswa merasa bahwa hubungan dengan teman, keluarga, serta orang lain memburuk (23%). Hal lain yang dirasakan yaitu adanya kecenderungan untuk menyendiri dan malas berbicara, bertemu, atau berinteraksi dengan orang lain (20%); lebih pendiam (8.5%); malas mengerjakan tugas atau hal lain (6.1%), tidak peduli dengan orang lain dan lingkungan sekitar, serta menjadi pemalu, tidak percaya diri, berteriak tanpa alasan, dan kurang mengerjakan tugas dengan maksimal (1.2%). Dan adapun dampak terkecil yang dihasilkan dari *stress* adalah dampak kognitif dengan nilai sebesar 16%. Sebagian besar mahasiswa yang terkena dampak kognitif dari stres merasakan sulit untuk konsentrasi atau fokus, baik saat mengerjakan tugas maupun saat berbicara dengan orang lain (21.7%). Hal lain yang dirasakan yaitu pikiran tidak tenang

(15.25%), bingung (15.25%), panik (10,8%), sering termenung (13%), serta berpikiran negatif, mudah lupa, dan kurang teliti (2.1%).

Dari semua pengguna internet tersebut, remaja adalah pengguna internet yang paling sering. Hal ini sesuai hasil survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) yang menyebutkan bahwa penerobosan internet di kalangan usia 13-18 tahun akan mencapai 99,16 persen pada 2021-2022. Masa remaja merupakan fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seseorang. Fase ini merupakan peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa dan ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, mental, emosional dan sosial yang terjadi sepanjang hidup. Masa remaja awal adalah pubertas, tahap perkembangan saat alat kelamin matang dan kapasitas reproduksi tercapai (Hurlock, 2017).

Masa remaja ialah periode yang sangat unik serta senantiasa menarik buat dikaji, sebab remaja ialah masa transisi dalam rentang kehidupan manusia yang diawali dari kanak-kanak menuju dewasa. Masa remaja ini semenjak dahulu telah dikaji masa yang lumayan susah secara emosional. Dimana pada masa inilah remaja menghadapi perubahan-perubahan, baik itu pergantian perilaku sikap raga ataupun emosinya.

Istilah remaja berasal dari Bahasa Latin “adolescence” yang berarti “tumbuh atau tumbuh untuk mencapai kematangan”. Hurlock (2003) mengklasifikasikan remaja atas tiga kelompok usia tahap perkembangan, diantaranya : Tahap pertama, *Early adolescence* (remaja awal) berada pada

rentang usia 12-15 tahun, Tahap kedua, *Middle adolescence* (remaja pertengahan) dengan rentang usia 15-18 tahun, Kemudian yang ketiga, *Late adolescence* (remaja akhir) berkisar pada usia 18- 21 tahun.

Masa remaja akhir adalah masa dimana kepenuhan kedewasaan telah dialami secara fisik, psikis dan sosial. Remaja pada dasarnya berbeda dengan orang dewasa karena ciri-ciri yang disebutkan di sini adalah aktif, unik, sangat ingin tahu, suka berpetualang, energik, imajinatif, mudah frustrasi dan bimbang. Perubahan fisik dan psikis yang terjadi pada masa perkembangan remaja ini dapat menimbulkan konflik dalam diri remaja atau antara remaja dengan orang lain. Kontradiksi ini bermula dari kenyataan bahwa munculnya perubahan remaja menuntut si remaja untuk mampu bertindak atas perubahan yang ada (Yunalia dan Suharto, 2020).

Muliawati (Republik, 2011) mengatakan bahwa dengan pertumbuhan pasar *game online* di Indonesia pada tahun 2011, jumlah pengguna *game online* meningkat menjadi 6,5 juta, meningkat 500 ribu dari sekitar enam juta orang pada tahun 2010. Sesuai dengan pesatnya perkembangan teknologi internet, jenis *game* yang disajikan juga cukup berbeda, hal ini didukung dengan hadirnya teknologi canggih, seperti ponsel pintar, yang dengan mudah mengunduh *game* yang diinginkan hanya dengan paket data, dan jaringan wifi yang sudah tersedia. Untuk *smartphone* komputer dan *video game / PlayStation (PS)* Ketiga teknologi ini begitu dekat dengan dunia remaja. *Game online* biasanya dapat diunduh pada ponsel android dari aplikasi *Google Play Store*. *Google Play Store* memiliki

berbagai aplikasi gratis atau berbayar di mana pengguna dapat mengunduh dan menginstal sendiri semua jenis *game online*.

Bermain *game online* akan membuat para pemainnya merasa senang karena mendapat kepuasan psikologis seperti, terbebasnya dari tekanan sosial, kecemasan, frustrasi, merasa nyaman, damai dan bahagia (Young, 2009). Hal tersebut menunjukkan bahwa adanya sikap positif yang diperoleh dari bermain *game online*, sehingga dapat meningkatkan intensitas bermain *game online*. Berdasarkan *Theory of Reasoned Action* (Mahayarni, 2013), sikap positif dapat mengarah kepada melakukan suatu tindakan atau perilaku, sebaliknya sikap negatif akan mengarah kepada menghindari suatu tindakan atau perilaku.

Ajzen dan Fishbein (dalam Azwar, 2005) mengambil kesimpulan mengenai intensi bahwa individu akan berniat melakukan suatu perilaku jika ia menganggap perilaku tersebut positif, serta jika ia percaya bahwa orang-orang sekitar berpandangan bahwa perilaku tersebut sudah semestinya dilakukan. Sarwono (2002) juga mengungkapkan bahwa intensi adalah niat dan semua perilaku yang dilakukan oleh setiap individu pasti dimulai dengan adanya niat, karena jika tidak ada niat, maka suatu perilaku tidak akan terlaksana. Dalam kamus besar bahasa indonesia, *game* berarti permainan yang digunakan untuk bermain.

Adapun Griffiths (2010) ungkapannya terkait remaja yang kecanduan *game* cenderung melakukan kegiatan menyenangkan adapun klasifikasi *gamer* berdasarkan waktu rendah bermain <1 jam perhari, sedang jika >1 jam perhari dan berat jika >2 jam perhari. Remaja yang kecanduan *game online* berasumsi

bermain *game* lebih menyenangkan daripada belajar. Permainan hampir semua mengakibatkan candu, yang dimana beberapa *user* dapat membuang waktunya dengan cukup lama, bahkan satu hari hanya untuk memainkan *game*. *Game online* adalah *game* berbasis elektronik visual dimana efeknya menyebabkan radiasi pada mata, sehingga mata menjadi lelah dan mengalami sakit kepala.

Fenomena bermain *game online* di Indonesia sudah menjadi favorit para remaja, dimana bermain *game online* menyenangkan, menantang, menghilangkan kebosanan dan membuat *user* penasaran. Hal inilah yang berdampak pada remaja untuk bermain tanpa henti. Perkara seperti ini dapat menyebabkan remaja yang ketika ada tugas dari sekolah/kuliah harus dikerjakan pikiran mereka pun berada di *game* yang belum ditamatkan semalam. Selain itu, gangguan berupa radiasi yang ditimbulkan dari penggunaan *Personal Computer* dan berbagai alat elektronik lain seperti television, *Play Station*, dan lain-lain juga bisa mengganggu proses belajar mereka secara fisik seperti gangguan pada mata, kelelahan dan sebagainya.

*Games* mengalihkan prioritas remaja, sehingga rendahnya minat untuk melakukan kegiatan lain dimana sebuah alur cerita / *story* yang di dalamnya terjadi berbagai masalah yang harus diselesaikan pada *game* tersebut. Sehingga, untuk menyelesaikan *game online* pun mengakibatkan penggunaan waktu yang berlebihan atau biasa disebut lupa waktu.

Berikut ini salah satu wawancara yang dilakukan dengan remaja menggambarkan tentang hubungan Game Online.



*“Game Online itu seru banget selain bisa jadi gamer, kadang dapat cuan, selain itu kita juga punya banyak teman online dari daerah mana saja, walaupun online doang ya tapi tetap seru kak apalagi banyak temannya, trus kita juga bisa ikut turnamen dan kalau menang bisa dapat uang dan sertifikat juga loh kak, biasanya kak saya main game online itu dari pulang kampus sampai malam kak, saya pulang kampus jam 12 siang kak, memang karna hal itu saya sering mengantuk ketika belajar di kelas dan kadang saya jadi malas belajar kak semacam gak fokus gitu kak, pikiran saya kadang ingin memainkannya. Dan saya kenal game online itu dari kelas 2 SMA kak, yang biasanya saya mainkan itu ada tiga yaitu Mobile Legends, Pubg, Free Fire. Ya..dengan game online ini saya begitu terhibur dan lepas dari segala pikiran yang menjadi beban saya kak. Nah..kalo kalah kan kak ya terus mencoba untuk memainkan lagi jadi kadang waktunya itu ga terkontrol lagi bisa dibilang lupa dah jam berapa sangking ga kerasa push terus kak.”*

(Komunikasi personal FH, 6 februari 2023)

*“Game online itu kak menyenangkan, kadang juga aku main game buat hilangkan kesuntukan dalam belajar, kadang juga melampiaskan rasa amarah pada game tersebut, karna kak di game online itu ada bnyak lawan kita kak, mau satu tim itu memiliki 5 player, dan dari itu juga lebih fokus dan rasa kesengan itu ada, rasa marah itu terlampiaskan dengan menyerang lawan kita kak, yah,, kadang juga main game ini lebih seru kali kak, dengan segala keterbatasan kita dalam bergaul dengan siapa saja kita bisa mendapat teman-teman yang bisa diajak war dalam game kak apalagi kalo dah kompak banget atau dapat tim yang bisa diajak kompromi seruu lah kak, kan jadinya ga kepikiran lagi yang buat segala risau hati dan berbagai hal yang bikin beban/stres dan benar sih kak selalu bikin nagih deh kalo kita dah menang dalam 1-2x pertandingan itu.”*

(Komunikasi Personal LH, 9 februari 2023)

Dilihat dari hasil wawancara bahwa FH dan LH menggambarkan bahwa *game online* dapat menghasilkan suatu pekerjaan yang menguntungkan pemain *game online*, serta memiliki pandangan positif tentang *game online* bahwa dirinya mendapat banyak teman dari berbagai daerah dengan beralasan hal tersebut ia

sangat menyukai *game online* dan karena game bisa dapat menenangkan pikiran, baik itu hal positif dan negatif pada diri sendiri, bermain *game online* juga dapat menghilangkan rasa malas, banyak pikiran, dan sarana melampiaskan emosi ketika bermain *game online* dan juga dapat menghilangkan rasa amarah yang melampaui batas dan LH juga mengatakan ada rasa bahagia yang timbul ketika bermain game online tersebut.

Ditambah dari hasil wawancara dengan FH dan LH tersebut, *game online* semata-mata tidak hanya memberikan hiburan kepada orang yang memainkannya, tapi juga akan lebih menantang dan cukup menarik untuk dimainkan hingga selesai, dan dari situlah muncul rasa ingin bermain terus dengan *game* tanpa memperhitungkan waktu agar tercapai kepuasan dalam bermain. Saat bermain *game*, seseorang akan sulit untuk membagi waktunya, mereka sanggup bermain *game* sampai berjam-jam yaitu sekitar 3 sampai 6 jam atau lebih, suka lupa akan waktu karena fokus pada apa yang mereka mainkan.

Adapun waktu atau normalnya seseorang bermain *game online* 1-3 jam masih dikatakan normal, dan 2 jam berikutnya tidak dikatakan normal lagi hal ini tertulis dalam blog *China daily* (2023).

Sesuai dengan teori yang dikemukakan (Husna, 2017) Durasi permainan dikatakan tinggi apabila waktu bermainnya lebih dari 5 jam, 3-5 jam tergolong sedang dan 1-2 jam tergolong rendah. Frekuensi permainan dianggap tinggi ketika seseorang setiap hari melakukannya, 3-5 kali per minggu tergolong sedang dan 2 kali per minggu tergolong rendah.

Adapun untuk memperkuat landasan penelitian ini telah dilakukannya penelitian yang dilakukan oleh Wahyuningsih, D (2019) terkait dengan hubungan durasi bermain *game online* dan tingkat stres pada siswa SMPN 03 Kecamatan Sungai Raya. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian cross sectional, data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale (DASS)*. Hasil reponden terbanyak berjenis laki-laki yang bermain *game online* (70%), berusia 13 tahun (42,5%), durasi bermain *game online* 1-3 jam/hari (56,7%), dan berdasarkan tingkat stres adalah sebagian besar mengalami stres sedang (29,2%). Diperoleh p value  $0,000 < \alpha (0,05)$ , yang berarti semakin lama durasi bermain *game online* maka ada kecenderungan bermain *game online* dengan stres sekitar 25% (Pindo, 2021).

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Suralaga, dkk (2021) dimana berdasarkan hasil penelitian hubungan lama bermain *game online* dengan tingkat stres dan kualitas tidur pada remaja di wilayah Pejaten Timur Jakarta Selatan tahun 2021, dapat disimpulkan sebagai berikut: Hasil menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara lama bermain *game online* dengan tingkat stres pada remaja di wilayah Pejaten Timur Jakarta Selatan diketahui bahwa Pvalue = 0,006 (Pvalue < 0,005), dari kualitas tidur didapatkan tidak ada hubungan yang signifikan antara lama bermain *game online* dengan kualitas tidur pada remaja di wilayah Pejaten Timur Jakarta Selatan diketahui bahwa Pvalue = 0,065 (Pvalue > 0,005).

Penelitian ini juga sejalan dengan peneli yang dilakukan oleh Hendro, dkk (2020) dengan judul penelitian Hubungan tingkat stres dengan durasi waktu

bermain *game online* pada remaja di Manado, dapat di simpulkan bawah hasil dari penelitian ini ditemukan hubungan antara tingkat stres dengan durasi waktu bermain *game online* pada remaja. Sebanyak 56 orang dari total responden mengalami stres ringan, dari 56 responden tersebut 22 orang bermain *game online* dengan durasi normal dan 34 orang bermain dengan durasi waktu berlebihan, sedangkan 10 orang mengalami stres sedang dengan durasi waktu bermain *game online* yang berlebihan.

Berdasarkan hasil wawancara yang didukung juga dengan adanya penelitian terdahulu, timbul rasa penasaran peneliti mengapa adanya hubungan positif yang artinya, (semakin tinggi Intensitas bermain *game online*, akan menurunkan Tingkat stres dalam hal ini mengkompensasi tingkat stress remaja kota Medan). Dalam hal ini intensitas bermain *game online* menjadi salah satu alternatif untuk mengkompensasi tingkat stres yang dialami oleh remaja. Oleh karena itu, peneliti tertarik mengangkat judul penelitian “**Hubungan Intensitas Bermain Game Online Dengan Tingkat Stres pada Remaja Kota Medan**”.

## **1.2 RUMUSAN MASALAH**

Berdasarkan dengan latar belakang di atas, maka peneliti merumuskan masalahnya yaitu, Apakah ada hubungan intensitas bermain *game online* dengan tingkat stres pada remaja kota medan?

### **1.3 TUJUAN PENELITIAN**

Tujuan yang ingin dicapai oleh peneliti ialah untuk mengetahui apakah ada tidaknya hubungan intensitas bermain *game online* dengan tingkat stres pada remaja kota medan.

### **1.4 MANFAAT PENELITIAN**

#### **1. Manfaat Teoritis**

- a) Penelitian ini dapat dijadikan sebagai tambahan informasi yang dapat menambah dan mengembangkan wawasan peneliti, terutama tentang hubungan intensitas bermain *game online* dengan tingkat stres pada remaja.
- b) Peneliti juga dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan perbandingan terhadap teori-teori serta upaya peningkatan kualitas keilmuan yang selama ini peneliti tekuni di bangku perkuliahan.

#### **2. Manfaat Praktis**

Memberikan pemahaman bagi masyarakat luas maupun tenaga pendidik, sebagai kontribusi bagi pembaca khususnya pembaca yang membutuhkan informasi akan hubungan intensitas bermain *game online* dengan tingkat stres pada remaja. Data dari hasil penelitian ini adalah sebagai sumber informasi bagi orang tua dan ranah pendidikan dalam mendampingi para remaja dalam melewati masa-masa krisis masa perkembangan. Menyampaikan mengenai faktor yang menimbulkan stress, yang dimana sehingga intensitas bermain *game online* menjadi salah satu alternatif remaja untuk mengkompensasi stress yang

dialami pun meningkat dalam hal ini memiliki hubungan yang positif/searah antara intensitas bermain *game online* dengan tingkat stres.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **2.1. Itensitas *Game Online***

##### **2.1.1 Pengertian Intensitas *Game Online***

###### **A. Pengertian Bermain *Game Online***

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, game merupakan permainan. Permainan didefinisikan sebagai kegiatan yang mempunyai sifat sebagai rekreasi atau hiburan dimana pemainnya berjumlah satu atau lebih. Bermain *game online* merupakan aktivitas yang menguras emosi dan menghabiskan waktu. Agar dapat menghabiskan lebih banyak waktu dengan komputer, individu yang ketergantungan online game akan menolak untuk tidur, makan, olah raga, melakukan hal lain, dan bersosialisasi dengan orang lain (Young, 2009).

Menurut pendapat Kim et al (dalam Azis, 2011) *game online* merupakan suatu permainan dimana diminati oleh banyak orang secara global di waktu yang sama dan terkoneksi melalui jaringan internet. Jenis game ada dua versi, yaitu : *Game offline* dan *game online*. *Game offline* dapat dimainkan kapan saja tanpa harus terhubung ke internet, sedangkan *game online* saat dimainkan harus menggunakan jaringan internet. *Game online* ini telah berevolusi yang dimana menjadi sebuah aplikasi nyata dan setiap pemain dapat mengembangkan dunia maya ini (Young, 2009).

Dapat ditarik kesimpulan bahwa bermain *game online* merupakan suatu permainan yang terhubung ke dalam suatu jaringan atau server untuk dapat dimainkan kapan saja dan dimana saja secara kelompok dan para pemainnya beranggapan bahwa dengan kegiatan tersebut menjadi sarana rekreasi atau hiburan.

## **B. Pengertian Intensi**

Adapun teori terbentuknya tingkah laku (Azwar, 2005) berdasarkan hubungan timbal balik antara keyakinan (*belief*), sikap (*attitude*), dan intensi (*intention*) individu. Keyakinan (*belief*) diklasifikasikan sebagai aspek kognitif individu yang didalamnya melibatkan pengetahuan, pendapat, dan pandangannya terhadap suatu objek. Sikap (*attitude*) diklasifikasikan sebagai aspek afektif yang mengarah pada perasaan individu akan suatu objek serta evaluasi yang dilakukan. Intensi (*intention*) diklasifikasikan sebagai aspek konatif atau kecenderungan berperilaku, yang menunjukkan intensi individu dalam bertingkah laku dan bertindak atau behavioral intention, saat berhadapan dengan objek.

Tokoh (Azwar, 2005) mengambil kesimpulan mengenai intensi bahwa individu akan berniat untuk melakukan suatu perilaku apabila ia menganggap perilaku tersebut positif, dan ia meyakini orang-orang sekitar berpandangan bahwa perilaku tersebut sudah mutlak dilakukan. Berdasarkan *Theory of Reasoned Action* (Mahayarni, 2013), mengungkap sikap positif dapat mengarah kepada tindakan atau perilaku yang dilakukan, sebaliknya sikap negatif akan mengarah kepada penghindaran suatu tindakan atau perilaku. Sarwono (2002) juga mengungkapkan bahwa intentitas adalah niat dan semua perilaku yang



dilakukan oleh setiap individu pasti dimulai dengan adanya niat. Karena jika tidak niat, maka suatu perilaku tidak akan terlaksana. Dapat disimpulkan bahwa intensi merupakan suatu usaha. Keinginan atau kecenderungan individu dalam berperilaku yang didasari oleh *belief*, dan sikap yang positif dan negatif *attitude* terhadap suatu objek.

### **C. Pengertian Intensitas Bermain *Game Online***

Pengertian intensitas menurut Kamus Umum Bahasa Indonesia diartikan sebagai keadaan tingkatan atau ukuran Intens sesuatu. Azwar (2017) mendefenisikan Intensitas sebagai kedalaman atau kekuatan sikap terhadap sesuatu belum tentu sama walaupun arahnya mungkin tidak berbeda. Sedangkan menurut Kartono, Kartini dan Gulo (2003), intensitas berasal dari kata “intensity” yang berarti besar atau kekuatan tingkah laku, jumlah energi fisik yang digunakan untuk merangsang salah satu indera, ukuran fisik dari energi atau data indera. Intensitas dapat disimpulkan sebagai frekuensi atau seberapa sering suatu kegiatan atau perilaku dilakukan (Chaplin, 2008).

*Intensity is the strength of power of a message in a direction* (Neuman, 2006), dalam teori memberikan pengertian bahwa seberapa banyak atau seberapa sering melakukan kegiatan dalam satu waktu. Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan intensitas bermain *game online* adalah tingkatan ukuran frekuensi atau jumlah daripada satuan waktu (durasi) yang digunakan untuk bermain *game online* dengan dorongan emosi yaitu semangat dan giat. Semakin tinggi tingkatan ukuran frekuensi yang dihabiskan dalam bermain *game online*, berarti semakin

tinggi juga intensitas bermain *game onlinenya*. Dan semakin rendah tingkatan ukuran frekuensi yang dihabiskan dalam bermain *game online*, berarti semakin rendah juga intensitas bermain *game onlinenya*. Adapun bilamana intensitas bermain *game online* dikatakan sebagai pecandu jika dimanfaatkan lebih banyak waktunya, (Saputra, 2017) mengungkapkan seorang pecandu *game online* biasanya bisa menghabiskan 2-10 jam dalam seminggu untuk bermain *game online*. Beberapa bahkan menghabiskan hingga 39 jam seminggu. Pecandu *game online* rata-rata menghabiskan 20-25 jam per minggu untuk bermain *game online*.

Dari jurnal penelitian lain mengungkap juga bahwa kecanduan *game online* memiliki 3 tingkatan yaitu (1) adiksi ringan, waktu bermain > 30 menit per hari, sering bermain *game online* dengan gaya hidup tidak menentu dan malas melakukan apapun; (2) Cukup adiktif, bermain hampir tiga atau empat jam sehari, sulit berkonsentrasi, tertidur, dan emosional dalam berbagai cara; (3) Kecanduan berat, game dirancang sebagai fokus utama, durasi permainan hingga lima jam hingga tidak ada interaksi dengan orang lain atau hilangnya hubungan sosial dengan masyarakat, dan sampai saat ini masih ada orang yang mengeluarkan uang hanya untuk bermain *game online* (Pratama et al., 2019).

Jadi intensitas bermain *game online* adalah seberapa sering (tingkatan waktu penggunaan dalam satuan jam baik durasi maupun frekuensinya) dalam bermain *game online* dengan alat teknologi yang menggunakan internet.

### 2.1.2. Faktor-faktor yang mempengaruhi intensitas bermain *Game Online*

Johnson, Jones, Scholes, & Carras, (2013) mengungkapkan faktor-faktor seperti jenis kelamin, subkelompok dan pengalaman terkait, dan interaksi genre tertentu yang dialami pemain game. Demikian seiring dengan teori yang dikemukakan dalam Lumban (2012), Faktor-faktor yang mempengaruhi intensitas bermain *game online* yaitu:

#### a. Gender

Faktor gender atau biasa disebut jenis kelamin dapat menjadi salah satu penyebab kecanduan *game online*. Laki-laki dan perempuan sama-sama memiliki ketertarikan fantasi pada *game online*. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa laki-laki lebih cenderung candu dan menghabiskan lebih banyak waktu di toko *game* elektronik daripada perempuan dalam toko game elektronik dibandingkan anak perempuan

#### b. Kondisi Psikologis

*Gamer online* sering bermimpi tentang *game*, karakternya, dan berbagai situasi. Fantasi dalam *game* adalah salah satu keuntungan bagi pemain, dan peristiwa yang terjadi dalam *game* sangat kuat sehingga menjadi alasan untuk melihat permainan itu kembali. *Gamer* mengatakan bahwa mereka termotivasi untuk bermain game karena menyenangkan dan memberi mereka kesempatan untuk bereksperimen. *Gamer* bosan dengan kehidupan nyata, sehingga secara tidak sadar mereka meningkatkan motivasinya karena game memberi mereka kesempatan untuk mengekspresikan diri. Kecanduan *game*

*online* juga dapat menyebabkan masalah mental seperti depresi dan kecemasan karena orang ingin mendapat skor tinggi saat bermain *game online*.

c. Jenis Game

Game adalah tempat di mana pemain dapat mengurangi kebosanan dari kehidupan nyata. *Game online* adalah bagian dari dimensi sosial yang dapat menghilangkan stereotip kesepian yang merupakan hambatan sosial dari kecanduan game. Jenis *game online* dapat mempengaruhi orang yang kecanduan *game online*. Pemain bisa menjadi kecanduan dengan gameplay baru dan menantang. Ini memotivasi pemain untuk bermain lebih sering.

### **2.1.3. Aspek-aspek intensitas Bermain *Game Online***

Intensitas bermain game online disusun berdasarkan aspek frekuensi dan durasi mengakses bermain *game online*, hal ini berdasarkan teori Neuman (2006). Jika Kuantitas waktu yang digunakan dalam bermain *game online* semakin banyak maka menunjukkan semakin lama individu bermain *online game*, yang dimana hal dimaksud mengandung pengertian berdasarkan durasi waktu/lama waktu. Durasi permainan dikatakan tinggi apabila waktu bermainnya lebih dari 5 jam, 3-5 jam tergolong sedang dan 1-2 jam tergolong rendah (Husna, 2017). Sedangkan, aktivitas adalah seberapa sering seseorang melakukan aktivitas bermain *game* dengan pengertian berdasar pada frekuensi. Frekuensi permainan dianggap tinggi ketika seseorang setiap hari melakukannya, 3-5 kali per minggu tergolong sedang dan 2 kali per minggu tergolong rendah (Husna, 2017).

## **2.2 Stres**

### **2.2.1 Pengertian Stres**

Sarafino dan Smith (2011) mengatakan bahwa stres sebagai keadaan di mana transaksi yang menyebabkan seseorang untuk melihat perbedaan antara tuntutan fisik atau psikologis dari suatu situasi dan sumber daya biologis, psikologis, atau sistem sosial. Adapun definisi Stres yang dikemukakan oleh Santrock (2007) dimana stres berasal dari respon individu terhadap stressor, yaitu situasi atau peristiwa yang mengancam dan menuntut kemampuan coping individu. Stres merupakan sebuah kondisi yang dihasilkan oleh karena adanya sebuah tekanan fisik juga psikis yang disebabkan oleh karena tuntutan dalam diri dan lingkungan sebagai sebuah hasil daripada proses adaptasi ataupun penyesuaian diri (Nevid, Rathus & Greene, 2005). Stres muncul dari tuntutan yang tidak dapat dipenuhi oleh individu. Seseorang yang tidak dapat memuaskan kebutuhannya merasakan ketegangan batin. Ketegangan yang berlangsung lama tanpa menemukan solusi berkembang menjadi stres. Ardani (2007) mendefinisikan stres sebagai keadaan depresi fisik dan psikis.

Definisi lain menyebutkan bahwa stres merupakan sebuah gangguan yang terjadi pada tubuh dan pikiran yang diakibatkan oleh karena perubahan dan tuntutan kehidupan (Donsu, 2017). Slamet dan Markam (2015) menjelaskan bahwa stres merupakan sebuah keadaan dimana beban yang dirasakan oleh seseorang tidak sepadan dengan kemampuan untuk mengatasi beban tersebut. Setiap orang mempunyai kemampuan yang berbeda dalam menghadapi stres, ketika stres

tersebut sudah menghampiri, tidak jarang seseorang akan merasakan putus asa, tidak berdaya dan bahkan sampai depresi.

Lazarus dan Folkman (1984) mendefinisikan stres psikologis sebagai hubungan antara individu dan lingkungannya yang dianggap sebagai hal yang menyusahkan individu atau membahayakan kesejahteraan jauh di luar kemampuan mereka. Menurut Maramis (2009), stres mengacu pada masalah dan kebutuhan akan penyesuaian yang dapat membuat kita kehilangan keseimbangan. Jika kita tidak menanganinya dengan benar, maka akan merusak tubuh dan pikiran kita sendiri.

Robbins (2015) mengemukakan bahwa stres merupakan sebuah proses psikologis yang terjadi sebagai sebuah tanggapan daripada seseorang terhadap lingkungan. Menurut Waluyo (2013), stres merupakan sebuah tingkat ketegangan fisik dan psikologis sampai pada batas ataupun melebihi batas. Stres memiliki sifat yang sama dengan perilaku adaptif terhadap lingkungannya, dan lingkungan tersebut pun dapat berasal dari dalam (inner) maupun dari luar (outside) diri sendiri. Jadi orang dikatakan adaptif kalau dia bisa atau mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan orang lain, tetapi dia juga bisa memenuhi kebutuhannya sendiri (Sutardjo, 2007).

Menurut para ahli diatas, maka dapat disimpulkan Stres sebagai hasil (akibat) dari ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan, apabila tuntutan itu lebih besar dari pada kemampuan yang dimiliki individu, maka ia akan mengalami stres.

## **2.2.2 Tingkat Stres**

Menurut Priyoto (2014) stres dapat dibagi menjadi tiga tingkat, yaitu:

### **a. Stres Rendah**

Stres rendah adalah pemicu stres yang dialami setiap orang secara teratur, seperti tidur berlebihan, terjebak kemacetan, atau dikritik oleh atasan Anda. Situasi seperti itu biasanya berlangsung selama beberapa menit hingga beberapa jam saja. Paparan ringan biasanya tidak disertai gejala serius. Ciri-cirinya adalah peningkatan antusiasme, visi yang tajam, peningkatan energi, dan peningkatan kemampuan untuk menyelesaikan pekerjaan. Lebih sedikit stres bermanfaat karena membuat Anda berpikir dan mendorong Anda untuk menghadapi tantangan hidup dengan lebih sulit.

### **b. Stres Sedang**

Stres sedang berlangsung dari beberapa jam hingga beberapa hari, misalnya: Konflik yang tidak terselesaikan dengan rekan kerja, anak yang sakit, dan anggota keluarga yang tidak hadir dapat menjadi sumber stres yang sedang. Nyeri perut, ketegangan otot, kegugupan, dan sulit tidur adalah tanda-tanda stres sedang.

### **c. Stres Tinggi**

Stres kategori tinggi adalah sesuatu yang dirasakan seseorang untuk jangka waktu yang lama, dan situasi berikut dapat berlangsung selama berminggu-minggu atau berbulan-bulan, seperti : Konflik perkawinan yang sedang

berlangsung, kesulitan keuangan yang belum terselesaikan, perpisahan keluarga, perubahan tempat tinggal, penyakit kronis bawaan. Stres kategori tinggi ditandai dengan kesulitan aktivitas, gangguan hubungan sosial, gangguan tidur, kepasifan, konsentrasi buruk, kecemasan samar, peningkatan kelelahan, ketidakmampuan menyelesaikan tugas sederhana, peningkatan gangguan sistem, peningkatan kecemasan.

### **2.2.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres**

Stres disebabkan oleh banyak faktor yang disebut stressor. Stressor adalah stimulus yang menyebabkan atau menyebabkan perubahan. Stressor menunjukkan bahwa kebutuhan tidak terpenuhi. Kebutuhan ini seperti : fisiologis, psikologis, sosial, lingkungan, perkembangan, spiritual, atau budaya. Stressor secara umum dapat diklasifikasikan sebagai stressor internal dan stressor eksternal. Stressor internal berasal dari dalam diri seseorang, seperti melalui keadaan fisik atau emosional. Stressor eksternal berasal dari luar diri seseorang, seperti perubahan lingkungan, keluarga, dan sosial budaya (Potter dan Perr, 2005). Sumber stres dapat dibagi menjadi dua kategori: pribadi dan kelompok atau organisasi. Kedua kategori tersebut secara langsung dan tidak langsung mempengaruhi individu atau kelompok dan mempengaruhi kinerja individu dan kelompok yang terkena dampak (Agoes, 2003).

Menurut Sarafino & Smith (2011), terdapat dua faktor yang menyebabkan timbulnya stress, yaitu:



### 1) Faktor internal

Karakteristik intelektual, motivasi, dan kepribadian. Salah satu contohnya adalah harga diri: orang yang memiliki harga diri tinggi cenderung percaya bahwa mereka memiliki sumber daya untuk memenuhi tuntutan yang membutuhkan kekuatan yang mereka miliki. Jika mereka menganggap suatu peristiwa sebagai stres, mereka mungkin menafsirkannya sebagai tantangan daripada ancaman.

### 2) Faktor eksternal

Faktor ini berasal dari luar diri individu yaitu bisa dari lingkungan keluarga, masyarakat, sekolah, hubungan dengan orang lain dan lingkungan sekitar.

## **2.2.4 Aspek-aspek Stres**

Menurut Sarafino dan Smith (2011) mengklasifikasikan aspek-aspek stres menjadi dua, yaitu:

#### 1. Aspek Biologis

Aspek biologis dari stress berupa gejala fisik. Gejala fisik dari stress yang dialami individu antara lain sakit bagian kepala, susah tidur, gangguan pencernaan, gangguan makan, gangguan kulit, dan intensitas keringat yang keluar berlebihan. Selain itu, gejala fisik lainnya juga ditandai dengan adanya otot-otot tegang, pernafasan dan jantung tidak teratur, gugup, cemas, gelisah, nafsu makan berubah, maag, dan lain sebagainya.

#### 2. Aspek Psikologis

Untuk aspek psikologis stres berupa gejala psikis. Gejala psikis dari stress ini antara lain:

- Gejala Kognisi (Pikiran)

Stres mengganggu proses pikir daripada individu. Individu yang mengalami stres cenderung mengalami masalah pada daya ingat, perhatian, dan kurang konsentrasi. Disamping itu Davis, Nelson & Agus (dalam Amin & Al-fandi, 2007) mengatakan bahwa gejala kognisi ditandai juga dengan adanya harga diri yang rendah, takut mengalami kegagalan, bertindak memalukan, cemas akan masa depan dan emosi labil. Jadi, untuk berpikir jernih selama stres mungkin agak sulit disertai dengan kontrol fisiologis yang buruk atau regulasi respons stress, hal ini yang menjadi hambatan gangguan kognisi dan timbulnya stres.

- Gejala Emosi

Adapun kondisi stres mengganggu kestabilan emosi seseorang. Individu sedang stress akan menunjukkan gejala seperti: mudah marah, cemas yang berlebihan akan segala sesuatu, sedih, dan depresi. Emosi cenderung menyertai stres, dan orang sering menggunakan keadaan emosi mereka untuk mengevaluasi stress yang mereka alami. Proses penilaian kognitif dapat mempengaruhi stress dan pengalaman emosional. Takut adalah reaksi emosional umum yang mencakup ketidaknyamanan psikologis dan gairah fisik ketika kita merasa terancam. Dari berbagai jenis dan intensitas

ketakutan yang dialami orang dalam kehidupan sehari-hari, psikolog mengklasifikasikan banyak ketakutan menjadi dua kategori: fobia dan kecemasan. Fobia adalah ketakutan yang intens dan irasional yang secara langsung terkait dengan peristiwa dan situasi tertentu. Stres juga dapat menyebabkan perasaan sedih atau depresi. Ketika stres dan kemarahan bergabung, perilaku sosial negatif sering meningkat.

Yang menjadi gejala emosi lainnya ditandai dengan adanya kurang mampu mengatasi sebuah masalah, merasa takut atau ciut hati, merasa tertekan apalagi mudah marah, Wilkinson, 2002; Davis, Nelson & Agus (dalam Amin & Alfandi, 2007).

- **Gejala Tingkah Laku.**

Stres dapat mempengaruhi tingkah laku seseorang sehari-hari yang mengarah ke hal negatif sehingga memicu masalah dalam hubungan interpersonal. Dalam situasi stres lainnya, orang mungkin menjadi kurang bersosialisasi dan lebih bermusuhan dan tidak peka terhadap kebutuhan orang lain. Ketika stres dan kemarahan bergabung, perilaku sosial negatif sering meningkat. Penelitian telah menunjukkan bahwa kemarahan sebagai respons terhadap stres sering mengarah pada perilaku agresif, dan efek negatif ini berlanjut setelah peristiwa yang membuat stres berakhir (Sarafino & Smith, 2011).

Tanda gejala yang muncul adalah sulit bekerja sama, kehilangan minat, tidak mampu rileks, mudah terkejut atau kaget, kebutuhan seks, obat-obatan, alkohol dan merokok cenderung meningkat Wilkinson, 2002 ; Davis, Nelson & Agus (dalam Amin & Alfandi, 2007).

### **2.2.5 Sumber Stres**

Setiap individu dapat mengalami perubahan sumber stres kapan saja seiring perkembangan diri individu tersebut, hal ini menurut Sarafino (2008) dan berikut sumber-sumber stres diantaranya :

1. Sumber individu

Dimana stres disebabkan oleh individu sendiri, contohnya berat badan yang tidak ideal atau ukuran baju kurang sesuai dimana hal ini dapat menyebabkan individu merasa stres.

2. Sumber dari keluarga

Sumber stres ini disebabkan oleh lingkungan keluarga, seperti : perilaku, kebutuhan, dan kepribadian tiap anggota keluarga memiliki dampak tersendiri dan terkadang dapat menjadi pemicu stres bagi anggota keluarga lain. Contohnya adanya anggota keluarga baru, perceraian, kehilangan, anggota keluarga cacat fisik/mental. Adapun ketika anggota keluarga tidak mampu mengatasi sumber stres tersebut maka akan menimbulkan stres dan hubungan antar anggota keluarga menjadi buruk.

3. Sumber dalam komunitas Sosial

Sumber stres ini asalnya dari lingkungan sosial ketika individu menjalin interaksi dengan individu lainnya. Contohnya, stres yang dialami oleh anak-anak dengan lingkungan sekolahnya/belajarnya, kemudian karyawan yang stres dengan pekerjaan maupun lingkungan disekitarnya.

## 2.3 Hasil Penelitian Terdahulu

### LITERATUR REVIEW

No	Penulis Jurnal	Judul Penelitian	Gap/ Masalah	Topik/ fokus/ Tujuan penelitian	Konsep/ <i>theoretical framework</i>	Variabel	Metode (Teknik, analisis, alat ukur yang digunakan, dll)	Setting/ konteks/s ample	Temuan	Keterbatasan & saran untuk penelitian selanjutnya
1	Phainel Jhonly Piyeye Hendro Bidjuni Ferdinand Wowiling	Hubungan Tingkat Stres Dengan Durasi Waktu Bermain <i>Game Online</i> Pada Remaja Di Manado	Menurut peneliti fenomena bermain game online di <i>Game Center</i> Venom Manado yang dilakukan oleh remaja sekolah diwaktu siang dan sore hari	Penelitian ini untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan durasi waktu bermain <i>game online</i> pada remaja di	Banyak hal yang membuat remaja menjadi stres, stres kerana konflik dengan orang tua, teman sebaya, harapan orang tua yang terlalu tinggi (Santrock, 2003). siswa	<b>Variabel bebas :</b> Tingkat stres  <b>Variabel terikat :</b> Durasi waktu bermain	<b>Teknik analisis data:</b> survei analitik dengan pendekatan <i>cross sectional</i> , Sampel diambil dengan teknik pengambilan	<b>Sampel:</b> sebanyak 66 orang	<b>Hasil analisis menunjukkan:</b> Hasil pengukuran menunjukkan bahwa Sebanyak 56 orang dari total responden mengalami stres ringan, dari 56 responden tersebut 22 orang bermain <i>game online</i>	<b>Keterbatasan:</b> 1. Kerangka teori yang masih kurang dalam pemaparan  <b>Saran untuk penelitian selanjutnya :</b> 1. Memberikan keterangan jelas adanya hubungan yang signifikan 2. Dijelaskan apa

			<p>setelah jam belajar, jadi stres bisa terjadi diwaktu sekolah akibat padatnya materi yang diberikan guru, karena setiap remaja berbeda kemampuan nya dalam menerima materi, ada yang cepat tanggap, ada yang harus di ulang-ulang ketika di ajarkan, ketidakmampuan</p>	<p>Manado.</p>	<p>mengaku bahwa stres akademik dapat diprediksi berasal dari proses belajar untuk menghadapi ujian (Benedicta, 2010). Serta kompetisi yang ketat di kelas serta kemampuan untuk menguasai materi yang banyak dalam waktu yang singkat (Dian, 2007).</p>		<p><i>Accidental sampling.</i></p> <p><b>Alat ukur:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-lembar kuesioner tingkat stres (DASS)</li> <li>- Microsoft Excel</li> <li>-SPSS</li> </ul>	<p>dengan durasi normal dan 34 orang bermain dengan durasi waktu berlebihan, sedangkan 10 orang mengalami stres sedang dengan durasi waktu bermain <i>game online</i> yang berlebihan.</p> <p><b>Implikasi :</b></p> <p>tingkat stres dapat mempengaruhi durasi waktu bermain <i>game online</i>, yaitu semakin tinggi tingkat stres semakin banyak durasi waktu dalam bermain</p>	<p>faktor luar yang mungkin dapat mempengaruhi proses pengambilan data</p>
--	--	--	---	----------------	--	--	--	--	--

			masalah yang dihadapi jadi bermain <i>game online</i> yang dilakukan oleh remaja sebagai salah satu cara untuk mengkompe nsasi stres,						<i>game online.</i>	
2	Cholisah Suralaga, Diana Emi Misgiati, Andi Mayasari Usman	Hubungan Lama Bermain Game Online Dengan Tingkat Stres Dan Kualitas Tidur Pada Remaja	Responden yang diteliti memainkan <i>game online</i> dengan durasi waktu rata-rata diatas 2 jam dan memainkan <i>game online</i> karena ketidakmampuan	Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan lama bermain <i>game online</i> dengan tingkat stres dan kualitas	Potter dan Perry, mengelompokkan stres menjadi 3 tingkatan, yaitu stres ringan, stres sedang, dan stres berat (Fadli Ilhami Harri, 2022). Kelompok usia yang	<b>Variabel bebas :</b> Lama bermain <i>game online</i> <b>Variabel terikat :</b> Tingkat stres dan kualitas tidur	<b>Teknik analisis data:</b> teknik Non Random Sampling yaitu Purposive sampling dengan rumus	<b>Sampel:</b> 80 responden	<b>Hasil analisis menunjukkan:</b> Hasil menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara lama bermain <i>game online</i> dengan tingkat stres pada remaja di wilayah Pejaten	<b>Keterbatasan:</b> 1. Kerangka teori yang masih kurang dalam pemaparan 2. Pemaparan penjelasan terkait hasil analisis sedikit membuat pembaca bingung  <b>Saran untuk</b>



			<p>masalah yang dihadapi, dengan cara ini remaja bertujuan mengkompe nsasi stres mereka.</p>	<p>tidur pada remaja di wilayah Pejaten Timur Jakarta Selatan</p>	<p>terkena stres juga dapat diderita oleh remaja. (Henry, 2013) orang yg mengalami stres berat akan merasa dengan bermain <i>game</i> dapat menjadi hal yang dirinya gagal dalam hidup dan lebih banyak menghabiskan waktu untuk bermain dan melalaikan kewajiban dirinya seperti sekolah, kesehatan,</p>		<p>Slovin. <b>Alat ukur:</b> kuesioner (angket tertutup). -Kuesioner tingkat kecemasan : IAT (internet addiction test), kuesioner DASS42 (Depressio n Anxiety Stress 42) dan kuesioner PSQI (Pittsburgh Sleep Quality</p>	<p>Timur Jakarta Selatan diketahui bahwa Pvalue = 0,006 (Pvalue &lt; 0,005), <b>Implikasi:</b> Dari kualitas tidur didapatkan tidak ada hubungan yang signifikan antara lama bermain <i>game online</i> dengan kualitas tidur pada remaja di wilayah Pejaten Timur Jakarta Selatan diketahui bahwa Pvalue = 0,065 (Pvalue &gt; 0,005).</p>	<p><b>penelitian selanjutnya :</b> 1. Agar dipaparkan dengan jelas terkait hasil analisis 2. Kerangka teori ditetapkan kemudian dipaparkan dengan jelas</p>
--	--	--	--	---	---	--	---	--	---

					dan lain – lain.		Index).			
3	Dwi Wahyuning sih, Wilson, Agus Fitriangga	Hubungan Durasi Bermain <i>Game Online</i> dan Tingkat Stres pada Siswa SMPN 03 Kecamatan Sungai Raya	Stres pada remaja biasanya terjadi karena konflik dengan orang tua, teman sebaya, harapan orang tua yang terlalu tinggi, sulitnya berinteraksi di kelas. 6 dari 10 siswa di SMPN 03 kecamatan Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya mengalami	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan durasi bermain game online pada siswa SMPN 03 Kecamatan sungai Raya Kabupaten Kubu Raya	<i>Escape avoidance</i> menurut Griffiths,M.D . & Meredith, A. (2012) mengemukakan bahwa <i>coping</i> ini terkait dengan <i>wishful thinking</i> (berharap situasi akan berlalu atau akan berakhir) dan menunjukkan usaha-usaha untuk berperilaku melarikan diri atau menghindar. Jadi perilaku	<b>Variabel bebas :</b> Durasi Bermain <i>Game Online</i> <b>Variabel terikat :</b> Tingkat Stres	<b>Teknik analisis data:</b>  analitik observasional jenis <i>cross sectional</i> .  -Teknik analisis data uji korelatif uji <i>spearman</i>  <b>Alat ukur:</b>  kuisisioner <i>Depression Anxiety Stress Scale</i> (DASS)	<b>Sampel:</b>  148 orang	<b>Hasil analisis menunjukkan:</b>  Hasil pengukuran menunjukkan bahwa mayoritas responden pada umur 13 dan 14 tahun yang bermain game online sebanyak 51 (42,5 %) dan 35 orang (29,2 %).responden mengalami stres sedang sebanyak 37 orang (30.8 %). Stres sedang dengan durasi bermain <i>game online</i> 1-3 jam/hari sebanyak 23	<b>Keterbatasan:</b>  1. Kerangka teori yang masih kurang dalam pemaparan sehingga buat bingung pembaca  <b>Saran untuk penelitian selanjutnya :</b>  1. Adanya penggunaan alat ukur yang lain selain kuisisioner DASS  2. Penjabaran dalam metode pengukuran lebih diperjelas

			stres. Bermain <i>game online</i> merupakan usaha pengalihan dari kondisi stres.		bermain <i>game online</i> yang dilakukan seseorang merupakan usaha pengalihan dari kondisi stres.			orang dan yang mengalami stres berat dengan durasi >3 jam/hari sebanyak 10 orang. <b>Implikasi:</b> Penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan positif antara durasi bermain <i>game online</i> dengan tingkat stres pada siswa SMPN 03 Kecamatan Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya yang berarti semakin lama durasi bermain <i>game online</i> maka semakin	
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

									tinggi juga tingkat stres.	
4	Nur Hidayah Esti Yunitasari Hanik Endang Nihayati Ratna Yunita Sari Imamatul Faizah Hilliyatul Aulia Makhsusoh Nunik Purwanti	<i>Relationship Between Stress Levels And Online Game Addiction In Adolescents (Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kecanduan Game Online Pada Remaja)</i>	Faktor pemicu stres pada remaja adalah stres akademik, interpersonal, dan keluarga. Remaja akan merasa senang hanya dengan memainkan berbagai aplikasi game online yang terdapat pada <i>smartphone</i> , namun permasalahan yang	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan adiksi <i>game online</i> pada remaja di SMA Hidayatul Ummah Surabaya.	Salah satu aplikasi yang digunakan remaja di <i>smartphone</i> adalah <i>game online</i> (Setyatno, 2015). Karena dengan <i>game</i> salah satu cara yang dapat dilakukan para remaja untuk tujuan refreshing dimana ketika remaja yang mengalami masalah atau berada di lingkungan yang penuh dengan	<b>Variabel bebas :</b> Tingkat Stres  <b>Variabel terikat :</b> Kecanduan <i>Game Online</i>	<b>Teknik analisis data:</b>  -metode <i>cross sectional</i>  -uji <i>spearman rank</i>  <b>Alat ukur:</b>  - <i>Perceived Stress Score (PSS)</i>  -Kuesioner <i>Kecanduan Game Online</i> Indonesia.	<b>Sampel:</b>  80 siswa	<b>Hasil analisis menunjukkan:</b>  Hasil analisis data menggunakan uji Spearman Rank dengan hasil = 0,002 yang artinya ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan adiksi <i>game online</i> pada remaja di SMA Hidayatul Ummah Surabaya  <b>Implikasi:</b>  Hasil uji <i>Spearman Rank</i> dalam penelitian ini siswa kelas X, XI, dan XII	<b>Keterbatasan:</b>  1. Kerangka teori untuk penelitian masih kurang dalam pemaparan  2. Hasil translate masih agak rancuh pemaknaan kalimatnya  <b>Saran untuk penelitian selanjutnya :</b>  1. Penambahan teori yang digunakan  2. Dicantumkan isi kuisisioner yang digunakan dalam penelitian ini untuk pedoman peneliti selanjutnya

			sebelumnya dihadapi tidak kunjung teratasi.		stressor atau mencari situasi yang membuat nyaman.				SMA Hidayatul Ummah Surabaya mengalami tingkat stres sedang dengan adiksi <i>game online</i> masuk kategori adiksi berat.	
5	Shan-mei Chang, Sunny SJ Lin	<i>Online gaming motive profiles in late adolescence and the related longitudinal development of stress, depression, and problematic internet use</i>	penelitian ini mengadopsi pendekatan yang berpusat pada orang yang mampu membedakan orang dengan kombinasi motif permainan yang jelas.	Tujuan penelitian untuk menguji kejadian bersama dari tiga motif permainan yang berbeda, menggunakan analisis profil laten. Tujuan kedua dari	menangkap dorongan psikologis batin para gamer, skala kualitas tertinggi dari motif <i>game</i> dikembangkan menjadi berbagai dimensi (Yee, 2006a; Demetrovics et al., 2011; Lafrenière, Verner-Filion, &	<b>Variabel bebas :</b> Motif <i>game online</i> dan perkembangan longitudinal	<b>Teknik analisis data:</b> -Teknik analisis profil laten (LPA) - Analisis varian desain campuran dua arah (ANOVA)	<b>Sampel:</b> 387 mahasiswa baru (perempuan = 109; laki-laki = 278)	<b>Hasil analisis menunjukkan:</b> Temuan paling penting dari studi ini adalah tentang cluster gamer "keterlibatan tinggi". Mereka memiliki motif kemajuan dan pelarian tertinggi dibandingkan dengan kelompok lain, dengan skor	<b>Keterbatasan:</b> - ada potensi bias respon, dengan perkiraan tingkat respon yang relatif rendah dari waktu 2 ke waktu 5. - pesertanya adalah mahasiswa dengan pengalaman bermain game, dan kebanyakan dari mereka melaporkan bermain beberapa game secara bersamaan.

				<p>penelitian ini adalah untuk menguji apakah ada perbedaan di antara profil <i>gamer</i> dalam karakteristik mereka, penggunaan Internet yang bermasalah depresi, dan indikator kesejahteraan lainnya di lima titik waktu</p>	<p>Vallerand, 2012; Hilgard, Engelhardt, &amp; Bartholow, 2013). Ketika mahasiswa mengalami <i>maladjustment</i> akademik jangka panjang atau <i>maladjustment</i> psikologis, ia akan cenderung mengalami peningkatan stres atau tekanan emosional, terutama selama tahun pertama mereka (Gall, Evans, &amp; Belle rose, 2000; Wintre &amp;</p>	<p>yang bermasalah</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Skala motif <i>game online</i> untuk kemajuan, pelarian, dan sosialisasi</li> <li>- Penggunaan Internet bermasalah (dari perkembangan skala PIU)</li> <li>- Inventaris Depresi Beck (BDI)</li> <li>- Prestasi akademik</li> <li>- Data Waktu</li> </ul>	<p>sosialisasi sedang-tinggi (kedua dari pemain keterlibatan sehat)</p> <p><b>Implikasi:</b></p> <p>Dalam lima titik waktu mereka menunjukkan risiko depresi dan PIU yang lebih tinggi dibandingkan dengan tiga kelompok lainnya, menunjukkan tanda-tanda perkembangan ketidaksesuaian. Motif pelarian mungkin menjadi motif utama para <i>gamer</i> yang</p>	<p><b>Saran untuk penelitian selanjutnya :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Untuk penelitian selanjutnya, analisis yang berpusat pada orang direkomendasikan untuk melengkapi hasil penelitian yang berpusat pada variabel. Pada tahap awal studi perilaku pemain, peneliti sering menggunakan pusat variabel untuk mengeksplorasi peran penting dari variabel yang bersangkutan dan pengaruhnya.</li> <li>- Untuk pemaparan dalam jurnal penelitian agar diperhatikan kesesuaian kalimat agar mudah dipahami ketika di translate ke</li> </ul>
--	--	--	--	--	--	------------------------	--	---	---

					Yaffe, 2000).		bermain <i>game</i>		bermasalah.	bahasa Indonesia contohnya.
6	Zhengchuan Xu , Ofir Turel, and Yufei Yuan	<i>Online game addiction among adolescents : motivation and prevention factors</i>	Salah satu kecanduan terkait teknologi yang menonjol dan mengkhawatirkan adalah kecanduan <i>game online</i> (Huh & Bowman, 2008; Charlton & Danforth, 2010).kecanduan <i>game online</i> didefinisikan sebagai keadaan psikologis maladaptif	Penelitian ini fokus pada kecanduan <i>game online</i> , dan mencoba menjelaskan pembentukannya di kalangan remaja. Dengan memahami keadaan psikologis ini, teknik pencegahan, skrining, dan	Kecanduan <i>game</i> adalah salah satu jenis kecanduan internet yang merangkul ketergantungan psikologis maladaptif pada keluarga tertentu artefak TI – <i>game online</i> . Untuk menangkapnya, banyak peneliti telah mengadopsi kriteria kecanduan internet (Young, 1998b, 2010a) atau seperangkat	<b>Variabel bebas :</b> Kecanduan <i>game online</i> di kalangan remaja  <b>Variabel terikat :</b> Faktor motivasi dan pencegahan	<b>Teknik analisis data:</b> <i>Partial Least Squares</i> (PLS)  <b>Alat ukur:</b> Kuisisioner instrumen pengukuran	<b>Sampel:</b> Pertama, 163 remaja Tionghoa untuk memvalidasi dan menyempurnakan instrumen survei.  Kedua, 623 remaja Cina dianalisis dengan PLS.	<b>Hasil analisis menunjukkan:</b> Yang diperoleh dari analisis PLS (Boostrapping dengan 200 sampel ulang). Nilai R2 sebesar 0,408 menunjukkan bahwa model tersebut menjelaskan sejumlah besar variasi dalam kecanduan. Hasilnya memberikan dukungan untuk peran mediasi parsial yang dihipotesiskan	<b>Keterbatasan:</b> 1. Hanya mempertimbangkan serangkaian kebutuhan fungsional dan faktor pencegahan/pengurangan dampak buruk dalam penelitian ini.  2. Dissuasi dan pembatasan sumber daya bukanlah strategi yang baik untuk pengurangan kecanduan di kalangan remaja. Tapi, kehati-hatian harus dilakukan di sini.  <b>Saran untuk penelitian selanjutnya :</b> Untuk lebih

			<p>yang bergantung pada <i>game online</i> yang dimanifestasikan melalui pola obsesif-kompulsif dalam mencari dan menggunakan perilaku yang terjadi dengan mengorbankan aktivitas penting lainnya. Video <i>game online</i> telah menjadi bentuk hiburan elektronik yang</p>	<p>intervensi yang lebih baik dapat dikembangkan</p>	<p>yang lebih luas untuk mendiagnosis kompulsi terkait non-substansi yang bermasalah, yaitu kecanduan perilaku (Brown,1997) .Kecanduan <i>game online</i> terbentuk ada hubungannya dengan faktor:psikologis internal dan sosiallingkungan (Shi, 2008), serta berpotensi dengan defisiensi neurobehavioral (Ko et al,</p>			<p>dari permainan <i>game</i> dan efek langsung dari faktor motivasi kebutuhan fungsional, dan faktor pencegahan dan pengurangan dampak buruk pada pembentukan kecanduan <i>game online</i>.</p> <p><b>Implikasi:</b></p> <p>Pandangan dalam penelitian ini, semakin tinggi waktu bermain <i>game online</i> dan tingkat kecanduan seorang anak, semakin kuat dissuasi dan pembatasan</p>	<p>memperkuat penelitian dibutuhkan fenomena yang kuat untuk melandasi tidak hanya dengan literatur yang ada.</p>
--	--	--	--	--	---	--	--	---	---



			populer, khususnya di kalangan anak-anak dan remaja (Griffiths et al, 2003, 2004; Choi & Kim, 2004)		2009a).Misalnya, sifat-sifat kepribadian yang tidak aktif secara sosio-perilaku, seperti rasa malu,ketertarikan, depresi,agresi ,harga diri rendah,kontrol diri rendah, dan narsisme, dapat menyebabkan beberapa individu bermain berlebihan dan mungkin mengembangkan tingkat kecanduan <i>game online</i> yang lebih				yang akan dia hadapi.  Sehingga peneliti, memberikan pedoman bagi masyarakat untuk mengembangkan cara yang lebih efektif untuk mengurangi tingkat kecanduan beberapa aplikasi di kalangan remaja.	
--	--	--	---	--	--	--	--	--	---	--

					tinggi.(Dom nick, 1984; Ho & Lee, 2001; Yang & Tung, 2007; Kim et al, 2008).					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

## 2.4 Kerangka Konseptual

Masa remaja akhir adalah periode kematangan fisik, psikis dan sosial yang lengkap. Remaja memiliki karakteristik yang berbeda dengan orang dewasa, dimana karakteristik yang dimaksud disini ialah aktif, unik, memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, berjiwa petualang, energik, kaya dengan fantasi, mudah frustrasi, serta akan cenderung kurang pertimbangan dalam melakukan sesuatu. Adanya perubahan fisik maupun psikologis yang terjadi selama tahap perkembangan remaja ini dapat menimbulkan terjadinya konflik pada diri remaja itu sendiri ataupun antara remaja dengan orang orang lain.

Sarafino dan Smith (2011) mengatakan bahwa stres sebagai keadaan dimana transaksi yang menyebabkan seseorang untuk melihat perbedaan antara tuntutan fisik atau psikologis dari suatu situasi dan sumber daya biologis, psikologis, atau sistem sosial. Stres adalah stimulus yang berasal dari suatu kejadian atau lingkungan yang dapat menyebabkan seseorang menjadi tegang dan berada dalam tekanan sehingga menuntut individu untuk beradaptasi atau menyesuaikan diri dengan (Nevid, 2005). Stres muncul dari tuntutan yang berada di luar kemampuan individu untuk dipenuhi.

Adapun stres yang dialami oleh remaja dapat digolongkan menjadi tiga bagian kelompok tingkat stres, diantaranya stres rendah, sedang, dan tinggi. Bermain *game online* ialah suatu usaha yang dilakukan remaja untuk pengalihan dari kondisi stres yang dialami (Jurnal Hubungan Durasi bermain *game online* dan tingkat stres pada siswa SMPN 03 Kecamatan Sungai Raya).

Dengan kecanduan *game online* yang tinggi dapat memiliki stres yang dapat menghadapi segala sesuatu yang terjadi pada remaja, dan remaja yang memiliki kemampuan yang akan mengarahkan pada keberhasilan menghadapi tingkat stres dengan memanfaatkan pengguna *game online* yang tinggi begitu juga sebaliknya, remaja yang memiliki kegagalan dalam menghadapi masalah akan tidak mungkin berhasil menghadapi stres pada remaja tersebut.

Penelitian ini diantaranya adalah penelitian yang dilakukan oleh peneliti Muliawati (Republika, 2011) mengatakan pertumbuhan pasar *game online* di Indonesia pada tahun 2011 mengalami peningkatan jumlah pengguna *game online* yaitu mencapai angka 6,5 juta atau naik 500 ribu dari tahun 2010 angka sekitar enam juta orang. Sejalan dengan pesatnya perkembangan teknologi internet, jenis game yang dihadirkan pun cukup beragam, hal ini didukung dengan adanya teknologi canggih seperti *smartphone* dengan mudah mengunduh beragam *game* yang mereka inginkan hanya bermodalkan paket data dan jaringan wifi yang telah tersedia di *smartphone computer* dan *Video game/ PlayStations* (PS) ketiga 3 teknologi itu begitu dekat dengan dunianya remaja. Di ponsel, *game online* biasanya tersedia untuk diunduh dari *Google Play store*. *Google Play Store* memiliki berbagai macam aplikasi yang dapat diunduh secara gratis atau berbayar. Di sana seseorang dapat mengunduh atau menginstal berbagai jenis *game online*.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Suralaga, dkk (2021) dimana berdasarkan hasil penelitian hubungan lama bermain *game online* dengan tingkat stres dan kualitas tidur pada remaja di wilayah Pejaten Timur Jakarta Selatan tahun 2021, dapat disimpulkan sebagai berikut: Hasil menunjukkan terdapat

hubungan yang signifikan antara lama bermain *game online* dengan tingkat stres pada remaja di wilayah Pejaten Timur Jakarta Selatan diketahui bahwa  $P\text{value} = 0,006$  ( $P\text{value} < 0,005$ ), dari kualitas tidur didapatkan tidak ada hubungan yang signifikan antara lama bermain *game online* dengan kualitas tidur pada remaja di wilayah Pejaten Timur Jakarta Selatan diketahui bahwa  $P\text{value} = 0,065$  ( $P\text{value} > 0,005$ ).

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Piyeke, Bidjuni dan Wowiling (2014) dimana berdasarkan hasil penelitian bahwa Sebanyak 56 orang dari total responden mengalami stres ringan, dari 56 responden tersebut 22 orang bermain *game online* dengan durasi normal dan 34 orang bermain dengan durasi waktu berlebihan, sedangkan 10 orang mengalami stres sedang dengan durasi waktu bermain *game online* yang berlebihan.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Wahyuningsih, Wilson dan Fitriangga (2019) dimana berdasarkan hasil penelitian bahwa mayoritas responden pada umur 13 dan 14 tahun yang bermain *game online* sebanyak 51 (42,5 %) dan 35 orang (29,2 %).responden mengalami stres sedang sebanyak 37 orang (30.8 %). Stres sedang dengan durasi bermain *game online* 1-3 jam/hari sebanyak 23 orang dan yang mengalami stres berat dengan durasi  $>3$  jam/hari sebanyak 10 orang.

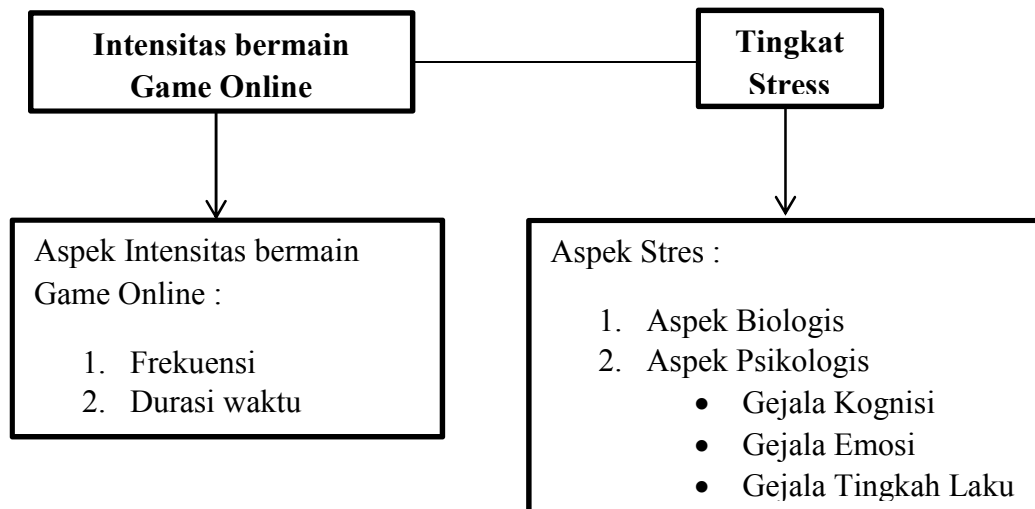
Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Hidayah, dkk (2017) dimana berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji Spearman Rank dengan hasil =

0,002 yang artinya ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan adiksi *game online* pada remaja di SMA Hidayatul Ummah Surabaya.

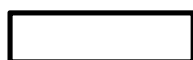
Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Chang dan Lin (2019) dimana berdasarkan Temuan paling penting dari studi ini adalah tentang cluster gamer "keterlibatan tinggi". Mereka memiliki motif kemajuan dan pelarian tertinggi dibandingkan dengan kelompok lain, dengan skor sosialisasi sedang-tinggi (kedua dari pemain keterlibatan sehat).

Penelitian yang dilakukan oleh u, Turel dan Yuan (2012), dimana berdasarkan hasil yang diperoleh bahwa Yang diperoleh dari analisis PLS (Boostrapping dengan 200 sampel ulang). Nilai R<sup>2</sup> sebesar 0,408 menunjukkan bahwa model tersebut menjelaskan sejumlah besar variasi dalam kecanduan. Hasilnya memberikan beberapa dukungan untuk peran mediasi parsial yang dihipotesiskan dari permainan game dan efek langsung dari faktor motivasi kebutuhan fungsional, dan faktor pencegahan dan pengurangan dampak buruk pada pembentukan kecanduan *game online*.

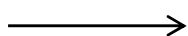
Berdasarkan uraian diatas dapat diasumsikan bahwa dengan intensitas bermain *game online* yang tinggi dapat mengarahkan remaja mampu memulihkan diri dari tingkat stres misalnya, rasa amarah yang berlebihan, pikiran yang berlebihan, kelelahan dalam belajar mereka mampu menghadapi hal tersebut.



Keterangan :



: Diteliti



: Diteliti



: Berhubungan

**Bagan 2. 1 Hubungan Intensitas Bermain *Game Online* Dengan Tingkat Stres Pada Remaja Kota Medan.**

## 2.5 Hipotesis

Menurut Sugiyono (2013) Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah. Kerena sifatnya masih sementara, maka perlu dibuktikan kebenarannya melalui data empirik yang terkumpul. Adapun hipotesis dari penelitian ini adalah :

Ha : Ada hubungan intensitas bermain *game online* dengan tingkat stres pada remaja kota Medan

Ho : Tidak ada hubungan intensitas bermain *game online* dengan tingkat stres pada remaja kota Medan

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Identifikasi Variabel Penelitian**

Konsep terkait atribut atau sifat yang terdapat pada subjek penelitian yang bervariasi secara kuantitatif atau secara kualitatif adalah konsep daripada variabel (Azwar, 2011). Adapun variabel yang di gunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Variabel bebas (X) : Intensitas bermain *game online*

Variabel (Y) : Tingkat stres

#### **3.2 Definisi Operasional**

##### **3.2.1 Intensitas Bermain *Game Online***

*Intensitas yaitu intensity is the strength of power of a message in a direction* (Neuman, 2006), dimana pengertian intensitas dimaksud adalah seberapa banyak atau seberapa sering melakukan kegiatan dalam satu waktu. Penelitian ini yang dimaksud dengan intensitas bermain *game online* adalah tingkatan ukuran frekuensi atau jumlah daripada satuan waktu (durasi) yang digunakan untuk bermain *game online* dengan dorongan emosi yaitu semangat dan giat.. Semakin tinggi tingkatan ukuran frekuensi yang dihabiskan dalam bermain *game online*, berarti semakin tinggi juga intensitas bermain *game onlinenya*. Semakin rendah tingkatan ukuran frekuensi yang dihabiskan dalam



bermain *game online*, berarti semakin rendah juga intensitas bermain *game onlinenya*.. Dalam penelitian ini intensitas bermain *game online* akan diukur dengan skala Neuman (2006) yang terdiri dari dua aspek yaitu Frekuensi dan Durasi waktu. Dimana (Husna, 2017) Durasi permainan dikatakan tinggi apabila waktu bermainnya lebih dari 5 jam, 3-5 jam tergolong sedang dan 1-2 jam tergolong rendah. Sedangkan Frekuensi permainan dianggap tinggi ketika seseorang setiap hari melakukannya, 3-5 kali per minggu tergolong sedang dan 2 kali per minggu tergolong rendah.

### **3.2.2 Tingkat stres**

Stres Seseorang yang tidak bisa memenuhi tuntutan kebutuhan, akan merasakan suatu kondisi ketegangan dalam diri. Ketegangan yang berlangsung lama tanpa menemukan solusi berkembang menjadi stres. Ardani (2007) mendefinisikan stres sebagai keadaan depresi fisik dan psikis.

Sarafino dan Smith (2011) mengatakan bahwa stres sebagai keadaan di mana transaksi yang menyebabkan seseorang untuk melihat perbedaan antara tuntutan fisik atau psikologis dari suatu situasi dan sumber daya biologis, psikologis, atau sistem sosial. Ada beberapa aspek stres yaitu:

1. Aspek biologis,
2. Aspek psikologis
  - o Gejala kognisi

- Gejala emosi
- Gejala tingkah laku

### **3.3 Subjek Penelitian**

Subjek dalam penelitian ini adalah remaja akhir usia 18-21 tahun yang berdomisili di kota Medan yang karakteristiknya sebagai berikut :

1. Remaja berusia 18-21 tahun
2. Remaja berdomisili di kota Medan
3. Remaja yang bermain *game online* / pernah bermain *game online*

### **3.4 Populasi dan Sampel**

#### **3.4.1 Populasi**

Populasi adalah sekumpulan unsur atau elemen yang menjadi objek penelitian (Arikunto, 2002). Dari populasi ini kemudian diambil contoh atau sampel yang diharapkan dapat mewakili populasi. Dalam penelitian ini, yang menjadi populasi ialah remaja akhir yang berusia 18-21 tahun domisili di kota Medan.

Menurut Badan Pusat Statistik data terakhir tahun 2020 diupdate dari website resmi Badan Pusat Statistik dimana remaja di kota Medan yakni berjumlah **157.306,4** orang, dengan demikian kisaran populasi dalam penelitian ini dibulatkan yakni sekitar **157.000** orang.

### 3.4.2 Sampel

Menurut Sugiyono (2016), sampel adalah bagian dari kuantitas dan karakteristik yang dimiliki oleh suatu populasi. Karena jumlah populasi masih dalam ukuran perkiraan dengan jumlah yang tak pasti, maka peneliti menggunakan penentuan populasi dengan menggunakan tabel Isaac dan Michael dengan jumlah populasi tak terhingga.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel dengan mempertimbangkan dalam memilih sampel. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah **270** orang berdasarkan tabel Isaac dan Michael dengan error 10%.

**Tabel 3. 1 Tabel Isac dan Michael Penentuan Sampel**

N	S			N	S			N	S		
	1%	5%	10%		1%	5%	10%		1%	5%	10%
10	10	10	10	280	197	135	158	2800	537	310	247
15	15	14	14	290	202	158	140	3000	548	312	248
20	19	19	19	300	207	161	143	3500	558	317	251
25	24	23	23	310	216	167	147	4000	569	320	254
30	29	28	27	340	226	172	151	4500	578	323	255
35	35	32	31	360	234	177	155	5000	586	326	257
40	38	38	35	380	242	182	158	6000	598	329	259
45	42	40	39	400	250	186	162	7000	606	332	261
50	47	44	42	420	257	191	165	8000	618	334	263
55	51	48	46	440	265	195	168	9000	618	335	263
60	55	51	49	460	272	198	171	10000	622	336	263
65	59	55	53	480	279	202	173	15000	635	340	266
70	63	58	56	500	285	205	176	20000	642	342	267
80	71	65	62	600	315	211	187	40000	665	345	269
85	75	68	65	650	329	227	191	50000	655	346	269
90	79	72	68	700	340	235	195	75000	658	346	270
95	83	75	71	750	352	238	199	100000	659	347	270
100	87	78	73	800	363	243	202	150000	661	347	270
110	94	84	78	850	373	247	205	200000	661	347	270
120	102	89	83	900	382	251	208	250000	662	348	270
130	109	95	88	950	391	255	211	300000	662	348	270
140	116	100	92	1000	399	258	213	350000	662	348	270
150	121	105	97	1050	414	265	217	400000	662	348	270
160	129	110	101	1100	427	270	221	450000	663	348	270
170	135	114	106	1200	440	276	224	600000	663	348	270
180	141	119	108	1300	450	279	227	550000	663	348	270
190	148	123	112	1400	460	283	229	600000	663	348	270
200	154	127	115	1500	469	286	232	650000	663	348	270
210	160	131	118	1600	477	289	234	700000	663	348	270
220	165	135	122	1700	485	292	235	750000	663	348	271
230	171	139	125	1800	492	294	237	800000	663	348	271
240	176	142	127	1900	498	297	238	850000	663	348	271
250	182	146	130	2000	510	301	241	900000	663	348	271
260	187	149	133	2200	520	304	243	950000	663	348	271
270	192	152	135	2600	529	307	245	1000000	664	349	272

Dan kriteria yang dipakai oleh peneliti dalam penelitian ini :

1. Remaja berusia 18-21 tahun
2. Remaja berdomisili di kota Medan
3. Remaja yang bermain *game online*
4. Bermain *game online* 3 jam lebih dalam sehari
5. Jenis Kelamin Laki-laki & Perempuan

### 3.5 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan untuk memperoleh data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala Psikologi, dimana responden diminta untuk memilih salah satu jawaban sesuai dengan karakteristik dirinya dengan cara memilih salah satu jawaban dan memberi tanda (●). Skala Psikologi adalah proses dalam mengambil data dimana mengungkap konstrak atau konsep Psikologi yang menggambarkan aspek daripada kepribadian individu (Azwar, 2011). Skala yang digunakan yaitu skala stres dan skala intensitas bermain *game online*.

Adapun skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Likert. Yang mana, memiliki 4 kategori pemilihan jawaban yang dipisahkan menjadi pernyataan favorable dan unfavorable, yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS). Distribusi skor jawaban responden dapat diuraikan sebagai berikut :

Skala yang digunakan adalah skala intensitas *game online* dan skala stres.

**Tabel 3. 2 Kriteria penilaian skala likert intensitas *game online***

Pilihan Jawaban	Bentuk Pernyataan	
	Favorable	Unfavorable
Sangat Setuju	1	4
Setuju	2	3
Tidak Setuju	3	2
Sangat Tidak Setuju	4	1

**Tabel 3. 3 Kriteria penilaian skala likert stres**

<b>Pilihan Jawaban</b>	<b>Bentuk Pernyataan</b>	
	<b>Favorable</b>	<b>Unfavorable</b>
Sangat Setuju	1	4
Setuju	2	3
Tidak Setuju	3	2
Sangat Tidak Setuju	4	1

### **3.6 Pelaksanaan Penelitian**

Dilakukannya penelitian ini merupakan suatu cara untuk memperoleh, mengembangkan dan menguji kebenaran suatu ilmu pengetahuan. Untuk mendapatkan data yang akurat peneliti membutuhkan suatu ilmu pengetahuan. Untuk mendapatkan data yang akurat peneliti membutuhkan instrument yang tepat sehingga peneliti harus merencanakan dan menyiapkan langkah yang tepat dalam penyusunan instrument penelitian yang akan dipergunakan dalam penelitian. Adapun jumlah subjek dalam penelitian ini sebanyak 270 orang remaja akhir yang berdomisili di kota Medan dan aktif bermain *game online* ataupun pernah bermain *game online*.

Proses pengambilan data menggunakan skala stres dan skala intensitas bermain *game online*. Skala stres disusun berdasarkan aspek stres oleh Sarafino dan Smith (2011) yang terdiri atas dua aspek, yaitu : aspek biologis dan aspek psikologis yang mana aspek psikologis ini terdiri

dari tiga gejala yaitu : gejala kognisi, gejala emosi dan gejala tingkah laku. Penyusunan skala ini dilakukan dengan membuat *blueprint* dan kemudian dioperasionalkan ke dalam bentuk item-item pernyataan.

Skala untuk mengukur intensitas bermain *game online* disusun berdasarkan dua aspek dimana aspek yang diungkap oleh Neuman (2006), terdiri dari: Frekuensi dan Durasi waktu. Penyusunan skala ini dilakukan dengan membuat *blueprint* dan kemudian dioperasionalkan ke dalam bentuk item-item pernyataan.

### **3.7 Analisis Data**

Jenis penelitian ini ialah penelitian kuantitatif yang datanya diolah dan dianalisis menggunakan analisis deskriptif dan *statistic inferensial*. Analisis deskriptif dilakukan dengan mendeskripsikan data yang telah terkumpul tanpa membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum sedangkan analisis inferensial dilakukan dengan menguji hipotesis penelitian dengan uji korelasi *Pearson Product Moment*. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis yang dilakukan terlebih dahulu ialah uji asumsi yakni uji normalitas dan uji linearitas dan selanjutnya uji hipotesis data.

#### **3.7.1 Uji Asumsi**

Uji asumsi yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

- a. Uji normalitas yaitu untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi berdasarkan prinsip kurva normal. Uji normalitas

untuk data kedua variabel diperoleh dari nilai Kolmogorov-Smirnov Z (K-S Z), apabila nilainya lebih besar dari 0,05 maka dapat dikatakan bahwa distribusi data normal. Untuk melakukan uji ini, peneliti juga menggunakan program SPSS for Windows 25.

- b. Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah data Intensitas bermain *game Online* memiliki hubungan yang linear dengan data tingkat stres. Uji linearitas dilakukan dengan menggunakan Test for linearity dengan aplikasi SPSS for Windows 25. Kedua variabel dikatakan berhubungan linear jika  $p > 0,05$ .

### **3.7.2 Uji Hipotesa**

Penelitian hipotesa yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode korelasi Pearson Product Moment untuk menguji hubungan antara variabel X yaitu variabel intensitas bermain *game online* dan variabel Y yaitu tingkat stres. Taraf signifikansi yang digunakan sebesar 5% (0,05). Hasil uji validitas signifikan, jika Sig  $> 0,05$  maka  $H_0$  diterima dan jika Sig  $< 0,05$  maka  $H_0$  ditolak.



