



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 3 Nomor 3 Tahun 2023 Page 10910-10921

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

## Hubungan Intensitas Bermain Game Online dengan Tingkat Stres pada Remaja Kota Medan

Alvi Ester Jayani Laoli<sup>1✉</sup>, Ervina Marimbun Siahaan<sup>2</sup>

Fakultas Psikologi, Universitas HKBP Nommensen, Indonesia

Email: [alvi.ester@student.uhn.ac.id](mailto:alvi.ester@student.uhn.ac.id)<sup>1✉</sup>

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada tidaknya hubungan intensitas bermain game online dengan tingkat stres pada remaja kota medan. Hubungan yang diajukan dalam penelitian ini menyatakan bahwa ada hubungan positif antara intensitas bermain game online dengan tingkat stres, dengan asumsi bahwa semakin tinggi intensitas bermain game online maka semakin menurun tingkat stres, sebaliknya semakin tinggi intensitas bermain game online maka semakin tinggi juga tingkat stres. Subjek pada penelitian ini adalah 270 remaja kota Medan. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala likert dengan aspek-aspek dari variabel sebagai instrumen. Perhitungan dilakukan dengan pengujian persyaratan analisis yang terdiri dari uji normalitas, uji linearitas. Analisis data yang dilakukan dengan menggunakan analisis korelasi product moment melalui SPSS 25 untuk Windows. Berdasarkan kategorisasi intensitas bermain game online sesuai jenis kelamin menemukan hasil laki-laki yaitu 153 orang dalam kategorisasi tinggi terdapat 1 orang (0,7%), pada gender perempuan yaitu 117 orang menemukan hasil pada kategorisasi tinggi 9 orang (7,7%), Dapat disimpulkan pada penelitian ini bahwa perempuan memiliki intensitas yang lebih besar daripada laki-laki. Hasil analisis data menunjukkan bahwa  $r=0,400$  dan  $p=0,000(p<0,05)$ , yang menunjukkan adanya hubungan positif antara intensitas bermain game online dengan tingkat stres pada remaja kota Medan. Dari hasil hipotesis tersebut dapat disimpulkan bahwa semakin meningkat intensitas bermain game online maka semakin menurun tingkat stres pada remaja kota Medan.

Kata Kunci: *Intensitas Bermain Game Online, Tingkat Stres*

## Abstract

This study aims to determine whether there is a relationship between the intensity of playing online games and stress levels in Medan city adolescents. The relationship proposed in this study states that there is a positive relationship between the intensity of playing online games and stress levels, with the assumption that the higher the intensity of playing online games, the lower the stress level, conversely, the higher the intensity of playing online games, the higher the stress level. The subjects in this study were 270 adolescents from the city of Medan. Collecting data in this study using a Likert scale with aspects of the variables as instruments. Calculations are performed by testing requirements analysis consisting of normality tests, linearity tests. Data analysis was performed using product moment correlation analysis via SPSS 25 for Windows. Based on the categorization of the intensity of playing online games according to gender found male results, namely 153 people in the high category, there was 1 person (0.7%), for female gender, namely 117 people found results in the high categorization, 9 people (7.7%). It can be concluded in this study that women have greater intensity than men. The results of data analysis showed that  $r = 400$  and  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ), which indicates a positive relationship between the intensity of playing online games and stress levels in Medan city adolescents. From the results of the hypothesis it can be concluded that the increasing the intensity of playing online games, the lower the stress level in Medan city adolescents. Keyword: *Online Game Playing Intensity, Stress Level*

## PENDAHULUAN

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 (Wahyuningsih, 2019). 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.

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 (Pardosi, 2020). 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 (Maulana, 2020).

Masa remaja ialah sesuatu 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 (dalam Pasaribu, 2022) 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 (Apriliyani, 2020).

Muliawati (dalam Hardiansya & Nasriyanto, 2023) 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 (Pribadi, 2022b). 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 (Pribadi, 2022a), sikap positif dapat mengarah kepada melakukan suatu tindakan atau perilaku, sebaliknya sikap negatif akan mengarah kepada menghindari suatu tindakan atau perilaku.

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 (Rexy & Barimbing, 2022).

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.

Lebih lanjut Musabiq & Karimah (dalam Arizona et al., 2020) 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%).

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 (Haryanto, 2019).

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.

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 (Matur et al., 2021).

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 (Ramadhan, 2022).

Game online maka ada kecenderungan bermain game online dengan stres sekitar 25% 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).

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) (Herman & Setiawati, 2022a). 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".

## METODE PENELITIAN

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 (Octaviani & Oktaviansyah, 2022). Sebelum dilakukan pengujian hipotesis yang dilakukan terlebih dahulu ialah uji asumsi yakni uji normalitas dan uji linearitas dan selanjutnya uji hipotesis data.

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

Dalam penelitian ini, yang menjadi populasi ialah remaja akhir yang berusia 18-21 tahun domisili di kota Medan. 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%.

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. Skala Psikologi adalah proses dalam mengambil data dimana mengungkap konstruk atau konsep Psikologi yang menggambarkan aspek daripada kepribadian individu (Tjahyadi & Ersan Lanang Sanjaya, 2021). 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).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

#### Uji Asumsi

Uji asumsi berfungsi untuk mengetahui apakah distribusi data penelitian masing-masing variabel yaitu intensitas bermain game online dan tingkat stress telah terdistribusi secara normal dan uji linearitas untuk mengetahui apakah data variabel intensitas bermain game online berkorelasi secara linear terhadap variabel tingkat stress dengan menggunakan SPSS Statistics 25.

#### 1. Uji Normalitas

Uji Normalitas adalah uji yang dilakukan untuk mengetahui apakah data terdistribusi normal atau tidak. Pada penelitian ini uji normalitas dilakukan dengan menggunakan uji sample Komogrov-Smirnov. Uji normalitas ini menggunakan media IBM SPSS Statistic 25. Syarat pada uji normalitas adalah data dilakukan terdistribusi normal apabila  $p > 0,05$ . Data uji normalitas dapat diperhatikan pada tabel berikut ini.

Tabel 1. Uji Normalitas

		One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test	
		Intensitas	Stres
N		270	270
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	23,27	44,28
	Std. Deviation	5,865	7,891
	Most Extreme Differences	Absolute	,047
		Positive	,047
		Negative	-,041
Test Statistic		,047	,054
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 <sup>c,d</sup>	,053 <sup>c</sup>

Berdasarkan tabel normalitas diperoleh signifikan variabel X sebesar 0,200, sesuai dengan prasyarat uji normalitas signifikan  $0,200 > 0,05$ , pada variabel Y diperoleh hasil signifikan sebesar 0,053, sesuai dengan prasyarat uji normalitas signifikan  $0,053 > 0,05$ .

#### 2. Uji Linearitas

Uji Linearitas digunakan untuk mengetahui apakah distribusi data penelitian, yaitu skala intensitas bermain game online dengan tingkat stress memiliki hubungan yang linear atau tidak dengan menggunakan bantuan IBM SPSS Statistic 25. syarat agar variabel

penelitian dikatakan memiliki hubungan yang linear, nilai linearitas F hitung lebih besar dibandingkan F tabel atau  $(p) < 0,005$ . Hasil uji linearitas dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 2. Uji Linearitas

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
stres * intensitas	Between Groups	(Combined)	4033,301	25	161,332	3,095	,000
		Linearity	2677,728	1	2677,728	51,378	,000
		Deviation from Linearity	1355,573	24	56,482	1,084	,363
Within Groups			12716,866	244	52,118		
Total			16750,167	269			

Berdasarkan tabel Anova, diketahui bahwa nilai koefisien  $F = 51,378$  dan  $\text{sig} = 0,000$ . Signifikansi atau  $p$  yang diperoleh sebesar  $0,000$  atau  $p < 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara intensitas bermain game online dengan tingkat stress pada subjek penelitian.

#### Uji Hipotesa

Uji hipotesa digunakan untuk mengetahui apakah hipotesa penelitian diterima atau ditolak. Pengujian untuk penelitian ini adalah "terdapat hubungan positif antara intensitas bermain game online dengan tingkat stres" pada remaja di kota medan. Dalam penelitian ini, uji hipotesa menggunakan teknik analisis korelasi pearson product moment ( $r_{xy}$ ), dimana hasilnya dapat menunjukkan bagaimana tingkat keeratan antar variabel penelitian maupun jenis hubungan antar variabel penelitian apakah positif atau negatif. Adapun hasil dari uji hipotesis yang telah dilakukan peneliti dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 3. Uji Korelasi

		intensi	stres
intensi	Pearson Correlation	1	,400*
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	270	270
Stres	Pearson Correlation	,400*	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	270	270

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

Dari hasil analisis korelasi pearson product moment antar variabel intensitas bermain game online dengan tingkat stress diketahui nilai signifikasinya sebesar 0,000 ( $\text{sig} < 0,005$ ), maka dapat dikatakan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti semakin tinggi intensitas bermain game online akan menurunkan tingkat stres pada remaja kota Medan. Selain itu, dapat dilihat juga bahwa nilai pearson correlation dari variabel penelitian sebesar  $r = 0,400$  sehingga dapat dikatakan bahwa korelasi antar intensitas bermain game online dengan tingkat stress adalah positif dan derajat hubungannya adalah sedang. Adapun pedoman dalam menginterpretasikan derajat hubungan koefisien korelasi menurut sugiyono (2007) ialah sebagai berikut.

1. 0,00 – 0,199 = sangat rendah
2. 0,20 – 0,399 = rendah
3. 0,40 – 0, 599 = sedang
4. 0,60 – 0,799 = kuat
5. 0,80 – 1,000 = sangat kuat

#### Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang positif dari intensitas bermain game online dengan tingkat stress pada remaja kota Medan. Berdasarkan hasil yang diperoleh dapat diketahui bahwa terdapat hubungan yang positif antara intensitas bermain game online dengan tingkat stres (Rachmawati et al., 2019). Hasil uji hipotesis pada penelitian ini sebesar  $r = 0,400$  dengan signifikansi 0,000. Hal ini menandakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas bermain game online terhadap tingkat stres pada remaja kota Medan sebesar 40%. Adanya hubungan antara intensitas bermain game online dengan tingkat stres berarti setiap aspek intensitas bermain game online memberikan sumbangan atau kompensasi terhadap tingkat stres pada remaja kota Medan. Hasil penelitian yang peneliti lakukan memiliki nilai signifikan yang positif dimana semakin tinggi intensitas bermain game online akan menurunkan tingkat stres pada remaja kota Medan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Xu,dkk (2012) yaitu 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. Selain itu penelitian ini juga tidak sejalan dengan penelitian yang

dilakukan oleh Hidayah, dkk, kepada 80 siswa SMA Hidayatul Ummah Surabaya dimana terdapat hubungan yang negatif yaitu siswa kelas X, XI, dan XII SMA Hidayatul Ummah Surabaya mengalami tingkat stres sedang dengan adiksi game online masuk kategori adiksi berat.

Nilai tertinggi pada variabel intensitas bermain game online terdapat pada dimensi Frekuensi, yang dimana aspek frekuensi ini banyak dimiliki remaja. Hal ini dikarenakan adanya faktor jenuh dan faktor negatif lainnya. Frekuensi pada hal ini dimaksudkan adalah seberapa sering seseorang melakukan aktivitas tersebut. pada kategorisasi aspek intensitas bermain game online yaitu aspek frekuensi, terdapat 10 orang (3,7%) dari 270 orang pada kategorisasi tinggi, yang berarti ada 10 orang dari 270 remaja yang sering atau intens untuk bermain game online. Pada aspek durasi memiliki 17 orang (6,3%) dari 270 orang remaja pada kategorisasi tinggi, yang berarti ada 17 orang remaja yang lebih dari 3 jam untuk bermain game online. Young (dalam Juzailah & Ilmi, 2022) berpendapat bahwa game online mengakibatkan kecanduan, dimana seseorang menghabiskan waktu berjam-jam bahkan sehari-hari hanya untuk bermain game online. Piyeke (dalam Simanjuntak, 2022) menyimpulkan bahwa penyebab seseorang bermain game online secara berlebihan dikarenakan rutinitas yang membosankan, kurangnya kesempatan untuk refresh dari padatnya jadwal kegiatan dan tugas sekolah atau kuliah, suasana tempat tinggal yang kurang nyaman sehingga menyebabkan seseorang betah berlama-lama di game centre, serta adanya ajakan teman dalam bermain game untuk tetap sama-sama memainkan game online. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahyuningsih menemukan hasil 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.

Pada aspek variabel tingkat stres yaitu aspek biologis menemukan hasil 11 orang (4,1%) pada kategorisasi rendah dan aspek tingkah laku sebanyak 7 orang (2,6%) pada kategorisasi tinggi, sementara itu pada aspek kognisi menemukan 4 orang (1,5%) dan aspek emosi menemukan ada 4 orang (1,5%) yang berada pada kategorisasi tinggi. Menurut Sarafino saat seseorang mengalami stres, seseorang akan melakukan tindakan untuk mengurangi stres atau menghilangkan stres yang disebut coping stres. Duckwort (dalam Setyawan et al., 2021) menggambarkan perilaku coping sebagai suatu proses yang terjadi jika individu berusaha untuk memenuhi tuntutan-tuntutan yang timbul dari

hambatan dan kesulitan yang dihadapi, hal ini mendukung pernyataan Lazarus (2019) perbedaan tingkat stres merupakan salah satu faktor pembeda dalam melakukan coping sebagai kegiatan kognitif dengan kata lain perbedaan tingkat stres yang dialami dapat mempengaruhi coping yang akan dilakukan remaja tersebut. Hal ini sejalan dengan penelitian Piyeke,dkk, (Hakim et al., 2021) yang menemukan hasil 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. begitu juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Suralaga,dkk (2023) menemukan hasil terdapat hubungan yang signifikan antara lama bermain game online dengan tingkat stres pada remaja di wilayah Pejaten Timur Jakarta Selatan dan 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. 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, artinya tingkat stres.dapat mempengaruhi durasi waktu bermain game online, yaitu semakin tinggi tingkat stres semakin banyak durasi waktu dalam bermain game online (Japeri et al., 2022). Dari hasil penelitian ini peran orang tua sangat diperlukan untuk membantu pembentukan perilaku seorang anak di usia remaja. Daradjat (dalam Marwoko, 2019) mengatakan bahwa ada beberapa hal penting yang harus diperhatikan oleh orang tua kepada anaknya di usia remaja yaitu mengawasi anak dalam memilih teman bergaul, mengawasi anak dalam belajar, mengawasi anak dalam memilih tontonan dan hiburan. Peran orang tua sangatlah penting agar seorang remaja tidak terkena dampak negatif yang ditimbulkan dari kemajuan teknologi seperti game online (Siti Rosmayati et al., 2021).

Faktor Gender juga dapat mempengaruhi intensitas bermain game online. Umumnya pada beberapa penelitian menyatakan bahwa laki-laki lebih banyak menghabiskan banyak waktu untuk bermain game online daripada perempuan. Pada penelitian ini menemukan bahwa variabel intensitas bermain game online pada gender laki-laki yaitu 153 orang dalam kategorisasi tinggi terdapat 1 orang (0,7%), pada kategorisasi sedang 143 (93,5 %) orang, dan pada kategorisasi rendah sebanyak 9 orang (5,9 %), dan pada gender perempuan yaitu 117 orang menemukan hasil pada kategorisasi

tinggi 9 orang (7,7%), 107 orang (91,5%) pada kategorisasi sedang, dan 1 (0,9%) orang pada kategorisasi rendah. Pada kategorisasi variabel Tingkat stres berdasarkan jenis kelamin menemukan hasil pada laki-laki, 1 orang (0,7%) pada kategori tinggi, 151 orang (98,7%) pada kategori sedang, dan 1 orang (0,7%) pada kategori rendah dan pada perempuan menemukan hasil pada kategori tinggi 1 orang (0,9%), pada kategori sedang 115 orang (98,3%) dan pada kategori rendah 1 orang (0,9%). Dapat disimpulkan pada penelitian ini bahwa perempuan memiliki intensitas yang lebih besar daripada laki-laki, dan pada variabel tingkat stres berdasarkan jenis kelamin berada pada kategorisasi sedang (Abidin et al., 2020).

## SIMPULAN

Pada penelitian ini akan dipaparkan kesimpulan yang berupa rangkuman dari penelitian yang telah dilaksanakan serta saran yang berupa praktis dan metodologi untuk penelitian selanjutnya. Berdasarkan analisis data yang diperoleh dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan beberapa hal yaitu :

1. Berdasarkan data dan kategorisasi pada intensitas bermain game online dapat diketahui 10 orang (3,7%) remaja kota Medan pada kategori tinggi, 259 orang (95,9%) pada kategori sedang, dan 1 orang (0,4%) pada kategori rendah. Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa intensitas bermain game online pada remaja kota Medan berada pada kategori sedang, kategorisasi pada variabel tingkat stres dapat diketahui 1 orang (0,4%) remaja kota Medan pada kategori tinggi, 268 orang (99,2%) pada kategori sedang, dan 1 orang (0,4%) pada kategori rendah. Dari hasil tersebut dapat diketahui tingkat stres pada remaja kota Medan berada pada kategori sedang.
2. Berdasarkan gender atau jenis kelamin pada variabel intensitas bermain game online yaitu menemukan hasil gender laki-laki yaitu 153 orang dalam kategorisasi tinggi terdapat 1 orang (0,7%), pada kategorisasi sedang 143 orang (93,5 %), dan pada kategorisasi rendah sebanyak 9 orang (5,9 %), dan pada gender perempuan yaitu 117 orang menemukan hasil pada kategorisasi tinggi 9 orang (7,7%), 107 orang (91,5%) pada kategorisasi sedang, dan 1 orang (0,9%) pada kategorisasi rendah. Dapat disimpulkan pada penelitian ini bahwa laki-laki memiliki intensitas yang lebih besar daripada perempuan.
3. Berdasarkan kategorisasi aspek-aspek intensitas bermain game online, menemukan hasil bahwa aspek durasi lebih tinggi daripada aspek frekuensi.
4. Berdasarkan kategorisasi aspek-aspek singkat stres menemukan hasil bahwa aspek biologi dan aspek tingkah laku berada pada kategorisasi tinggi.

5. Berdasarkan hasil uji hipotesis pada analisis korelasi pearson product moment antar variabel intensitas bermain game online dengan tingkat stress diketahui nilai signifikasinya sebesar 0,000 ( $\text{sig} < 0,05$ ), maka dapat dikatakan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti semakin tinggi intensitas bermain game online akan menurunkan tingkat stres pada remaja kota Medan. Selain itu, dapat dilihat juga bahwa nilai pearson correlation dari variabel penelitian sebesar  $r = 0,400$  sehingga dapat dikatakan bahwa korelasi antar intensitas bermain game online dengan tingkat stress adalah positif dan derajat hubungannya adalah sedang.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, F. A., Koesma, R. E., Joefiani, P., & Siregar, J. R. (2020). Pengembangan Alat Ukur Kesejahteraan Psikologis Remaja Usia 12-15 Tahun. *Journal Of Psychological Science And Profession*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v4i1.24840>
- Apriliyani, A. (2020). Hubungan Intensitas Bermain Permainan Online Dengan Kecerdasan Emosional. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(1), 40–47.
- Arizona, M., Yuandra, R. F., & Gultom, P. L. (2020). Hubungan Lamanya Bermain Game Online Dengan Keluhan Kelelahan Mata Pada Siswa Sma Negeri 1 Delitua Kec. Deli Tua Kab. Deli Serdang. *Jurnal Penelitian Kesmas*, 3(1), 43–50. <https://doi.org/10.36656/jpksy.v3i1.366>
- Diananda, A. (2019). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *Journal Istighna*, 1(1), 116–133. <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>
- Hakim, N., Branscombe, N., & Schoemann, A. (2021). Group-Based Emotions And Support For Reparations: A Meta-Analysis. *Affective Science*, 2(4), 363–378. <https://doi.org/10.1007/s42761-021-00055-9>
- Hardiansya, O., & Nasriyanto, E. N. (2023). Pengaruh Usia, Jenis Kelamin Dan Intensitas Bermain Game Online Terhadap Kelelahan Fisik Remaja Di Masa Pandemi Covid-19 Di Desa Talok Kecamatan Kresek Tangerang. *Nusantara Hasana Journal*, 2(8), 100–108. <https://www.nusantarahasanajournal.com/index.php/nhj/article/view/693>
- Haryanto, Y. (2019). *Hubungan Antara Intensitas Bermain Game Online Dengan Kecerdasan Emosi Pada Mahasiswa Di Yogyakarta*. Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Herman, R., & Setiawati, S. (2022a). Hubungan Antara Perhatian Orang Tua Dengan Intensitas Bermain Game Online Pada Anak Usia Sekolah Dasar. *Jambura Journal*

- Of Community Empowerment*, 23–35.  
<https://doi.org/10.37411/jjce.v3i1.1261>
- Herman, R., & Setiawati, S. (2022b). Hubungan Antara Perhatian Orang Tua Dengan Intensitas Bermain Game Online Pada Anak Usia Sekolah Dasar. *Jambura Journal Of Community Empowerment*, 2(1), 23–35.  
<https://doi.org/10.37411/jjce.v3i1.1261>
- Japeri, M. F. M., Mohamad, A. D., & Osman, K. (2022). Penagihan Dadah Dalam Kalangan Belia Dan Impaknya Terhadap Psikologi Ibu Bapa. *Al-Hikmah*, 14(1), 21–36.  
<https://spaj.ukm.my/jalhikmah/index.php/jalhikmah/article/view/474>
- Juzailah, J., & Ilmi, I. M. B. (2022). Hubungan Emotional Eating, Citra Tubuh, Dan Tingkat Stres Dengan Imt/U Remaja Putri Di Smk Negeri 41 Jakarta Tahun 2022: The Relationship Between Emotional Eating, Body Image, And Stress Level With The Bmi-For-Age In Female Adolescents At Smk Negeri 41 Ja. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 14(2), 271–284.  
<https://jurnalgizi.unw.ac.id/index.php/jgk/article/view/345> (Accessed: 25 July 2023).
- Marwoko, G. (2019). Psikologi Perkembangan Masa Remaja. *Tasyri: Jurnal Tarbiyah-Syariah-Islamiah*, 26(1), 60–75.  
<https://doi.org/10.29138/tasyri.v26i1.69>
- Matur, Y. P., Simon, M. G., & Ndorang, T. A. (2021). Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Sma Negeri Di Kota Ruteng. *Wawasan Kesehatan*, 6(2), 55–66.
- Maulana, M. A. (2020). *Hubungan Antara Tingkat Stres Belajar Dengan Kecanduan Game Online Pada Remaja Di Smk Negeri 2 Jember*. Fakultas Keperawatan.  
<http://repository.unej.ac.id/handle/123456789/101427>
- Octaviani, N., & Oktaviansyah, A. D. (2022). *Hubungan Antara Pola Asuh Otoriter Dan Intensitas Bermain Game Online Dengan Perilaku Agresif Pada Remaja Di Sma Institut Indonesia Semarang*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.  
<http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/104751>
- Pardosi, D. S. (2020). *Skripsi Literature Review: Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Tingkat Stres*. <http://poltekkes.aplikasi-akademik.com/xmlui/handle/123456789/4410>
- Pasaribu, E. Y. (2022). *Hubungan Intensitas Bermain Game Online Dengan Kecerdasan Emosional Pada Remaja Di Kota Medan*.

[Http://Repository.Uhn.Ac.Id/Handle/123456789/8211](http://Repository.Uhn.Ac.Id/Handle/123456789/8211)

Pribadi, C. L. (2022a). *Gejala Stres Pada Remaja Pecandu Game Online Di Desa Cokromenggalan*. lain Ponorogo.

[Http://Etheses.lainponorogo.Ac.Id/Id/Eprint/21083](http://Etheses.lainponorogo.Ac.Id/Id/Eprint/21083)

Pribadi, C. L. (2022b). *Gejala Stres Pada Remaja Pecandu Game Online Di Desa Cokromenggalan*. lain Ponorogo.

[Http://Etheses.lainponorogo.Ac.Id/Id/Eprint/21097](http://Etheses.lainponorogo.Ac.Id/Id/Eprint/21097)

Rachmawati, B. D., Listiyandini, R. A., & Rahmatika, R. (2019). Resiliensi Psikologis Dan Pengaruhnya Terhadap Kualitas Hidup Terkait Kesehatan Pada Remaja Di Panti Asuhan. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi Uma*, 11(1), 21–30. <https://doi.org/10.31289/Analitika.V11i1.2314>

Ramadhan, B. I. (2022). *Hubungan Antara Intensitas Bermain Permainan Online Dengan Kecerdasan Emosional Pada Remaja*. Universitas Islam Riau.

Rexy, R. A. P., & Barimbing, M. A. (2022). Hubungan Intensitas Bermain Game Online Dengan Kecerdasan Emosional Pada Remaja Di Smp Kristen Citra Bangsa Kupang. *Chmk Nursing Scientific Journal*, 6(1), 10–17. <https://doi.org/10.31289/Analitika.V11i1.2314>

Setyawan, I. A., Setiawati, O. R., Dharmawan, A. K., & Pramesti, W. (2021). Pengaruh Stres Dengan Perilaku Olahraga Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(1), 241–247. <https://doi.org/10.35816/Jiskh.V10i1.593>

Simanjuntak, N. T. R. Y. P. (2022). *Pengaruh Intensi Bermain Game Online Terhadap Prestasi Akademik Siswa Di Sma Gajah Mada Medan*.

Siti Rosmayati, Arman Maulana, Sofyan Sauri, & Ujang Cepi Barlian. (2021). Pengelolaan Pembelajaran Dalam Proses Pengembangan Sosial Emosional Standar Pendidikan Anak Usia Dini. *Coopetition: Jurnal Ilmiah Manajemen*, 12(1), 45–54. <https://doi.org/10.32670/Coopetition.V12i1.215>

Tjahyadi, A. V., & Ersan Lanang Sanjaya, E. L. (2021). *Peran Self-Esteem Dan Stress Terhadap Harassment Pada Pemain Online Game Dewasa Awal*. <http://dspace.uc.ac.id/handle/123456789/6225>

Uskul, A. K., Cross, S. E., & Günsoy, C. (2023). The Role Of Honour In Interpersonal, Intrapersonal And Intergroup Processes. *Social And Personality Psychology Compass*, 17(1), E12719. <https://doi.org/10.1111/Spc3.12719>

Wahyuningsih, D. (2019). Hubungan Durasi Bermain Game Online Dan Tingkat Stres Pada

Siswa Smpn 03 Kecamatan Sungai Raya. *Jurnal Mahasiswa Pspd Fk Universitas Tanjungpura*, 5(1).