



SKRIPSI

**GAMBARAN TINGKAT STRES PADA REMAJA YANG
BERMAIN *VIDEO ONLINE GAME* DI SMP FRATER MAKASSAR**

PENELITIAN NON-EXPERIMENTAL

OLEH:

EZRA ELEAZAR PANNA

C1514201064

JIMMY ARIANTO ROMBE

C1514201069

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN DAN NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN STELLA MARIS
MAKASSAR 2019**



SKRIPSI

**GAMBARAN TINGKAT STRES PADA REMAJA YANG
BERMAIN *VIDEO ONLINE GAME* DI SMP FRATER MAKASSAR**

PENELITIAN NON-EXPERIMENTAL

**Diajukan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan dalam Program
Studi Ilmu Keperawatan Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIK)**

Stella Maris Makassar

OLEH:

EZRA ELEAZAR PANNA

C1514201064

JIMMY ARIANTO ROMBE

C1514201069

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN DAN NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN STELLA MARIS
MAKASSAR 2019**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini:

1. Nama : Ezra Eleazar Panna
Nim : C1514201064
2. Nama : Jimmy Arianto Rombe
Nim : C1514201069

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi ini merupakan hasil karya saya sendiri dan bukan duplikasi ataupun plagiasi (jiplakan) dari hasil penelitian orang lain.

Dengan demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Makassar, Maret 2019

Yang menyatakan

Ezra Eleazar Panna

Jimmy Arianto Rombe

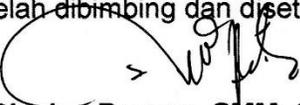
HALAMAN PENGESAHAN
SKRIPSI
GAMBARAN TINGKAT STRES PADA REMAJA YANG BERMAIN VIDEO
ONLINE GAME DI SMP FRATER MAKASSAR

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Ezra Eleazar Panna (C1514201064)

Jimmy Arianto Rombe (C1514201069)

Telah dibimbing dan disetujui oleh:


Fr. Blasius Perang, CMM, SS, Ma.Psy

NIDN: 0923068102

Telah Diuji dan Dipertahankan Dihadapan Dewan Penguji Pada Tanggal 28 Maret 2019 Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk Diterima.

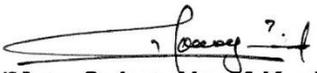
Susunan Dewan Penguji

Penguji I


(Rosmina Situngkir, Ns. M.Kes)

NIDN: 0925117501

Penguji II


(Mery Solon, Ns. M.Kes)

NIDN: 0910057502

Pembimbing

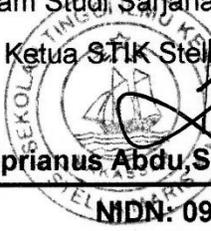

Fr. Blasius Perang, CMM, SS, Ma.Psy

NIDN: 0923068102

Makassar, 28 Maret 2019

Program Studi Sarjana Keperawatan dan Ners

Ketua STIK Stella Maris Makassar



(Siprianus Abdu, S.Si, S.Kep., Ns.M.Kes)

NIDN: 0928027101

HALAMAN PERSETUJUAN

UJI SKRIPSI

**GAMBARAN TINGKAT STRES PADA REMAJA YANG BERMAIN VIDEO ONLINE
GAME DI SMP FRATER MAKASSAR**

Diajukan Oleh:

EZRA ELEAZAR PANNA (C1514201064)

JIMMY ARIANTO ROMBE (C1514201069)

Disetujui Oleh:

Pembimbing



(Fr. Blasius Perang, CMM, SS, Ma.Psy)

NIDN: 0923068102

Wakil Ketua I Bidang Akademik



(Henny Pongantung, Ns., MSN., DN, Sc)

NIDN: 0912106501

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

1. Nama : Ezra Eleazar Panna
Nim : C1514201064
2. Nama : Jimmy Arianto Rombe
Nim : C1514201069

Menyatakan menyetujui dan memberikan kewenangan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar untuk menyimpan, mengalih-media/formatkan, merawat dan mempublikasikan skripsi ini untuk kepentingan pengembangan ilmu pengetahuan.

Demikian surat pernyataan ini kami buat dengan sebenar-benarnya.

Makassar, Maret 2019

Yang menyatakan,

Ezra Eleazar Panna

Jimmy Arianto Rombe

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan penyertaanNya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Tepat pada waktunya dengan judul “Gambaran Tingkat Stres Pada Remaja Yang Bermain *Video Online Game* Di SMP Frater Makassar”.

Penulis menyadari bahwa masih banyak terdapat kekurangan dalam penulisan skripsi ini sebagai wujud ketidaksempurnaan manusia dalam berbagai hal disebabkan keterbatasan pengetahuan dan ilmu yang penulis miliki. Oleh karena itu, penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun demi penyempurnaan skripsi ini.

Selama menyusun skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dari berbagai pihak, baik moril maupun materil sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Siprianus Abdu, S.Si, S.Kep., Ns.M.Kes selaku Ketua STIK Stella Maris Makassar.
2. Henny Pongantung, Ns., MSN., DN, Sc selaku Wakil Ketua Bidang Akademik STIK Stella Maris Makassar.
3. Rosdewi, S.Kep., MSN. selaku Wakil Ketua II Bidang Administrasi STIK Stella Maris Makassar.
4. Fr. Blasius Perang, CMM, SS, Ma.Psy Wakil Ketua III Bidang Kemahasiswaan dan selaku Dosen Pembimbing yang telah banyak memberikan masukan selama penyusunan skripsi di STIK Stella Maris Makassar.
5. Fransiska Anita, Ns., M.Kep., Sp.KMB. selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan STIK Stella Maris Makassar

6. Sr. Anita Sampe, JMJ, S.Kep,Ns,MAN selaku Pembimbing Akademik S1 Keperawatan tingkat IVB.
7. Segenap dosen dan staf pegawai STIK Stella Maris Makassar yang telah membimbing, mendidik, dan memberi pengarahan selama penulis mengikuti pendidikan.
8. Kepada Kepala Sekolah SMP Frater Makassar yang telah membantu memberikan data awal yang di perlukan oleh penulis serta telah memberikan izin untuk melakukan penelitian kepada penulis.
9. Kepada Yayasan Taman Tunas telah memberikan izin untuk melakukan penelitian kepada penulis.
10. Teristimewa untuk orang tua kami tercinta, kedua orang tua dari Ezra Eleazar Panna (Refail Panna dan Merlin Kuhu) dan kedua orang tua dari Jimmy Arianto Rombe (Yunus Lembang Rombe dan Martina Bunga) serta kepada sanak saudara dan keluarga besar penulis yang selalu memberikan nasihat, dukungan, dan doa dalam menyelesaikan studi di kampus tercinta STIK Stella Maris Makassar.
11. Seluruh teman kelas B dan Kelas A angkatan 2015 Sarjana Keperawatan serta sahabat-sahabat yang selalu ada memberikan semangat, saran, nasihat, dan bantuan.
12. Seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah banyak mendukung baik secara langsung maupun tidak langsung dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, harapan penulis semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Makassar, Maret 2019

Penulis

ABSTRAK

GAMBARAN TINGKAT STRES PADA REMAJA YANG BERMAIN *VIDEO ONLINE GAME* DI SMP FRATER MAKASSAR

(Dibimbing oleh Fr. Blasius Perang)

Ezra Eleazar Panna dan Jimmy A. Rombe
Program S1 Keperawatan STIK Stella Maris Makassar
(xvi + 51 halaman + 33 pustaka + 4 tabel + 9 lampiran)

Stres adalah reaksi atau respon tubuh terhadap tekanan ataupun tuntutan terhadap masalah-masalah yang dihadapi dan dapat menyebabkan gangguan emosional. Masa remaja merupakan masa transisi, masa dimana remaja rentan terhadap stres. Salah satu cara remaja untuk mengalihkan stres adalah dengan bermain *online game*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran tingkat stres pada remaja yang bermain *online game* di SMP Frater Makassar. Desain penelitian ini bersifat observasional deskriptif yang bertujuan untuk mengidentifikasi gambaran tingkat stres pada remaja yang bermain video online game. Sampel diambil dengan metode Non-probability sampling dengan teknik pengambilan *Consecutive sampling* yaitu sebanyak 100 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Kuesioner yang dikembangkan oleh Rika Yasufi Majrika (2014) dan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi. Hasil penelitian ini diperoleh bahwa tingkat stres yang tertinggi berada pada stres sedang 61%, stres ringan 32%, dan stres berat 7% pada remaja yang bermain *video online game* di SMP Frater Makassar.

Kata Kunci : Tingkat Stres, Remaja, *Game Online*.

Daftar Pustaka : 33 (2009-2018)

ABSTRACT

DESCRIPTION OF THE ADOLESCENT STRESS LEVEL WHO PLAYS ONLINE GAME VIDEOS IN FRATER JUNIOR HIGH SCHOOL MAKASSAR

(Supervised by Fr. Blasius Perang)

Ezra Eleazar Panna *and* Jimmy Arianto Rombe
S1 Nursing Program STIK Stella Maris Makassar
(xvi + 51 page + 33 libraries + 4 tables+ 9 attachment)

Stress is a reaction or body response to pressure or demands on problems faced and can cause emotional disturbances. Adolescence is a period of transition, a period where adolescents are vulnerable to stress. One of the ways teens can stress is to play online games. The purpose of this research was to find out the description of stress levels in adolescents who play online games at Frater Junior high school Makassar. The design of this research was descriptive observational which aims end identify the picture of stress levels in adolescents who play online video games. The sample was taken by the Non-probability sampling method with Consecutive sampling taking technique which was as many as 100 people. The instrument used in this study was a questionnaire developed by Rika Yasufi Majrika (2014) and presented in the form of a frequency distribution table. The results of this study found that the highest stress levels were 61% moderate stress, 32% mild stress, and 7% severe stress in youth who played online video games at Frater Junior high school Makassar.

Keywords: *Stress Level, Youth, Online Games.*

Bibliography: 33 (2009-2018)

DAFTAR ISI

	Hal
HALAMAN SAMPUL DEPAN	i
HALAMAN SAMPUL DALAM.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	v
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI	vi
KATA PENGANTAR	vii
HALAMAN ABSTRAK	ix
HALAMAN DAFTAR ISI	xi
HALAMAN TABEL.....	xiv
HALAMAN DAFTAR LAMPIRAN	xv
HALAMAN DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN DAN ISTILAH ...	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Tinjauan Umum Tentang Stres	7
1. Definisi Stres	7
2. Penyebab Stres	8
3. Dampak Stres	11
4. Tingkat Stres	14

5. Stres Pada Remaja	16
6. Aspek Stres Akademik	19
B. Tinjauan Umum Tentang <i>Video Online Game</i>	23
1. Definisi <i>Video Online Game</i>	23
2. Banyak Yang Digemari	24
3. Jenis <i>Video Online Game</i>	26
4. Dampak Bermain <i>Video Online Game</i>	28
C. Gambaran Tingkat Stres Pada Remaja Yang Bermain <i>Video Online Game</i>	30
BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN DEFINISI OPERASIONAL .	32
A. Kerangka Konseptual	33
B. Definisi Operasional	34
BAB IV METODE PENELITIAN	35
A. Jenis Penelitian	35
B. Tempat Dan Waktu Penelitian	35
C. Populasi Dan Sampel	35
D. Instrumen Penelitian	36
E. Pengumpulan Data	37
F. Pengelompokan Dan Penyajian Data	38
G. Analisa Data	39
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....	40
A. Analisis Univariat	40
B. Pembahasan	44
BAB VI PENUTUP	49
A. Kesimpulan.....	49
B. Saran.....	49

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Hal
Tabel 3.1 Definisi Operasional	34
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur di SMP Frater Makassar Januari 2019	41
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di SMP Frater Makassar Januari 2019.....	41
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Stres di SMP Frater Makassar Januari 2019	42

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Lembar Konsultasi
- Lampiran 2 : Jadwal Kegiatan
- Lampiran 3 : Lembaran Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 4 : Surat Izin Penelitian
- Lampiran 5 : Surat Keterangan Penelitian
- Lampiran 6 : Halaman Persetujuan
- Lampiran 7 : Lembaran Konsultasi Bimbingan Tugas Akhir
- Lampiran 8 : Alat Ukur Kuesioner Tentang Gambaran Tingkat Stres Pada Remaja Yang Bermain *Video Online Game*.
- Lampiran 9 : Master Tabel
- Lampiran 10 : Hasil Analisis

DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN DAN ISTILAH

<i>Coding</i>	: Kode terhadap setiap jawaban
<i>Consecutive sampling</i>	: Memilih semua individu yang ditemui dalam populasi dan memenuhi kriteria pemilihan.
Deskriptif	: Menggambarkan atau memaparkan variabel-variabel yang diteliti.
<i>Editing</i>	: Pemeriksaan data
<i>Entri data</i>	: Pembersihan kode
<i>Non-probability sampling</i>	: Teknik pengambilan sampel dengan tidak memberikan peluang yang sama kepada setiap anggota populasi untuk terpilih menjadi sampel dalam penelitian.
<i>Observasional deskriptif</i>	: Melakukan pengamatan langsung ataupun tidak langsung kepada subjek/objek.
SPSS	: <i>Statistical Program For Social Science</i>
<i>Tabulating</i>	: Mengelompokkan data
Univariat	: Analisa yang dilakukan pada masing-masing variabel

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Stres menjadi salah satu masalah umum yang terjadi dalam kehidupan umat manusia juga pada berbagai kelompok di Indonesia. Hasil Riset kesehatan dasar (Riskesdas) tahun 2018, menunjukkan bahwa 10% penduduk Indonesia berusia 15 tahun ke atas mengalami gangguan mental emosional. Stres memberikan dampak secara total pada individu seperti dampak fisik, psikologi, intelektual, dan sosial. Oleh sebab itu, stres menjadi masalah yang perlu di hindari baik individu maupun kelompok.

Stres merupakan sebuah kondisi kesenjangan akibat terjadinya ketidakcocokan antara tuntutan fisiologis dan psikologis berdasarkan situasi dari sumber biologis, psikologis, dan sosial yang ada pada individu. Seseorang dapat merasa tertekan karena situasinya dianggap berbahaya atau mengancam (Sarafino & Timothy, 2011). Menurut Kupriyanov dan Zhdanov (2014) menyatakan bahwa stres merupakan suatu hal yang tidak bisa terelakkan di masa kini, atau lebih tepatnya sudah menjadi bagian dari pada zaman modern ini. Stres sudah dianggap menjadi masalah yang umum dan menjadi perhatian di semua kalangan. Menurut Robert J. Van Amberg dalam Hidayat (2009) stres itu sendiri mempunyai beberapa tingkatan. Stres dibagi menjadi lima tingkatan stres normal, stres ringan, stres sedang, stres berat dan stres sangat berat. jika stres itu tidak diatasi dapat mengakibatkan berbagai gangguan kesehatan.

Seseorang yang mengalami stres akan mencoba untuk mengatasi hal tersebut dengan berbagai cara salah satunya dengan strategi koping. Koping menurut Shelley E. Taylor (2009) adalah mengelola masalah yang membebani kemampuan seseorang, ada beberapa strategi koping di antaranya strategi koping yang berpusat pada masalah, yaitu orang yang mengalami stres akan melakukan tindakan penyelesaian masalah yang dihadapi seperti melakukan konseling. Kemudian terdapat strategi koping yang berpusat pada emosi, di saat orang yang mengalami stres akan melakukan suatu aktivitas lain tanpa melakukan penyelesaian masalah yang dihadapi seperti misalnya dengan cara melakukan aktivitas bermain *game* (Long, 2010).

Salah satu kelompok umur yang rentan terhadap kejadian stres adalah golongan remaja. Remaja menurut WHO adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, menurut (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 dan belum menikah. Pada masa ini perubahan biologis yang terjadi pada remaja adalah percepatan pertumbuhan, perubahan hormonal, dan kematangan seksual yang ditandai dengan pubertas (Santrock, 2011). Masa remaja merupakan masa yang kritis dalam siklus perkembangan seseorang. Di masa ini banyak terjadi perubahan dalam diri seseorang sebagai persiapan memasuki masa dewasa. Peralihan remaja menjadi dewasa dianggap sesuatu yang membingungkan karena remaja tidak dapat dikatakan lagi sebagai anak kecil, namun remaja juga belum dapat dikatakan sebagai orang dewasa. Hal ini terjadi oleh karena di masa ini penuh dengan gejolak perubahan baik perubahan biologis, psikologik, maupun perubahan sosial.

Masa remaja adalah masa stres emosional yang timbul dari perubahan fisik yang cepat dan luas yang terjadi selama masa pubertas

(Jatmika, 2010). Dalam lingkungan akademik, stres merupakan pengalaman yang paling sering dialami oleh para siswa, baik yang sedang belajar di tingkat sekolah ataupun di perguruan tinggi. Hal tersebut dikarenakan banyaknya tuntutan akademik yang harus dihadapi, misalnya ujian, tugas-tugas, dan lain sebagainya. Dari hasil penelitian Simon Simangunsong & Dian Ratna Sawitri (2017) siswa kelas X Surakarta dapat menyelesaikan permasalahan yang harus mereka selesaikan dimana semakin tinggi stres yang dialami oleh siswa akibat dari proses belajar di kelas, semakin tinggi kecanduan *smartphone* yang dialaminya. Oleh sebab itu, stres yang dialami mulai menurun akibat dari mekanisme koping yang dibuat oleh siswa tersebut dengan bermain *smartphone*.

Di zaman milenial ini penggunaan alat teknologi berupa *gadget* biasanya digunakan untuk mengakses internet dan alat untuk berkomunikasi di kalangan masyarakat terutama pada remaja. Pada generasi muda zaman sekarang bukan merupakan suatu hal yang baru pada anak remaja mempunyai *gadget* seperti *smartphone* dan *android*. Dengan internet remaja dapat dengan mudah mencari apa yang ingin diketahui. Oleh sebab itu, internet menjadi sesuatu hal yang favorit di kalangan remaja. Internet adalah jaringan besar yang berhubungan dengan jaringan komputer dan menghubungkan antara orang dan komputer di dunia (Teuku Afriliansyah, 2018). Jumlah Pengguna Internet Di Indonesia menurut APJII dengan jumlah pengguna internet yang mencapai angka 88,1 juta orang pada tahun 2014 dari total penduduk di Indonesia, Internet banyak digunakan di masyarakat dan akan terus meningkat seiringnya waktu. Media internet menjadi dunia yang sangat menarik untuk remaja dan pelajar. Media internet juga menyediakan wahana kebebasan yang nyaris tanpa batas oleh jarak

ruang, waktu serta kapanpun dan dimanapun selama mengakses internet (Adhi Iman Sulaiman, 2011).

Masa remaja merupakan masa transisi dimana remaja mencoba untuk mencari jati diri, mencoba hal-hal baru untuk dilakukan dan juga mencari sebuah hiburan atau kesenangan, remaja diperhadapkan dengan banyak perkembangan baik dalam dirinya akan tetapi pada lingkungan yang dialami seperti, perkembangan teknologi berupa internet. Internet sudah mewabah di hampir seluruh dunia, sejalan dengan perkembangan teknologi muncul permainan yang berbasis elektronik seperti *video online game*, jenis internet yang perkembangannya memberikan kemudahan dan juga sebagai sarana hiburan. Salah satu kebiasaan yang dilakukan oleh remaja adalah bermain *online game* bentuk internet yang banyak digemari. *Video game* adalah salah satu contoh permainan modern yang sering dimainkan oleh remaja saat ini, menurut Anand Sitat (dalam Padilla dkk, 2010) *video game* merupakan hal yang dominan dalam 20 tahun terakhir karena *video game* saat ini lebih canggih dan makin beragam. Pengguna *game online* dimulai dari kalangan anak kecil, remaja hingga dewasa (Medya Pranitika, 2014).

Menurut Piyeke (2014) dalam jurnalnya menyimpulkan bahwa penyebab seseorang bermain *online game* secara berlebihan dikarenakan oleh rutinitas yang membosankan, kurangnya kesempatan untuk bersantai dari padatnya jadwal sekolah atau kuliah, suasana tempat tinggal yang jauh dari kenyamanan yang menyebabkan seseorang betah berlama-lama di *game center*, serta adanya ajakan teman dalam bermain game untuk tetap sama-sama memainkan game online. Dari fenomena tersebut peneliti tertarik mengambil judul "Gambaran Tingkat Stres Pada Remaja Yang Bermain *Video Online*

Game” akan membahas lebih lanjut, hal ini menarik minat penulis untuk mengetahuinya.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, peneliti memiliki keinginan dalam hal meneliti terkait gambaran tingkat stres pada remaja yang bermain *video online game*. Dengan demikian, peneliti dapat mengetahui bagaimana gambaran tingkat stres pada remaja yang bermain *video online game*. Oleh karena itu, untuk mengetahui dan memahami bagaimana tingkat stres pada remaja yang bermain *video online game*. Maka peneliti tertarik dengan judul “GAMBARAN TINGKAT STRES PADA REMAJA YANG BERMAIN *VIDEO ONLINE GAME*”.

C. Tujuan Peneliti

1. Tujuan umum
Mengetahui gambaran tingkat stres pada remaja yang bermain *video online game* usia 14-15 tahun.
2. Tujuan khusus
Mengidentifikasi gambaran tingkat stres pada remaja yang bermain *online game* di SMP Frater Makassar usia 14-15 tahun.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi remaja
Melalui penelitian ini diharapkan remaja mampu mengetahui sejauh mana tingkat stres yang dialami
2. Bagi peneliti
Dapat memperoleh wawasan dan pengalaman bagi peneliti dalam mengaplikasikan ilmu pengetahuan yang diperoleh selama

menempuh pendidikan di STIK Stella Maris Makassar melalui penelitian sebelumnya dengan penelitian sekarang tentang “Gambaran Tingkat Stres Pada Remaja Yang Bermain *Video Online Game* Di SMP Frater Makassar”.

3. Bagi kampus STIK Stella Maris

Sebagai referensi untuk proses pembelajaran selanjutnya terlebih dalam melakukan penelitian yang akan datang.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Umum Tentang Stres

1. Definisi stres

Stres merupakan sebuah kondisi kesenjangan akibat terjadinya ketidakcocokan antara tuntutan fisiologis dan psikologis berdasarkan situasi dari sumber biologis, psikologis, dan sosial yang ada pada individu. Seseorang dapat merasa tertekan karena situasinya dianggap berbahaya atau mengancam (Sarafino dan Timothy, 2011).

Stres pada dasarnya adalah respon alamiah tubuh terhadap beban fisik ataupun mental yang berlebihan, yang mengakibatkan keseimbangan fisik dan emosi bergeser dan menjadi tidak stabil, padahal ketidakstabilan emosi sangat berpengaruh terhadap fungsi kognitif dan dikenal dengan fungsi luhurnya, yaitu berpikir logis dan berperasaan positif (*good mood*) (Jazak Yus Afriansyah, 2014).

Dalam jurnal Matthew A. Stults Kolehmainen dan Rajita Sinha (2014) Stres dapat didefinisikan sebagai keadaan homeostasis terancam, yang dinetralkan oleh proses adaptif yang melibatkan tanggapan afektif, fisiologis, biokimia, dan kognitif-perilaku dalam upaya untuk mendapatkan kembali homeostasis.

Stres diartikan sebagai usaha atau respon tubuh untuk menyesuaikan diri terhadap masalah atau tuntutan fisiologis dan psikologis, baik masalah itu yang berasal dari diri sendiri maupun dari orang lain (Putri, 2016).

Clonninger (dalam I Wayan Candra, dkk 2017) menyatakan stres adalah keadaan yang membuat tegang yang terjadi ketika seseorang mendapatkan masalah atau tantangan dan belum mempunyai jalan keluarnya atau banyak pikiran yang mengganggu seseorang terhadap sesuatu yang akan dilakukannya.

Peneliti dapat menyimpulkan bahwa stres merupakan suatu bentuk alamiah dari respon tubuh terhadap masalah-masalah yang terjadi baik itu dari dalam diri sendiri maupun dari luar, ketidakstabilan dalam mengontrol emosi dapat membuat stres akan terus berlangsung bahkan meningkat seiring perkembangannya.

2. Penyebab stres

Stresor adalah faktor-faktor dalam kehidupan manusia yang mengakibatkan terjadinya respons stres. Stresor dapat berasal dari berbagai sumber, baik dari kondisi fisik, psikologis, maupun sosial dan juga muncul pada situasi kerja, di rumah, dalam kehidupan sosial, dan lingkungan luar lainnya menurut Patel (dalam Abdul Nasir dan Abdul Muhith, 2011). Secara garis besar, stresor bias dikelompokkan menjadi dua.

- a. Stresor mayor, yang berupa *major live events* yang meliputi peristiwa kematian orang yang disayangi, masuk sekolah untuk pertama kali, dan perpisahan.
- b. Stresor minor, yang biasa berawal dari stimulus tentang masalah hidup sehari-hari, misalnya ketidaksenangan emosional terhadap hal-hal tertentu sehingga menyebabkan munculnya stress.

Devis, dkk (dalam I Wayan Candra 2017) pengalaman yang menyebabkan stres yang berasal dari tiga sumber.

1) Lingkungan

Lingkungan yang bersahabat menuntut kita untuk menyesuaikan diri dengan cuaca, suara, kepadatan, tuntutan interpersonal, tekanan waktu, standar penampilan, dan berbagai ancaman rasa aman dan harga diri seperti konflik, permusuhan. Ada beberapa peristiwa di lingkungan kita yang tidak bisa dikendalikan sepenuhnya yang dapat menyebabkan stres seperti: pemutusan hubungan kerja, gunung meletus, gempa bumi, banjir, dan tanah longsor.

2) Tubuh (Fisiologis)

Pertumbuhan yang cepat pada remaja, menopause pada wanita, proses menua, penyakit, kecelakaan, nutrisi yang buruk, gangguan tidur dan semuanya ini membebani tubuh kita. Reaksi pada ancaman dan perubahan lingkungan juga menyebabkan perubahan dalam tubuh yang menyebabkan stres.

3) Pikiran

Otak kita menafsirkan dan menerjemahkan perubahan yang kompleks pada lingkungan. Ricard Lazarus seorang peneliti tentang stres menyatakan bahwa stres dimulai dari penilaian terhadap suatu situasi.

Beberapa karakteristik kejadian yang berpotensi dan dinilai dapat menciptakan stresor.

- a. Kejadian negatif agaknya lebih banyak menimbulkan stres dari pada kejadian positif.

- b. Kejadian yang tidak terkontrol dan tidak terprediksi lebih membuat stres daripada kejadian yang terkontrol dan terprediksi.
- c. Kejadian “ambigu” sering kali dipandang lebih mengakibatkan stres daripada kejadian yang jelas.
- d. Manusia yang tugasnya melebihi kapasitas (*overload*) lebih mudah mengalami stres daripada orang yang memiliki tugas lebih sedikit.

Ada beberapa sumber stres yang berasal dari lingkungan, di antaranya adalah lingkungan fisik, seperti: polusi udara, kebisingan, kesesakan, lingkungan kontak sosial yang bervariasi, serta kompetisi hidup yang lebih.

Sumber stres menurut Jenita Doli Tine D. (2017) adalah:

1) Diri sendiri

Sumber stres dalam diri sendiri, pada umumnya dikarenakan konflik yang terjadi antara keinginan dan kenyataan berbeda. Mengingat bahwa manusia adalah makhluk rohani, makhluk jasmani, maka stresor dapat dibagi menjadi tiga yaitu Stresor Rohani (Spiritual), Stresor Mental (Psikologi), dan Stresor Jasmani (Fisikal).

2) Keluarga

Sementara itu stres yang bersumber dari masalah keluarga, dapat terjadi karena adanya perselisihan masalah keluarga, masalah keuangan, serta adanya tujuan yang berbeda di antara anggota keluarga.

3) Masyarakat dan lingkungan

Pada sisi lain, masyarakat dan lingkungan juga menjadi salah satu sumber stres. Kurangnya hubungan interpersonal, serta kurang adanya pengakuan di masyarakat, merupakan penyebab stres dari lingkungan dan masyarakat.

3. Dampak stres

Dampak stres yang terjadi adalah dampak negatif yang terjadi akibat stres dapat dijelaskan menurut teori sindrom adaptasi umum (*general adaptation system*) ada tiga tahap yang di sebut sebagai sindrom adaptasi umum, yaitu berikut ini.

Tahap pertama. Reaksi alarm (*alarm reaction*). Reaksi alarm terjadi ketika stimulasi pertama kalinya dari stresor yang menimbulkan ketegangan yang diterima oleh reseptor. Selama tahap ini, sistem simpatetik dan kelenjar-kelenjar tubuh mulai mengeluarkan hormon-hormonnya untuk tujuan penciptaan energi tubuh menghadapi tegangan. Jika ketegangan itu terus terjadi maka tubuh akan memasuki tahap berikutnya.

Tahap kedua. Resistensi (*resistence*). Selama tahap ini tubuh terus-menerus mengeluarkan energinya untuk bertahan dan melawan ketegangan yang ada. Hormon-hormon stres mulai meningkat kadarnya di dalam tubuh seperti adrenalin, noradrenalin, dan kortisol. Semua hormon-hormon itu digunakan untuk memberi energi pada tubuh untuk melawan ketegangan. Keadaan ini akan menyebabkan sistem-sistem pertumbuhan dalam tubuh akan terganggu fungsinya, dan jika ketegangan masih terus berlangsung tubuh akan masuk pada tahap terakhir.

Tahap ketiga, kelelahan (*exhaustion*), selama tahap ini tubuh telah kehabisan energi untuk terus menerus melawan ketegangan-ketegangan yang ada sehingga jika hal ini terus berlangsung akan berdampak negatif karena rusaknya sistem-sistem pertumbuhan di dalam tubuh. Dampak tersebut antara lain timbulnya penyakit jantung, maag, hipertensi, migrain, diabetes, dan lain sebagainya.

Stres dapat menimbulkan dampak negatif bagi individu. Dampak tersebut bias merupakan gejala fisik maupun psikis dan akan menimbulkan gejala-gejala tertentu. Reaksi dari stres bagi individu dapat digolongkan menjadi beberapa gejala yaitu sebagai berikut.

- a. Gejala fisiologis, berupa keluhan seperti sakit kepala, sembelit, diare, sakit pinggang, urat tegang pada tengkuk, tekanan darah tinggi, kelelahan, sakit perut, maag, berubah selera makan, susah tidur dan kehilangan semangat.
- b. Gejala emosional, berupa keluhan seperti gelisah, cemas, mudah marah, gugup, takut, mudah tersinggung, sedih, dan depresi.
- c. Gejala kognitif, berupa keluhan seperti susah berkonsentrasi, sulit membuat keputusan, mudah lupa, melamun secara berlebihan, dan pikiran kacau.
- d. Gejala interpersonal, berupa sikap acuh tak acuh pada lingkungan, apatis, agresif, minder, kehilangan kepercayaan pada orang lain, dan mudah mempersalahkan orang lain.
- e. Gejala organisasional, berupa meningkatnya keabsenan dalam kerja/kuliah, menurunnya produktivitas, ketegangan

dengan rekan kerja, ketidakpuasan kerja dan menurunnya dorongan untuk berprestasi. Kelima dampak ini akan dialami oleh individu ketika dia mengalami stres. Individu harus memahami gejala-gejala ini ketika mengalami stres. Pemahaman terhadap gejala-gejala stres tersebut akan membuat individu mampu untuk melakukan tindakan preventif sehingga dapat mengurangi dampak negatif dari stres melalui coping yang efektif.

Salah satu cara untuk mengatasi stres adalah meningkatkan kemampuan mengolah stres dan emosi. Cara meningkatkan kemampuan seseorang dalam mengatasi stres dan tekanan emosi negatif adalah dengan mengenali penyebab stres dan bagaimana perbedaannya antara satu orang dan lainnya dalam menghadapi stres, mengenali gejala-gejala stres, dan menemukan cara-cara efektif untuk mengatasinya.

Menurut Jenita Doli Tine D. (2017) adapun dampak stres yang berkepanjangan ialah, dapat menimbulkan gangguan pada tubuh manusia seperti.

- 1) Penyakit jantung/ penyakit arteri koroner: frekuensi jantung tidak teratur dan palpitas, angina pectoris, infark miokardium, peningkatan blood maker penyakit arteri koroner.
- 2) Gangguan vascular atau sentral: hipertensi, stroke.
- 3) Gangguan pernapasan: asma, hiperventilasi.
- 4) Gangguan gastrointestinal: anoreksia atau obesitas, konstipasi atau diare, tukak lambung, penyakit inflamasi usus.
- 5) Gangguan muskuloskeletal: sakit kepala, nyeri punggung, penurunan pertumbuhan/gagal tumbuh.

- 6) Gangguan kulit: psoriasis, jerawat.
- 7) Gangguan sistem imun: infeksi yang sering, disfungsi tiroid, eksaserbasi penyakit otoimun, kanker.
- 8) Gangguan reproduksi: amenore, impotensi, sterilitas, keguguran.
- 9) Gangguan perilaku: makan tidak teratur, penggunaan obat, agresi, tidak dapat tidur.

4. Tingkat Stres

Menurut Robert J. Van Amberg dalam Hidayat (2009) Setiap individu mempunyai persepsi dan respon yang berbeda-beda terhadap stres. Persepsi seseorang didasarkan pada keyakinan dan norma, pengalaman, pola hidup, faktor lingkungan, struktur dan fungsi keluarga, tahap perkembangan keluarga, pengalaman masa lalu dengan stres serta strategi koping. Tingkatan stres dibagi menjadi lima bagian, antara lain:

a. Stres normal

Stres normal yang dihadapi secara teratur dan merupakan bagian alamiah dari kehidupan. Seperti dalam situasi: kelelahan setelah mengerjakan tugas, takut tidak lulus ujian, merasakan detak jantung berdetak lebih keras setelah aktivitas.

b. Stres ringan

Stres ringan adalah stressor yang dihadapi secara teratur yang dapat berlangsung beberapa menit atau jam. misalnya kemacetan atau dimarahi guru. Stressor ini dapat menimbulkan gejala, antara lain bibir sering kering, kesulitan bernafas (sering terengah-engah), kesulitan menelan, merasa goyah, merasa lemas, berkeringat berlebihan ketika temperatur tidak panas dan tidak setelah beraktifitas, takut tanpa alasan yang jelas, menyadari

denyut jantung walaupun tidak setelah melakukan aktivitas fisik, tremor pada tangan dan merasa sangat legah jika situasi berakhir. Dengan demikian, stressor ringan dengan jumlah yang banyak dalam waktu singkat dapat meningkatkan resiko penyakit bagi seseorang.

c. Stres sedang

Stres ini terjadi lebih lama, antara beberapa jam sampai beberapa hari. Misalnya masalah perselisihan yang tidak dapat diselesaikan. Stressor ini dapat menimbulkan gejala, antara lain mudah marah, bereaksi berlebihan terhadap situasi, sulit untuk beristirahat, merasa lelah karena cemas, tidak sabar ketika mengalami penundaan dan menghadapi gangguan terhadap hal yang sedang dilakukan, mudah tersinggung, gelisah dan tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi ketika sedang mengerjakan sesuatu hal.

d. Stres berat

Stres berat adalah situasi kronis yang dapat terjadi dalam beberapa minggu sampai beberapa tahun, seperti perselisihan dengan guru atau teman secara terus-menerus, kesulitan finansial yang berkepanjangan dan penyakit fisik jangka panjang. Makin sering dan lama situasi stres, makin tinggi resiko stres yang ditimbulkan. Stressor ini dapat menimbulkan gejala, antara lain merasa tidak dapat merasakan perasaan positif, merasa tidak kuat untuk melakukan suatu kegiatan, merasa tidak ada hal yang dapat diharapkan di masa depan, sedih dan tertekan, putus asa, kehilangan minat akan segala hal,

merasa tidak berharga sebagai seorang manusia, berpikir bahwa hidup tidak bermanfaat.

e. Stres sangat berat

Stres sangat berat adalah situasi kronis yang dapat terjadi dalam beberapa bulan dan waktu yang tidak dapat ditentukan. Seseorang yang mengalami stres sangat berat tidak memiliki motivasi untuk hidup dan cenderung pasrah. Seseorang dalam tingkatan stres ini biasanya teridentifikasi mengalami depresi berat.

5. Stres pada remaja

Masa remaja merupakan masa yang ditandai dengan perubahan perkembangan biologis, psikologis, dan sosial. Akibat langsung dari perubahan fisik dan psikologi adalah ketidakmampuan remaja dalam mengatasi hal tersebut dan mengakibatkan suatu stres tambahan. Penyebab stres yang dialami remaja bisa bermacam-macam baik dari faktor internal maupun eksternal. Bahaya psikologis masa remaja (Triantoro Safari dan Nofrans Eka Saputra, 2012):

a. Kesulitan belajar

Kesulitan belajar dari para remaja terlihat dari menurunnya prestasi. Sebenarnya kesulitan belajar dan berprestasi yang lebih dapat dilakukan remaja apabila dia mau sungguh-sungguh untuk mengatasi kesulitannya. Faktor-faktor penyebab kesulitan belajar remaja, adalah kondisi fisiologis, kepribadian, daya intelektual, aktivitas remaja dan sosio-ekonomi. Adapun dampak buruk dari kesulitan belajar adalah *under achieve*, ialah berprestasi di bawah potensi, prestasi belajar turun, kurang teliti, dan sukar konsentrasi.

b. Kesulitan bergaul

Pada kenyataan masih banyak ditemukan para remaja yang kesulitan bergaul. Sebenarnya, pergaulan ialah media kesuksesan. Akibat buruk kesulitan bergaul yaitu berorientasi pikiran sempit dan tidak objektif, sulit, memberikan dan menerima pendapat orang lain, bertingkah laku serba salah atau kaku, berprasangka buruk hubungan personal dan apatis, menarik diri dan kurang partisipasi dalam kegiatan sosial.

c. Kesulitan hubungan keluarga

Ketidakmatangan membina hubungan harmonis keluarga terlihat dari frekuensi pertengkaran sesama keluarga, mengkritik, dan komentar yang merendahkan. Hubungan keluarga yang buruk juga dapat berkembang keluar rumah seperti maladaptasi.

Dampak ketidakmampuan remaja dalam menyesuaikan diri terlihat dari:

- 1) Tidak dan mengabaikan tanggung jawab.
- 2) Mencari kebebasan dan dukungan sosial kelompoknya.
- 3) Sikap agresif dan percaya diri, namun mudah menyerah.
- 4) Merasa kurang aman sehingga patuh pada standar kelompok.
- 5) Merasa ingin pulang bila jauh dari lingkungan yang tak dikenal.
- 6) Banyak mengkhayal, perilaku regresi akibat kurang perhatian.
- 7) Suka memakai *defense mekanisme* rasionalisasi atau proyeksi.

d. Kesulitan dalam perilaku sosial

Kesulitan remaja dalam perilaku sosial akan ditunjukkan dengan ketidakmatangan perilaku sosial yang bersifat *infantile*, sesama jenis seks dan tidak mendapatkan dukungan teman sebaya. Ciri-ciri ketidakmampuan remaja membina hubungan sosial yaitu suka membuat diskriminasi, membuat nilai standar tertentu dalam kelompok senang mencari perhatian, suka menggunakan pakaian mencolok, menggunakan kata-kata yang tidak lazim atau kata-kata kotor, sombong, agresif, dan antisosial.

e. Perilaku seksual

Faktor-faktor penyebab ketidakmampuan remaja dalam membina hubungan dan kehidupan perilaku seksual yaitu merasa kurang, menarik di hadapan lawan jenis, perasaan tidak senang pada lawan jenis, kurang matang, terputusnya hubungan sosial, menolak peran seksual yang telah diakui masyarakat, dan senang membahas masalah-masalah seksual.

f. Perilaku moral

Remaja yang meletakkan standar perilaku yang kurang *realistic* bagi diri sendiri akan merasa bersalah apabila mereka tidak mampu mencapai standar yang telah ditetapkan. Hal ini dapat menyebabkan terputusnya hubungan emosional dengan anggota keluarga dan teman sebaya. Penyesuaian diri dapat dirusak remaja dengan cara menolak dan melanggar setiap peraturan yang berlaku.

Pada setiap remaja kematangan emosional tidaklah sama, ada beberapa remaja yang mudah stres dan ada yang tidak mudah terkena stres, stres yang paling sering dialami remaja adalah stres akibat palajaran (akademik). Dalam

penelitian Mufadhal Barseli & Ildil (2017) tentang konsep stres akademik siswa.

Dari hasil penelitian tersebut bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik yaitu faktor internal yang meliputi pola pikir, kepribadian, dan keyakinan, sedangkan faktor eksternal yang terdiri dari tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial, pelajaran lebih padat, dan orangtua saling berlomba. Respon stres akademik yaitu fisik, emosi, dan perilaku. Oleh karena itu, remaja mudah untuk terkena stres akademik.

6. Aspek stres akademik

Terdapat dua aspek yang menimbulkan stres (Sarafino dan Smith, 2012), yaitu:

a) Aspek Biologis

Ketika individu mengalami peristiwa yang dianggap mengancam, individu tersebut akan memberikan reaksi fisiologis terhadap stressor, misalnya detak jantung meningkat, otot menegang, dan kaki menegang. Cannon dalam Sarafino dan Smith (2012) memberikan gambaran bagaimana tubuh bereaksi terhadap keadaan darurat. Persepsi yang negatif menyebabkan sistem saraf simpatik untuk merangsang banyak organ, seperti jantung yang merangsang kelenjar adrenal dari sistem endokrin, mensekresi adrenalin, meningkatkan gairah tubuh, dan menghasilkan gairah yang memiliki efek negatif.

b) Aspek Psikososial

Stres timbul adanya pengaruh dari lingkungan. Stres dapat memberikan reaksi baik secara psikologis dan sosial. Adapun reaksinya yaitu:

1) Kognitif

Banyak individu yang telah mengalami reaksi dalam stres, misalnya stres ketika ujian sekolah, individu sering mengabaikan atau salah menafsirkan informasi penting dalam sebuah pertanyaan, serta mengalami kesulitan mengingat jawaban individu yang telah dipelajari sebelumnya. Tingginya stres pada individu dapat mempengaruhi ingatan dan perhatian. Helmi (Safaria dan Saputra, 2012) mengatakan bahwa reaksi kognitif, individu tampak sulit untuk berkonsentrasi, mudah lupa, merasa tidak berguna, bingung, tidak punya tujuan hidup, selalu berfikir negatif, prestasi menurun, merasa tidak menikmati hidup, serta sulit untuk mengambil keputusan.

2) Emosi

Lazarus (Sarafino dan Smith, 2012) menyatakan bahwa emosi dapat berkaitan dengan stres. Individu lebih mudah menggunakan emosi untuk mengevaluasi kondisi stres. Proses kognitif dapat mempengaruhi stres dan pengalaman emosi. Reaksi emosional yang dirasakan individu ketika mengalami stres adalah ketakutan dan ketidaknyamanan secara psikologis maupun fisik. Selain itu stres juga dapat menimbulkan perasaan sedih atau depresi.

Menurut Helmi (Safaria dan Saputra, 2012), aspek ini berkaitan dengan psikologis individu seperti marah, mudah sedih, cepat merasa tersinggung, hilang rasa humor yang ada, mudah kecewa dengan keadaan, gelisah ketika menghadapi ujian atau ulangan, takut menghadapi guru yang galak, dan merasa panik ketika mendapatkan tugas yang banyak.

3) Perilaku Sosial

Cohen dan Spacapan (Sarafino dan Smith, 2012) mengatakan stress dapat merubah perilaku individu terhadap individu lainnya. Beberapa kondisi stres dapat menyebabkan individu mencari dukungan untuk kenyamanan. Individu dapat menjadi kurang bersosialisasi dan bermusuhan terhadap lingkungannya, serta tidak peka terhadap kebutuhan orang lain. Menurut Helmi (Safaria dan Saputra, 2012) bahwa individu tampak dari perilaku sering membolos, suka berbohong, tidak disiplin, tidak peduli dengan materi pelajaran, malas belajar, sering tidak mengerjakan tugas, suka nyontek, merokok takut bertemu guru menyendiri dan menghindari sosialisasi, serta menarik diri dari lingkungan sosial.

Sedangkan Hardjana (1994) mengungkapkan aspek stres terdiri dari:

1) Biologis

Kondisi dari stres berupa gejala fisik. Gejala fisik dari stres yang dialami individu antara lain: sakit kepala, sakit punggung, gangguan tidur, sembelit, gangguan pencernaan,

gangguan makan, gangguan kulit dan produksi keringat yang berlebihan.

2) Intelektual

Kondisi stres dapat mengganggu proses berpikir individu. Individu yang mengalami stres cenderung mengalami gangguan daya ingat, perhatian dan konsentrasi, sulit membuat keputusan, produktivitas menurun, kehilangan rasa humor yang sehat, pikiran dipenuhi dengan satu hal saja, mutu kerja rendah, pikiran kacau.

3) Emosional

Kondisi stres dapat mengganggu kestabilan emosi individu. Individu yang mengalami stres akan menunjukkan gejala mudah marah, kecemasan yang berlebihan terhadap segala sesuatu, gugup, mudah tersinggung, gelisah, harga diri menurun, gampang menyerang orang lain, merasa sedih dan depresi.

4) Interpersonal

Kondisi stres dapat mempengaruhi tingkah laku sehari-hari yang cenderung negatif sehingga menimbulkan masalah dalam hubungan interpersonal seperti mendiamkan orang lain, senang mencari kesalahan orang lain, menutup diri secara berlebihan, kehilangan kepercayaan pada orang lain, mudah membatalkan janji, menyerang dengan kata-kata, dan mengambil sikap terlalu membentengi atau mempertahankan diri. Berdasarkan penjelasan di atas, stres akademik mencakup beberapa aspek yaitu, aspek biologis dan aspek psikososial. Selain itu juga terdapat aspek biologis,

intelektual, emosional, dan interpersonal. Aspek-aspek tersebut menimbulkan reaksi terhadap fisik dan psikologis.

B. Tinjauan Umum Tentang *Video Online Game*

1. Defenisi *video online game*

Online game merupakan permainan yang dapat diakses oleh banyak pemain, dimana mesin-mesin yang digunakan pemain dihubungkan oleh suatu jaringan internet Adams dan Rollings (dalam Ulfi Kholdiyah 2013). *Online game* pada hakikatnya merupakan permainan dimana pemain difokuskan pada permainan *online game* dan semua hal yang ada di dunia nyata akan terlupakan, sehingga pemain *online game* akan kehilangan rasa sensibilitas terhadap waktu Zhong (dalam Harvien Amellia Hardanti, dkk 2013).

Online game adalah aplikasi teknologi dan informasi yang mencakupi dengan adanya anonimitas, banyak media, interaksi *real-time* dan tanpa batasan (Mohammad Haekal, 2017). *Game* berasal dari bahasa Inggris yang berarti permainan. Dalam setiap *game* terdapat peraturan yang berbeda-beda untuk memulai permainannya. *Game* merupakan suatu alat yang sangat berpengaruh bagi kehidupan dan perkembangan teknologi yang ada. *Game* merupakan sebagian yang tidak terpisahkan bagi kehidupan seorang anak khususnya, merupakan hal yang dapat menyebabkan kecanduan kepada orang yang memainkannya, serta dapat menjadi alat *refreshing* penghilang penat dari segala rutinitas keseharian yang telah lalu.

Online game adalah sebuah permainan (*games*) yang dimainkan di dalam suatu jaringan (baik LAN maupun internet) (Mokhammad Ridoi, 2018). Menurut Ivan C. Sibero (2018) *online game* merupakan aplikasi yang paling banyak digunakan dan dinikmati para pengguna media elektronik saat ini.

Peneliti dapat menyimpulkan bahwa *online game* merupakan suatu bentuk permainan yang dimainkan secara individu dan kelompok dimana permainannya terlebih dahulu terhubung ke internet berguna untuk menyambungkan ke berbagai pengguna yang lain di seluruh dunia, dan hampir meniru yang aslinya.

2. Banyak yang di gemari

Online game adalah *game* yang umum dan hampir semua usia baik anak kecil maupun orang dewasa memainkannya, dan dapat dimainkan dimana saja. Ada beberapa *online game* yang dibuat semenarik mungkin agar pengguna dapat merasakan ketertarikannya kepada game tersebut. Dari beberapa *online game* yang banyak dimainkan, *online game* yang banyak diminati dikalangan remaja adalah *Mobile legends* dan *Player Unknown Battelle Ground (PUBG)*:

a. *Mobile legends*

Mobile legends adalah *game* yang dikembangkan dan dirilis oleh Moonton Developer. *Game mobile legends* merupakan *game* yang berbasis *Multiplayer Online Battle Arena (MOBA)*. *Game* ini dapat dimainkan di *platform mobile android* dan *ios*. *Game MOBA* satu ini sukses mencuri perhatian para *gamer* di Indonesia sejak tahun 2016. Permainan ini dimainkan sebanyak 10 orang yang terbagi menjadi 2 tim yakni modus pertempuran lima lawan lima,

serta pertandingan negara melawan negara. Permainan dimulai dengan setiap pemain memilih 1 *hero* dari daftar *hero* yang bisa diakses oleh pemain. Lama permainan berkisar sekitar 15 menit untuk 1 ronde.

Mobile legends adalah salah satu jenis permainan yang mengandalkan kekompakan tim di mana *gamer* saling bekerjasama, melancarkan strategi untuk menghancurkan *barrack* milik lawan. Oleh sebab itu, komposisi tim dengan peran yang tepat merupakan hal yang sangat penting untuk memenangkan permainan.

Tujuan dalam permainan *mobile legends* yaitu untuk menghancurkan *base* lawan. Terdapat 3 *lane* utama dalam map, yaitu *middle*, *top*, dan *bottom lane*. Masing-masing *lane* dijaga oleh *Turret* yang akan menyerang unit musuh secara otomatis. Setiap *lane* juga memiliki bangunan *barrack* yang jika di hancurkan akan membuat *creep/minion* lawan menjadi semakin kuat. Apabila semua *barrack* hancur, maka tim lawan akan memiliki super *minion* yang jauh lebih kuat dibandingkan *minion* biasa. Permainan berakhir ketika *base* salah satu tim hancur.

Menurut keterangan *play story*, *game mobile legends* bang-bang di *install* hingga ± 100 juta pengguna.

b. *Player Unknown Battleground (PUBG)*

Player Unknown Battleground yang biasa di sebut *PUBG*. *PUBG* menjadi *game* terlaris sepanjang masa saat ini dan selalu menempati peringkat pertama di *steam* melewati *game DOTA2*. *PUBG* hanya membutuhkan waktu kurang dari

setahun untuk mencapai hal fenomenal, setiap pemain harus membayar 200 ribu rupiah untuk memainkannya.

Player Unknown Battleground (PUBG) adalah permainan di mana pemain diterjunkan di satu map yang berisi 100 pemain dan diharuskan untuk saling membunuh menjadi *the last one standing* alias pemain terakhir yang masih hidup. Setelah diterjunkan dengan parasut pemain harus mencari *equipment* seperti senjata, baju anti peluru, dan obat penyembuh. Setiap saat pemain bisa bertemu musuh dan di sanalah pemain harus saling membunuh dan bertahan hidup. Permainan ini bisa dimainkan secara tim ataupun solo.

Menurut keterangan *play story, game PUBG* di *install* hingga ±50 juta pengguna.

3. Jenis-jenis *Video Online Game*

Jenis *online game* dapat dibagi dalam beberapa kategori seperti *Massively Multiplayer Online Role Playing Game (MMORPG)*, *Massively Multiplayer Online Real Time Strategy (MMORTS)*, *Massively Multiplayer Online First Person Shooter (MMOFPS)*, dan lain-lain.

a) *Massively Multiplayer Online Role Playing Game (MMORPG)*

Massively Multiplayer Online Role Playing Game (MMORPG) adalah salah satu jenis *online game* yang memainkan tokoh *online*. Pemain akan berinteraksi dengan ribuan pemain di seluruh dunia. Pemain dalam permainan

massively multiplayer online role playing game akan dihadapkan dengan beberapa misi atau tantangan bisa berupa bertempur atau membunuh karakter pemain lain yang tujuannya untuk meningkatkan level atau kemampuan dari tokoh atau karakter yang dimainkan. Contoh *MMORPG* adalah *RF online, Dragon Nest, Ran Online, Ragnarok Online, Atlantica Online, Perfect World*.

b) *Massively Multiplayer Online Real Time Strategy (MMORTS)*

Massively Multiplayer Online Real Time Strategy (MMORTS) adalah permainan strategi yang melibatkan banyak pemain secara bersamaan, biasanya pemain memainkan tidak hanya satu karakter saja akan tetapi banyak karakter. Dalam permainan ini terdapat kegiatan pengembangan teknologi, konstruksi bangunan dan pengolahan sumber daya alam. Contoh *MMORTS* adalah *Defense of The Ancient 2 (DOTA 2), Heroes of Newerth, Warcraft* dan *MOBA (Mobile legends)*.

c) *Massively Multiplayer Online First Person Shooter (MMOFPS)*

Massively Multiplayer Online First Person Shooter (MMOFPS) merupakan jenis *online game* yang menekankan pada penggunaan senjata. Pemain bisa bermain sendiri dan dapat juga bermain secara tim untuk melawan musuh. Permainan ini memiliki banyak tantangan dibanding dengan permainan lainnya karena permainan ini menonjolkan kekerasan sehingga permainan ini sering disebut dengan permainan pertarungan. Contoh *MMOFPS* adalah *Point Blank, Counter Strike, Free Style, Lost saga* dan *PUBG (Player Unknown Battleground)*.

4. Dampak Bermain *Video Online Game*

Berdasarkan penelitian Rahmad Nico Suryanto (2015) tentang dampak positif dan negatif permainan *video online game* dikalangan pelajar. Maka dapat disimpulkan bahwa dampak positif permainan *online game* di kalangan pelajar, sebagai berikut:

- a) Menghilangkan stres, artinya para pelajar dapat menghibur dan mengatasi kelelahan akibat rutinitas kegiatan sekolah dengan bermain *online game*.
- b) Nilai mata pelajaran komputer paling menonjol di sekolah, artinya kebiasaan mengoperasikan komputer di warnet menyebabkan pelajar mengetahui teknik-teknik dasar dan ilmu komputer. Kebiasaan memegang keyboard juga meningkatkan kecepatan pelajar dalam mengetik.
- c) Cepat menyelesaikan permasalahan (*problem solving*) pelajaran, artinya kebiasaan pelajar dalam memecahkan masalah/ level dalam bermain *online game* berdampak pada kemampuannya untuk menyelesaikan soal pelajaran terkait (*problem solving*) yang menuntut siswa dalam belajar untuk memecahkan soal pelajaran.
- d) Dampak positif yang paling dapat rasakan dari bermain *online game* adalah mudah berkenalan dengan teman baru yang memiliki hobby sama. Meskipun proses sosialisasi pelajar hanya sebatas teman orang baru yang memiliki hobby yang sama namun hal ini merupakan dampak positif terhadap pelajar yang masih remaja dalam mengembangkan kematangan pola pikirnya dalam membangun proses sosialisasi.

Dampak negatif permainan *online game* pada pelajar berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa dampak negatif permainan *online game* di kalangan pelajar, sebagai berikut:

- a) Sering bolos agar bisa bermain *online game* di warnet, artinya kecanduan yang dialami pelajar membuatnya agar dengan berbagai cara agar dapat bermain *online game* dan mengabaikan masa belajar aktif di sekolah. Hal ini terbukti berdampak pada prestasi di sekolah yaitu ranking kelas yang rendah.
- b) Penggunaan uang jajan yang tidak tepat sebagaimana mestinya, uang jajan yang diberikan oleh orang tua sering dihabiskan untuk membeli voucher *online game* dan membayar rental komputer di warnet.
- c) Jarang berolahraga dalam setiap minggu, meskipun terdapat mata pelajaran olahraga di sekolah hal ini dirasa belum cukup bagi kondisi fisik pelajar. Pelajar juga mengakusering diajak teman yang lain untuk berolahraga seperti bermain futsal atau bermain sepak bola pada saat waktu senggang, namun pelajar yang kecanduan *online game* lebih suka pergi bermain di warnet daripada ikut temannya untuk berolahraga.
- d) Dampak negatif yang paling responden rasakan dari bermain *online game* adalah boros jika mempunyai uang, karena dihabiskan untuk bermain *online game*. Biaya seperti pembelian voucher *online game*, biaya penyewaan komputer warnet (billing), makan dan minum selama di warnet, dan biaya lainnya membuat uang jajan yang diberikan orang tua selalu dihabiskan untuk kepentingan *online game*.

Menurut Winsen Sanditaria, dkk (2012) dalam penelitiannya terdapat dampak negatif baik fisik maupun psikologi dari bermain *online game* yang dilakukan secara berlebihan, seperti Ketika seorang pemain bertengkar dengan orang lain misalkan orang tua, teman, atau keluarga karena waktu pemain dihabiskan dengan bermain *game* sehingga telah mengabaikan orang lain di sekitarnya. Ketika seorang pemain menjadi kurang tidur karena bermain *game* secara berlebihan atau telah mengabaikan kegiatan penting lainnya sehingga menimbulkan masalah pada dirinya. Pesona *online game* yang telah membuat anak mulai kehilangan batas waktu penting dalam kehidupannya, menghabiskan lebih sedikit waktu dengan keluarga, dan perlahan-lahan menarik diri dari rutinitas kehidupan normal anak.

Bermain *online game* bagi seorang remaja ialah hal yang mengasikkan dan merupakan pengalaman yang luar biasa jika dapat berhubungan dengan orang lain via internet. Hal-hal yang berdampak buruk bagi pemain *online game* dirasakan oleh orang-orang sekitarnya karena pemain *online game* hanya merasakan kesenangan bermain saja tanpa batasan ruang dan waktu.

C. Gambaran Tingkat Stres pada Remaja yang Bermain *Video Online Game*

Remaja yang menempuh pendidikan di sekolah memiliki berbagai tugas maupun peran dan tanggung jawab yang cukup sulit untuk dijalani. Selain peran dan tanggung jawab sosial di masyarakat, remaja juga dihadapkan pada tanggung jawab untuk menyelesaikan pendidikannya. Selama proses untuk menyelesaikan pendidikan, remaja dihadapkan pada berbagai tugas, ujian, dan aktivitas akademik

lainnya yang dapat menimbulkan tekanan pada remaja dan mengakibatkan terjadinya stres akademik.

Remaja pada dasarnya memiliki tugas pokok untuk belajar secara total sesuai dengan bidang ilmu yang dipilih guna menyelesaikan studinya (Daldiyono, 2009). Namun dalam kenyataannya seringkali remaja teralihkan fokusnya dalam kuliah dengan kegiatan lain di luar perkuliahan, salah satu contoh dari kegiatan tersebut adalah bermain *online game*. Menurut Oseatiarla, dkk (2012) dalam penelitiannya mengatakan bahwa stres yang sering timbul pada remaja adalah stres akademik, stres yang dialami siswa bisa berdampak negatif seperti mengganggu dalam mengerjakan tugas ataupun saat ujian, akan tetapi berdampak positif jika mampu dikelola dengan baik. Dari data didapatkan bahwa tingkat stres dapat mempengaruhi proses pembelajaran pada remaja. Menurut Phainel Jhonly Piyeye, dkk (2014) yang mengatakan bahwa penyebab seseorang bermain *online game* secara berlebihan dikarenakan oleh rutinitas yang membosankan, kurangnya kesempatan untuk bersantai dari padatnya jadwal sekolah atau kuliah, suasana tempat tinggal yang jauh dari kenyamanan yang menyebabkan seseorang betah berlama-lama di *game center*. Salah satu konsekuensi negatif dari stres akademik yang dialami oleh remaja adalah intensitas penggunaan internet yang dialami siswa dalam menggunakan fitur-fitur di internet, seperti *online game*.

Remaja cenderung menggunakan *online game* sebagai strategi coping untuk mengatasi stresor-stresor dari lingkungannya, namun bermain *online game* secara berlebihan dapat menjadi strategi coping yang disfungsi bagi individu. Dalam penelitian Fitriani indahtiningrum, (2013) mengatakan bahwa remaja yang mengalami stres akan mencoba menghilangkannya dengan bermain *video online*

game, dari hasil penelitian tersebut remaja menghabiskan waktu bermain *online game* adalah 5-6 jam perhari.

Immanuel Dio L tobing, (2015) mengemukakan bahwa beberapa individu berusaha untuk mengatasi masalah emosional atau masalah pribadi yang dialaminya dengan bermain *online game*, dan melihat internet sebagai tempat yang aman untuk mengurangi tekanan, kesedihan, dan stres yang dialami remaja.

BAB III

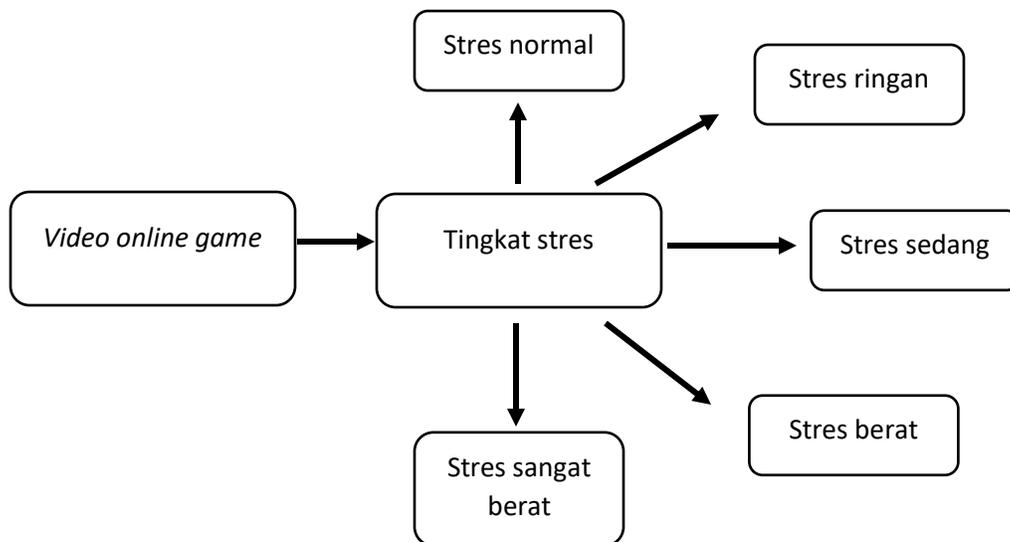
KERANGKA KONSEPTUAL DAN DEFINISI OPERASIOANAL

A. Kerangka Konseptual

Stres merupakan respon tubuh terhadap masalah yang dihadapi, banyak hal yang membuat remaja mengalami stres, stres yang timbul pada remaja biasanya diakibatkan oleh proses pembelajaran di sekolah. Remaja yang mengalami stres akan mencoba mencari suatu hiburan yang berguna untuk menurunkan stres yang dialami, salah satu kebiasaan dari remaja adalah bermain *video online game*. Bermain *video online game* merupakan permainan *online* yang terhubung hampir seluruh pengguna di dunia.

Pada bab ini peneliti akan mengetahui tingkat stres pada remaja yang bermain *video online game*.

BAGIAN KERANGKA KONSEPTUAL



B. Definisi Operasional

Tabel definisi operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Parameter	Cara ukur	Skala ukur	Skor
1.	Variabel penelitian: Tingkat stres	Suatu level stres saat seseorang merespon terhadap tekanan dan tuntutan yang dialami.	Tingkat stres: -normal -ringan -sedang -berat -sangat berat	Kuisisioner	Ordinal	Stres normal (31-49) Stres ringan (50-68) Stres sedang (69-87) Stres berat (88-106) Stres sangat berat (107-124)

BAB IV

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian *observasional deskriptif*. *Observasional deskriptif* merupakan penelitian yang dilakukan tanpa melakukan intervensi dan hanya melakukan pengamatan atau *observasi*, dimana bertujuan untuk mendapatkan gambaran tingkat stres pada remaja yang bermain *online game*.

B. Tempat Dan Waktu Penelitian

1. Tempat penelitian

Tempat penelitian ini adalah SMP Frater Makassar Jl. Thamrin no.3, Kota Makassar Sulawesi Selatan. Alasan peneliti memilih lokasi ini dikarenakan SMP Frater Makassar berada di pusat kota Makassar dan juga perkembangan zaman yang cukup cepat terutama pada remaja milenial.

2. Waktu penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada Januari - Februari 2019.

C. Populasi Dan Sampel

1. Populasi

Populasi penelitian ini adalah semua siswa-siswi (remaja) yang berada di kelas IX SMP Frater Makassar dan yang ada di kelas IX ada sebanyak 206 remaja (7 kelas) yang berumur 14-15 Tahun.

2. Sampel

Pada penelitian ini sampel yang diteliti terdiri dari populasi remaja yang ada di SMP Frater Makassar. Metode *Non-probability sampling* yang digunakan adalah *consecutive sampling* suatu metode pengumpulan sampel yang dilakukan dengan memilih semua individu yang ditemui dalam populasi dan memenuhi kriteria pemilihan dalam kurun waktu tertentu, sehingga jumlah sampel yang diperlukan terpenuhi. Dalam hal ini peneliti mengambil sample remaja dengan kriteria berikut:

a. Kriteria inklusi

- 1) Remaja yang bersedia menjadi responden.
- 2) Remaja yang berusia 14-15 tahun.
- 3) Remaja yang bermain video online game

b. Kriteria eksklusi

- 1) Remaja yang tidak hadir dalam penelitian (sakit)

D. Instrument Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner, kuisisioner penelitian ini untuk mengetahui variabel yang diteliti. Kuesioner ini dibagi menjadi 2 bagian. Bagian pertama digunakan untuk mengkaji identitas responden yang berisikan nama, usia, jenis kelamin dan yang kedua adalah tingkat stres, isi kuesioner berupa pernyataan untuk mengukur tingkat stres pada remaja.

Untuk mengukur tingkat stres pada remaja digunakan kuesioner dengan skala stres akademik ini terdapat empat alternatif pilihan jawaban yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Pada jawaban sangat setuju (SS) mendapatkan skor 4, setuju (S) mendapatkan skor 3, tidak setuju (TS)

mendapatkan skor 2 dan sangat tidak setuju (STS) mendapatkan skor 1. Tingkatan stres pada instrument ini berupa normal, ringan, sedang, berat dan sangat berat, terdiri dari 31 pernyataan dan stres yang dikembangkan oleh (Rika Yasufi Majrika 2018) dengan skor:

- 1) Tingkat stres normal dengan Jumlah skor dari pernyataan, item tersebut pada stres diberi skor 31-49
- 2) Tingkat stres ringan dengan Jumlah skor dari pernyataan, item tersebut pada stres diberi skor 50-68.
- 3) Tingkat stres sedang dengan Jumlah skor dari pernyataan, item tersebut pada stres diberi skor 69-87.
- 4) Tingkat stres berat dengan Jumlah skor dari pernyataan, item tersebut pada stres diberi skor 88-106.
- 5) Tingkat stres sangat berat dengan Jumlah skor dari pernyataan, item tersebut pada stres diberi skor 107-124.

Variable penelitian ini menggunakan tipe skala pengukuran berupa skala ordinal.

E. Pengumpulan Data

Data penelitian ini, dipandang perlu adanya rekomendasi dari pihak institusi kampus STIK Stella Maris Makassar atas pihak lain dengan mengajukan permohonan izin kepada instansi tempat penelitian dalam hal ini SMP Frater Makassar Jl thamrin, no.3, kota Makassar. Setelah mendapatkan persetujuan, barulah dilakukan penelitian dengan etika penelitian sebagai berikut:

1. Informed consent

Lembaran persetujuan ini diberikan kepada responden yang akan diteliti yang memenuhi kriteria inklusi dan disertai jadwal penelitian dan manfaat penelitian. Bila subjek menolak, maka

peneliti tidak akan memaksakan dan tetap menghormati hak-hak klien.

2. *Anonymity* (tanpa nama)

Untuk menjaga kerahasiaan, peneliti tidak akan mencantumkan nama responden tetapi lembaran tersebut diberikan inisial atau kode.

3. *Confidentially* (Kerahasiaan)

Informasi responden dijamin oleh peneliti dan hanya kelompok data tertentu akan dilaporkan sebagai hasil penelitian. Data yang telah dikumpulkan disimpan dan hanya diakses oleh peneliti dan pembimbing.

Data-data yang dikumpulkan berupa:

a. Data primer

Data primer adalah data yang diambil secara langsung dari objek yang akan diteliti.

b. Data sekunder

Data sekunder adalah data yang diambil dengan cara menelusuri dan menelaah literatur serta data yang diperoleh dari remaja di SMP Frater Makassar, Jl Thamrin, no.3, Sulawesi Selatan.

Setelah data tersebut diperoleh, dimasukkan ke dalam pengujian statistik untuk memperoleh kejelasan tentang gambaran hubungan variabel independen dan variabel dependen.

F. Pengelolaan Dan Penyajian Data

Pengolahan dan penyajian data pada penelitian dilaksanakan dengan tahap-tahap sebagai berikut:

1. *Editing*

Editing adalah meneliti kembali apakah isian dalam lembar kuisisioner sudah lengkap, jelas, dan konsisten. *Editing* dilakukan di tempat pengumpulan data, sehingga jika ada kekurangan data dapat segera dilengkapi.

2. *Coding*

Coding yaitu usaha mengklasifikasikan jawaban-jawaban yang ada menurut macamnya dengan menggunakan kode-kode tertentu berupa angka. Selanjutnya dimasukan ke dalam lembaran table kerja untuk memudahkan mengolahan.

3. *Entri data*

Memasukan data yang telah terkumpul dengan menggunakan program komputer dalam bentuk master table.

4. *Tabulating*

Data dikelompokan berdasarkan variabel yang diteliti selanjutnya ditabulasi untuk mendapatkan distribusi frekuensi dari variabel yang diteliti.

G. Analisa Data

Setelah memperoleh nilai skor tiap-tiap tabel dari kuesioner selanjutnya data dianalisa dengan menggunakan metode statistik yaitu dengan aplikasi *SPPS (Statistik Product and Servece solutions)*.

Desain penelitian ini termaksud dalam penelitian deskriptif maka analisis yang di gunakan hanya analisis univariat atau analisis deskriptif. Analisis dilakukan terhadap masing-masing variabel penelitian yang bertujuan untuk mendapatkan distribusi frekuensi dan presentasi dari tiap variebel.

BAB V

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Pengantar

Penelitian ini dilakukan di SMP Frater Makassar pada tanggal 30 Januari 2019. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *Non-probability sampling* dengan pendekatan *Consecutive sampling*, dan sampel yang didapatkan sebanyak 100 orang responden (remaja).

Pengumpulan data ini menggunakan kuesioner sebagai alat ukur. Data yang di dapat kemudian akan dianalisis secara deskriptif dan diinterpretasikan dengan menggunakan metode komputer program SPSS versi 24 windows. Desain penelitian ini adalah deskriptif, dan analisis yang digunakan analisis univariat atau analisis deskriptif. Analisis univariat yang bertujuan untuk mendapatkan distribusi frekuensi dan presentasi.

2. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

SMP Frater Makassar merupakan salah satu sekolah swasta yang ada di Makassar, yang terletak di Jl. Thamrin no.3, Kota Makassar, Sulawesi Selatan. SMP Frater Makassar juga dikelola oleh Yayasan Taman Tunas yang ada di makassar. Sekolah ini didirikan pada tahun 1948, dan memiliki 18 ruangan diantaranya kelas VII ada 6 ruangan, kelas VIII ada 6 ruangan, dan kelas IX ada 6 ruangan juga memiliki 53 guru dan pegawai di SMP Frater makassar.

Adapun visi dan misi dari SMP Frater Makassar adalah sebagai berikut:

Visi :

1. Unggul Dalam Prestasi, Berakhlak Dan Pembawa Terang Bagi Sesama

Misi :

1. Melaksanakan Sistem Pendidikan Nasional Yang Akuntabel, Transparan Dan Profesional
2. Menghasilkan Peserta Didik Yang Berkualitas Tinggi Dalam Iptek
3. Menghasilkan Pribadi Yang Beriman, Berpengharapan, Saling Mengasihi, Bertanggung jawab, Solider, Disiplin Dan Cinta Lingkungan
4. Menjadi Pelita Pembawa Terang Bagi Sesama

3. Penyajian Karakteristik Data Umum

Adapun gambaran karakteristik siswa/siswi SMP Frater Makassar berdasarkan umur, jenis kelamin, dan tingkat stres adalah:

a. Umur

Tabel 5.1
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur Remaja yang Bermain *Video Online Game* di SMP Frater Makassar Januari 2019

Umur (tahun)	Frekuensi	Persentase (%)
14	94	94.0
15	6	6.0
Total	100	100.0

Sumber: Data Primer

Setelah dilakukan penelitian di SMP Frater Makassar, dari 100 responden yang berada di kelas IX diperoleh data

jumlah responden terbanyak berada pada umur 14 tahun dengan responden 94 (94 %), umur 15 tahun 6 responden (6%).

b. Jenis Kelamin

Tabel 5.2
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Remaja yang Bermain *Video Online Game* di SMP Frater Makassar Januari 2019

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase (%)
Laki-laki	56	56.0
Perempuan	44	44.0
Total	100	100.0

Sumber: Data Primer

Berdasarkan hasil penelitian, dari 100 responden diperoleh data jumlah responden terbanyak berada pada responden berjenis kelamin laki-laki berjumlah 56 orang (56%) dan jumlah responden terkecil berada pada berjenis kelamin perempuan berjumlah 44 orang (44%).

c. Tingkat Stres

Tabel 5.3
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Stres pada Remaja yang Bermain *Video Online Game* di SMP Frater Makassar Januari 2019

Tingkat Stres	Frekuensi	Presentase (%)
Ringan	32	32.0
Sedang	61	61.0
Berat	7	7.0
Total	100	100.0

Sumber: Data Primer

Distribusi responden berdasarkan tingkat stres di SMP Frater Makassar, diperoleh data bahwa responden dengan kategori stres normal dan stres sangat berat tidak dialami pada remaja di kelas IX, kategori stress ringan berjumlah 32 orang (32%), kategori stres sedang berjumlah 61 orang (61%), dan kategori stress berat berjumlah 7 orang (7%).

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada remaja di SMP Frater Makassar diperoleh data bahwa gambaran tingkat stres terbanyak pada stres sedang yaitu sebanyak 61 orang (61%). Menurut Sarafino dan Timothy (2011) Stres merupakan sebuah kondisi kesenjangan akibat terjadinya ketidakcocokan antara tuntutan fisiologis dan psikologis berdasarkan situasi dari sumber biologis, psikologis, dan sosial yang ada pada individu. stres menjadi salah satu masalah yang sering terjadi dalam kehidupan umat manusia terutama pada remaja. Salah satu faktor yang membuat terjadinya stres pada remaja yang berada di sekolah adalah stres akademik.

Menurut asumsi peneliti stres akademik merupakan stres yang timbul pada remaja akibat adanya tuntutan ataupun beban yang timbul dalam proses belajar. Salah satu yang membuat remaja mengalami stress adalah ujian, ujian tidak dapat ditolak oleh siswa terlebih siswa yang akan menjelang ujian nasional. Remaja akan sering diperhadapkan dengan materi-materi yang cukup banyak, waktu yang padat sehingga remaja akan mencari waktu untuk menghilangkan stres atau menghindari stres yang dialami. Dari hasil penelitian, remaja yang berjenis kelamin laki-laki lebih dominan dengan jumlah 56 orang (56 %). Menurut Puspita Sari (2010) remaja laki-laki pada dasarnya lebih dominan dari pada perempuan karena remaja berjenis kelamin laki-laki cenderung menggunakan logika dalam menyelesaikan masalah sedangkan perempuan cenderung menggunakan emosionalnya. Oleh karena itu, remaja perempuan lebih rendah tingkat stres dari pada remaja laki-laki.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMP Frater diperoleh data bahwa gambaran tingkat stres yang berada pada stres berat berjumlah 7 orang (7%), menurut Triantoro Safari dan Nofrans Eka Saputra, (2012) bahaya yang dapat terjadi pada remaja adalah kesulitan belajar terlihat dari menurunnya prestasi. Sebenarnya kesulitan belajar dan berprestasi yang lebih dapat dilakukan remaja apabila dia mau sungguh-sungguh untuk mengatasi kesulitannya. Faktor-faktor penyebab kesulitan belajar remaja, adalah kondisi fisiologis, kepribadian, daya intelektual, aktivitas remaja. Oleh karena itu, remaja mencoba mencari hiburan yang membuat stres yang dialami menurun.

Menurut asumsi peneliti stres berat yang terjadi pada remaja dapat mempengaruhi dalam proses belajar dan berdampak pada nilai menjadi menurun. Tuntutan yang remaja alami seperti waktu belajar yang melampaui batas jenuh, latihan soal yang melampaui kapasitas fisik remaja dan dapat timbul rasa kuatir dari sinilah akan timbul beban yang susah untuk diselesaikan, kemudian mengambil keputusan untuk mengatasi tekanan yang dialami dengan sesuatu yang salah sehingga akan membuat stres menjadi berat untuk ditangani, salah satu yang dilakukan remaja dalam mengatasi stres yang dialami adalah bermain *online game*. Menurut Phainel Jhonly Piyeke, dkk (2014) yang mengatakan bahwa penyebab seseorang bermain *online game* secara berlebihan dikarenakan oleh rutinitas yang membosankan, kurangnya kesempatan untuk bersantai dari padatnya jadwal sekolah. Sejalan dengan perkembangan teknologi muncul permainan yang berbasis elektronik seperti *video online game*, kemudahan bermain *online game* yang dapat dimainkan dimana saja dengan menggunakan *handphone* atau *android* sehingga bukan hanya anak laki-laki saja yang bermain *online game* melainkan perempuan juga dapat memainkannya,

perempuan yang mengalami stres di SMP Frater Makassar berjumlah 44 orang (44%) dari hasil penelitian yang dilakukan.

Dari hasil penelitian yang dilakukan di SMP Frater Makassar didapatkan gambaran tingkat stres ringan berjumlah 32 orang (32%). Menurut Jatmika (2010) masa remaja adalah masa stres emosional yang timbul dari perubahan fisik yang cepat dan luas yang terjadi selama masa pubertas

Menurut asumsi peneliti stres ringan dapat terjadi pada remaja. Oleh karena, suatu rutinitas yang dilakukan terutama remaja yang berada di sekolah, persiapan guru dalam memberikan materi tidak hanya sekedar menyampaikan akan tetapi menyiapkan remaja dengan baik terutama ketika ujian tiba. Remaja akan mencoba mengerjakan tugas meskipun kadang-kadang remaja seringkali merasa tidak percaya dengan hasil tugas yang dikerjakan. Remaja yang mengalami stres ringan biasanya mencoba bermain *game* yang bersifat *online*. Salah satu yang membuat remaja senang bermain *game online* karena dapat dimainkan dimana saja dan dari berbagai tempat. Remaja cenderung menggunakan *online game* sebagai strategi koping untuk mengatasi stresor-stresor dari lingkungannya, namun bermain *online game* secara berlebihan dapat menjadi strategi koping yang disfungsi bagi individu terutama remaja yang mengalami stres, salah satu masalah yang sering terjadi jika remaja mengalami disfungsi strategis koping adalah ketergantungan atau kecanduan bermain *online game* bahkan Stres memberikan dampak secara total pada individu seperti dampak fisik, psikologi, intelektual, dan sosial.

Menurut asumsi, tidak terdapat remaja yang mengalami stres sangat berat karena dengan bermain *video online game* membuat remaja terhindar dari kelelahan baik itu akibat tugas maupun ujian sehingga bisa menurunkan tingkat stres yang di alami. Berdasarkan penelitian Rahmad Nico Suryanto (2015) tentang dampak positif antara lain Menghilangkan stres, artinya siswa dalam hal ini remaja dapat menghibur dan mengatasi kelelahan akibat rutinitas kegiatan sekolah dengan bermain *online game*. Dampak–dampak yang sering terjadipun banyak baik dampak negatif maupun dampak positif, kecenderungan remaja dalam mengalami strespun beragam dari stres normal, stres ringan, stres sedang, stres berat dan stres sangat berat.

Banyaknya tuntutan akademik yang dialami remaja bukan hanya saat ujian akan tetapi saat diluar kelas seperti pada remaja oleh karena kurangnya pengertian atau didikan sehingga timbul hal-hal yang tidak wajar akibatnya timbul saling membullying dan dapat menjadikan masalah psikologis pada remaja bahkan membuat stres, remaja merasa lemah dan tidak percaya diri dengan keadaan yang ada disekitar sehingga timbul rasa jenuh ataupun gelisah juga pada remaja yang berada di kelas IX dimana remaja dipersiapkan untuk menghadapi ujian. Remaja yang senang bermain *video online game* mencoba mencari sesuatu yang menarik, hal-hal yang baru, dan juga karena kemudahan saat bermain *video online game* dimana jangkauan untuk bermain bersama teman-teman. Immanuel Dio L tobing, (2015) mengemukakan bahwa beberapa individu berusaha untuk mengatasi masalah emosional atau masalah pribadi yang dialaminya dengan bermain *online game*, ini dapat terjadi karena stres berat dapat membuat seorang remaja mengalami penurunan dalam hal belajar baik itu mempersiapkan diri untuk ujian, oleh karena itu salah satu bentuk

permainan yang dapat menghindarkan seorang remaja dari stres yang berkepanjangan adalah bermain *video online game*.

BAB VI

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang dilaksanakan terhadap 100 responden yang berusia 14-15 tahun di SMP Frater Makassar, pada tanggal 30 januari 2019, dapat disimpulkan bahwa tingkat stres pada remaja di SMP Frater Makassar yang bermain *video online game* sebagian besar mengalami stres sedang.

B. SARAN

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian tersebut di atas maka peneliti dapat memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa/siswi SMP

Masa remaja merupakan masa yang ditandai dengan perubahan perkembangan biologis, psikologis, dan sosial. Diusia ini remaja banyak mengalami tantangan dan tuntutan dari sekolah sehingga nantinya akan berakibatkan pada stres akademik. Diharapkan siswa/siswi dapat mengerti sumber stres yang mereka alami dan cara atau solusi dalam menghadapi stres dengan tindakan hal-hal yang bersifat positif.

2. Bagi intitusi sekolah

Diharapkan bahwa hasil penelitian ini dapat memberikan masukan informasi bagi sekolah mengenai pengetahuan remaja awal tentang stres. Hendaknya para guru mengetahui stres yang terjadi pada remaja seperti stres akademik juga stres ringan, sedang dan stres berat sehingga guru dapat memberikan pendidikan dan motivasi mengenai stres pada remaja dalam hal memberikan solusi

agar remaja dapat menghindari dampak yang bisa terjadi dalam dirinya. Diharapkan pihak sekolah dapat memberikan edukasi dan motivasi berupa bimbingan konseling (BK) agar remaja dapat menghindari atau mengatasi stres yang dialami.

3. Bagi profesi kesehatan

Diharapkan bagi profesi kesehatan untuk meningkatkan pelayanan keperawatan komunitas dalam mensosialisasikan lebih dalam lagi tentang stres pada remaja yang bermain *video online game*.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi para peneliti yang akan meneliti hal-hal yang berkaitan dengan stres pada remaja yang bermain *video online game* diharapkan dapat mengkaji hal-hal yang belum dapat dimunculkan atau belum dibahas dalam penelitian ini dengan melibatkan dua atau beberapa variabel penelitian. Variabel yang mungkin dapat diteliti salah satunya adalah apakah ada hubungan tingkat stres dengan bermain *video online game* pada remaja, dilihat dari dampak yang di timbulkan berupa kecanduan bermain *video online game*. Oleh karena itu, para peneliti selanjutnya bisa melihat teori-teori yang ada dari hasil penelitian sebelumnya agar pembaca dapat menambah wawasan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M., & Asrori, M. (2015). Psikologi Remaja. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Anhar, R. (2014). Hubungan Kecanduan Game Online dengan Keterampilan Sosial Remaja di 4 Game Centre. *Jurnal Psikologi*, hal 1-133.
- Asnita, L., Arneliwati, & Jumaini. (2015). Hubungan Tingkat Stres dengan Harga Diri Remaja di Lembaga Pemasyarakatan. *jurnal keperawatan*, Vol 2 No 1, hal 1-10.
- Azmy, A. N., Nurihsan, A. J., & Yudha, E. S. (2014). Deskripsi Gejala Stres Akademik dan Kecenderungan Pilihan Strategi Koping Siswa. *Jurnal Psikologi*, Vol.1 No.2, hal 197-208.
- Barseli, M., & Ildil. (2017). Konsep Stres Akademi Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, Vol.5 No.3, hal 143-148.
- Besral, & Widiyanti, W. (2013). Determinan Stres pada Pegawai Kementerian Kesehatan Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, hal 1-7.
- Chandra, I. W., Ayu Harini, I. G., & Sumirta, I. N. (2017). Psikologi Landasan Keilmuan Praktik Keperawatan Jiwa. Yogyakarta: Andi (anggota IKAPI).
- Dwi Santoso, Y. R., & Pumomo, J. T. (2017). Hubungan Kecanduan Game Online Terhadap Penyesuaian Sosial pada Remaja. *Jurnal humaniora*, Vol.4 No.1, hal 027-044.
- Haekal, M. (2017). Hubungan Intensitas Bermain Game Online Terhadap Terjadinya Stres, Depresi, Sosial Phobia, Gangguan Tidur Serta Perilaku Agresif. *Jurnal kedokteran*, hal 1-98.
- Hardanti, H. A., Nurhidayah, I., & Rahayu Fitri, S. Y. (2013). Faktor-faktor yang melatarbelakangi Prilaku Adiksi bermain Game Online pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Keperawatan*, Vol.1 No.3, hal 1-10.
- Indahningrum, F. (2013). Hubungan antara Kecanduan Video Game dengan Stres pada Mahasiswa Universitas Surabaya. *Jurnal Psikologi*, Vol.2 No.1, hal 1-17.
- Jahja, Y. (2011). Psikologi Perkembangan. Jakarta: Prenadamedia Group.

- Kaloka, R. M. (2018). Hubungan Tingkat Adiksi Video Game Online dan Kuantitas Merokok dengan Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Komunikasi dan Informatika. *Jurnal Kedokteran*, hal 1-16.
- Kholidiah, E. N. (2012). Berpikir Positif Untuk Menurunkan Stres Psikologi. *Jurnal Psikologi*. Vol.39 No.1, hal 67-75.
- Kinantie, O. A., Hernawaty, T., & Hidayati, N. O. (2012). Gambaran Tingkat Stres Siswa SMA N 3 Bandung kelas XII Menjelang Ujian Nasional 2012. *Jurnal keperawatan*, hal 1-14.
- Kurniawan, D. E. (2017). Pengaruh Intensitas Bermain Game Online Terhadap Prilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Psikologi*, Vol.3 No.1, hal 1-8.
- L Tobing, I. D. (2015). Hubungan Durasi dan Frekuensi Bermain Game Online dengan Masalah Mental dan Emosional pada Remaja di SMP Negeri 1 Medan. *Jurnal Kedokteran*, hal 1-83.
- Lumban Gaol, N. T. (2016). Teori stres : Stimulus, Respons dan Transaksional. National Taiwan Ocean University (NTOU), *Jurnal psikologi*, Vol.24 No.1, hal 1-11.
- Majrika, R. Y. (2018). Hubungan Antara Dukungan sosial dengan Stres Akademik. *Jurnal psikologi*, 1-158.
- Nasir, A., & Muhith, A. (2011). Dasar-dasar Keperawatan Jiwa. Jakarta: Salemba Medika.
- Nirmala, C., & Kartasasmita, S. (2012). Gambaran Mindfulness pada Remaja yang Kecanduan Bermain *Game Online*. *Jurnal Psikologi*, hal 1-19.
- Piyeke, P. J., & Ferdinand Wowiling, H. B. (2014). Hubungan Tingkat Stres dengan Durasi Waktu Bermain Game Online. *Jurnal keperawatan*, hal 1-7.
- Ramadhani, A. (2013). Hubungan Motif Bermain *Game Online* dengan Prilaku Agresivitas Remaja Awal . *Jurnal Ilmu Sosial*, Vol.1 No.1, hal 136-158.
- Ridoi, M. (2018). Cara Membuat Game Edukasi dengan Construksi 2.
- RISKESDAS. (2018), hal 1-126.
- Sari, P. (2010). *Coping* Stres pada Remaja Korban Bullying di Sekolah X. *Jurnal Psikologi*, hal 1-80.

- Safari, T., & Saputra, N. E. (2012). Manajemen Emosi. PT Bumi Aksara.
- Sanditaria, W., Rahayu Fitri, S. Y., & Mardhiyah, A. (2012). Adiksi Bermain Game Online pada Anak Usia Sekolah di Warung Internet Penyedia Game Online Jatinangor Sumedang. *Jurnal keperawatan*, hal 1-15.
- Simangunsong, S., & Sawitri, D. R. (2017). Hubungan Stres dan Kecanduan Smartphone pada Siswa Kelas X SMA Negeri 5 Surakarta. *Jurnal Psikologi*, Vol.6 No.4, hal 52-66.
- Stults-Kolehmainen, M. A., & Sinha, R. (2015). Pengaruh Stres pada Aktivitas Fisik dan Latihan. *Jurnal kesehatan*, hal 1-68.
- Suryanto, R. N. (2015). Dampak Positif dan Negatif Permainan Game Online Dikalangan Pelajar. *Jurnal Sosiologi*, Vol.2 No.2, hal 1-15.
- Syahrani, R. (2015). Ketergantungan Online Game dan Penanganannya. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, Vol.1 No.1, hal 84-92.
- Taylor, S. E., Paplau, L. A., & Sears, D. O. (2009). Psikologi Sosial. Depok: Prenadamedia Group.
- Ulfa, M. (2017). Pengaruh Kecanduan Game Online Terhadap Prilaku Remaja di Mabes Game Center. *Jurnal Sosiologi*, hal 1-13.

LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN TUGAS AKHIR

No.	Tanggal	Materi Bimbingan	Saran	TTD Pembimbing	TTD Mahasiswa
1.	Senin, 10 September 2018	Mengajukan 3 Topik tentang Psikologi	8	8f	
2.	Senin, 17 September 2018	Mengajukan 3 topik : 1. Hubungan Penggunaan Gadget dengan Perkembangan Sosial Anak Usia Remaja 2. Hubungan Mengonsumsi Junk food dengan Obesitas pada Anak Sekolah Dasar 3. Hubungan	Mencari 5 jurnal bahasa inggris dan 5 jurnal bahasa Indonesia pada masing-masing judul	8f	
3.	Senin, 24 September 2018	Acc judul penelitian "Hubungan penggunaan gadget dengan interaksi sosial anak remaja"	Membuat BAB 1 Penelitian	8f	

4.	Selasa, 9 Oktober 2018	Konsultasi BAB 1 Penelitian	Tambahkan Fenomena dan membuat BAB II Penelitian		
5.	Rabu, 17 Oktober 2018	Konsul BAB 1 dan BAB II Penelitian	Tambahkan Parameter pada BAB II dan Buat BAB III		
6.	Selasa, 29 Oktober 2018	ACC BAB I dan Perbaiki BAB II dan III Penelitian	Lanjut BAB III dan BAB IV		
7.	Jumat, 2 November 2018	Membahas BAB III dan BAB IV Penelitian	Tambahkan aspek-aspek interaksi sosial dan durasi penggunaan gadget		
8.	Senin, 5	Membahas kuesioner dan daftar pustaka	Cari kuesioner yang		

November 2018		sudah valid dan perbaiki penulisan daftar pustaka, lanjut buat kata pengantar dan daftar isi.		
9. Senin, 12 November 2018	Membahas kuesioner dan daftar pustaka	Pada daftar pustaka, bila dari jurnal tambahkan volume dan halaman dari jurnal yang diambil.		 
10. Rabu, 14 November 2018	Mengirimkan hasil perbaikan melalui Email	ACC, proposal boleh di print		 
11. Selasa, 05 maret 2019	Konsultasi BAB V dan BAB VI	Perbaikan pembahasan lebih kepada masalah pada remaja		

12.	Jumat, 15 maret 2019	Konsul abstrak, BAB V, dan BAB VI	Perbaikan terjemahan abstrak dan perbaikan kata-kata	VF	
13.	Selasa, 19 maret 2019	Konsul keseluruhan skripsi	Perbaikan kata-kata	VF	
14.	Rabu, 20 maret 2019	ACC skripsi	ACC	VF	



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN **STELLA MARIS**

TERAKREDITASI BAN-PT

PROGRAM DIII, S1 KEPERAWATAN DAN NERS

Jl. Maipa No.19 Telp. (0411) 854808 Fax.(0411) 870642 Makassar
Website : www.stikstellamaris.ac.id Email : stiksm_mks@yahoo.co.id

SURAT PENGANTAR

Nomor: 669 / STIK-SM / S1.315 / X / 2018

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Siprianus Abdu, S.Si.,Ns.,M.Kes.
NIDN : 0928027101
Jabatan : Ketua STIK Stella Maris Makassar
Alamat : Jl. Maipa No. 19 Makassar

Dengan ini memberikan surat pengantar kepada :

- Nama : Ezra Eleazer Panna**
NIM : C1514201064
- Nama : Jimmy Arianto Rombe**
NIM : C1514201069

Judul : *Hubungan tingkat stress dengan durasi waktu bermain video game online.*

Bahwa dalam rangka penyusunan Tugas Akhir Proposal Mahasiswa(i) S1 Keperawatan Tingkat IV (empat) Semester VII (tujuh) STIK Stella Maris Makassar, Tahun Akademik 2018/2019 untuk melaksanakan Pengambilan Data Awal di tempat yang Bapak/Ibu pimpin.

Kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menerima mahasiswa/i kami tersebut di atas untuk melaksanakan pengambilan data awal, di tempat yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian surat ini kami buat, atas kesediaan dan kerja sama Bapak/Ibu menerima mahasiswa(i) STIK Stella Maris Makassar, kami sampaikan terima kasih.

Makassar, 19 Oktober 2018

Ketua,

Siprianus Abdu, S.Si., Ns., M.Kes.
NIDN. 0928027101



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
STELLA MARIS**

TERAKREDITASI BAN-PT

PROGRAM DIII, S1 KEPERAWATAN DAN NERS

Jl. Maipa No.19 Telp. (0411) 854808 Fax.(0411) 870642 Makassar
Website : www.stikstellamaris.ac.id Email : stiksm_mks@yahoo.co.id

Nomor : 762 / STIK-SM / S1.368 / XII / 2018
Perihal : **Permohonan Izin Penelitian Mahasiswa
Program S-1 Keperawatan**

Kepada,
Yth. Kepala Yayasan Taman Tunas
Cq. Kepala Sekolah SMP Frater Makassar
Di
Tempat

Dengan Hormat,
Melalui Surat ini kami menyampaikan bahwa sehubungan dengan Tugas Akhir Skripsi untuk Mahasiswa/i S1 Keperawatan Tingkat Akhir STIK Stella Maris Makassar Tahun Akademik 2018/2019, maka dengan ini kami mengajukan permohonan kepada Bapak/Ibu untuk dapat kiranya menerima mahasiswa/i kami berikut ini:

1. **Nama** : Ezra Eleazer Panna
NIM : C1514201064
2. **Nama** : Jimmy Arianto Rombe
NIM : C151420169

Judul : *Gambaran tingkat stress pada remaja yang bermain video online game di SMP Frater Makassar.*

Waktu Penelitian : Januari-Februari 2019

Untuk melaksanakan Penelitian Skripsi di tempat yang Bapak/Ibu pimpin. Sehubungan dengan hal tersebut, maka dengan ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin kepada mahasiswa/i kami.

Demikian permohonan ini, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih

Makassar, 12 Desember 2018

Ketua



Siprianus Abdu, S.Si., Ns., M.Kes.
NIDN. 0928027101



YAYASAN TAMAN TUNAS

JLN. KUMALA NO.151 PO. BOX 1269 TELP. (0411) 852652 FAX (0411) 833319

E-mail : yayasantamantunas@yahoo.co.id

Makassar 90001 – Sulawesi Selatan

Nomor : **107** / Rek.a / YTT / XII / N. 2018

Lamp. : -

Hal : Rekomendasi Pelaksanaan Penelitian

Kepada Yth.

Kepala SMP Frater Makassar

di

Makassar

Dengan hormat,

Berkenaan dengan rencana penelitian Mahasiswa **STIKES STELLA MARIS** dalam rangka penyusunan Tugas Akhir Skripsi yang akan dilaksanakan pada bulan Januari s.d Februari 2019 maka, kami merekomendasikan Mahasiswa tersebut untuk mengadakan penelitian pada SMP Frater Thamrin Makassar yaitu :

Nama : 1. Ezra Eleazer Panna
Nim : C1514201064
2. Jimmy Arianto Rombe
Nim : C151420169
Program Studi : S1 Keperawatan
Judul Penelitian : "Gambaran tingkat stress pada remaja yang bermain video online game di SMP Frater Makassar"

Demikian surat rekomendasi ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Makassar, 14 Desember 2018

Pengurus Yayasan Taman Tunas



Fr. Saverianus Raing HHK

Ketua



**YAYASAN TAMAN TUNAS MAKASSAR
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA FRATER MAKASSAR
TERAKREDITASI "A"**

Jl.Thamrin No.3 Tlp. (0411) 3612557 Kode Pos 90111

No.Utr.Sekolah : 153 NSS: 204196007014, NPSN: 40307312, NIDS: 200140,
NDS: S.222082017

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Nomor : 422/ 121/SMP.Fr/II/S/2019.

Menindak lanjuti surat Permohonan izin Penelitian Mahasiswa Program S-1 Keperawatan dari Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Nomor : 762/STIK-SM/S1.368 /XII/2018 tanggal, 12 Desember 2018 dan Rekomendasi Pelaksanaan Penelitian dari Yayasan Taman Tunas Makassar Nomor107/Reka.a/YTT/XII/N.2018 tanggal 12 Desember 2018. Pada dasarnya Kepala Sekolah :

MENGIZINKAN

Kepada :

Nama : 1. Ezra Eleazer Panna
NIM : C1514201064
2. Jimmy Arianto Rombe
NIM : C151420169
Program Studi : S1 Keperawatan

Judul Penelitian :

" GAMBARAN TINGKAT STRESS PADA REMAJA YANG BERMAIN VIDIO ONLINE
GAME SMP FRATER MAKASSAR "

Pelaksanaan Penelitian ini bulan : Januari 2019 dengan hasil baik.

Demikian Surat pelaksanaan izin penelitaian ini diberikan kepadanya untuk dipergunakan seperlunya.



Makassar, 06 Februari 2019

Kepala Sekolah,

Dr. YOSEPH LENAMAH, HHK, S.Ag

**KUESIONER TINGKAT STRES PADA REMAJA YANG
BERMAIN *ONLINE GAME* DI SMP FRATER MAKASSAR**

Di bawah ini, teman-teman akan melihat sejumlah pernyataan mengenai situasi di sekolah. Bacalah dengan cermat setiap pertanyaan, kemudian nilailah dirimu sesuai dengan kenyataan pada aktivitasmu sehari-hari. Silakan teman-teman memilih salah satu pilihan jawaban yang sesuai dengan penilaian atau keadaan teman-teman.

SS : Pernyataan Sangat Sesuai dengan keadaan diri sendiri.

S : Pernyataan Sesuai dengan keadaan diri sendiri.

TS : Pernyataan Tidak Sesuai dengan keadaan diri sendiri.

STS : Pernyataan Sangat Tidak Sesuai dengan keadaan diri sendiri.

Namun, jika teman-teman ingin mengganti jawaban, cukup beri tanda strip (-) pada jawaban sebelumnya dan kembali memberi tanda centang (√) pada jawaban baru.

Berilah tanda centang (√) pada setiap pertanyaan yang sesuai dengan keadaan diri teman-teman pada kolom pilihan jawaban jika:

Identitas diri

1. Nama (inisial) :

2. Usia : Tahun

3. Jenis kelamin :

4. Kegiatan bermain *ONLINE GAME*: Ya tidak

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya mudah merasa pusing (sakit kepala), jika banyak materi yang belum saya pahami.				
2.	Saya merasa sulit berkonsentrasi, jika harus memahami beberapa materi pelajaran sekaligus.				
3.	Saya merasa kesal, jika ada teman yang memberikan kritik pada hasil pekerjaan saya.				
4.	Saya memilih untuk keluar kelas, ketika materi pelajaran yang sedang disampaikan membosankan.				
5.	Detakan jantung saya berdebar kencang, ketika guru mengajukan pertanyaan kepada saya mengenai materi pelajaran yang sedang dibahas.				
6.	Saya mudah lupa dengan materi pelajaran yang telah dibahas, karena banyaknya materi lain yang harus saya pahami secara bersamaan.				
7.	Saya mengolok (mencela) teman yang terlalu memperlihatkan kepandaiannya.				
8.	saya merasa sulit untuk tidur nyenyak, ketika memikirkan persaingan dengan teman-teman di kelas				

9.	Saya merasa tidak mampu untuk meraih prestasi yang lebih baik dibandingkan teman-teman saya. karena kemampuan teman-teman saya yang lebih unggul.				
10	Teman-teman tertawa ketika ada teman lain yang membuat lelucon di waktu istirahat, namun saya tidak tertarik.				
11	Saya merasa malas untuk belajar, ketika materi pelajaran yang sedang dibahas membosankan bagi saya.				
12	Saya mudah mengantuk, ketika memperhatikan guru sedang menjelaskan materi pelajaran.				
13	Saya melamun memikirkan hal lain, ketika guru sedang menjelaskan materi pelajaran yang kurang saya senangi.				
14	Saya merasa gelisah, ketika akan menghadapi ujian mengenai materi pelajaran yang dianggap sulit.				
15	Saya mengumpat, ketika mengetahui bahwa guru yang saya anggap galak akan melewati kelas saya.				
16	Saya merasa kurang memberikan ide atau gagasan yang baik pada diskusi kelompok.				
17	Saya takut sehingga merasa tidak nyaman, ketika diajarkan oleh guru yang dianggap galak.				

18	Saya berkeringat dingin, ketika guru mengajukan pertanyaan kepada saya mengenai materi pelajaran yang sedang dibahas.				
19	Saya merasa sulit menentukan hal yang harus saya prioritaskan. Ketika sedang dihadapkan pada beberapa tugas, ujian dan kegiatan sekolah dalam waktu yang bersamaan.				
20	Saya merasa panik, ketika banyak tugas yang harus segera saya selesaikan sekaligus.				
21	Saya lebih senang menyendiri, daripada berkumpul dengan teman-teman ketika waktu istirahat.				
22	Saya merasa mudah lelah. Ketika banyak tugas yang harus segera diselesaikan.				
23	Saya mengabaikan teman yang bertanya mengenai materi pelajaran. Ketika saya sibuk mengerjakan tugas yang belum diselesaikan.				
24	Saya mendadak ingin buang air kecil. Ketika guru yang dianggap galak mengajukan pertanyaan pertanyaan kepada saya.				
25	Saya mengalami kesulitan dalam memahami soal ujian, sehingga saya				

	merasa tidak puas dengan jawaban yang saya berikan.				
26	Saya memilih untuk berdiam diri di kelas pada saat jam istirahat, dari pada mengobrol bersama teman-teman				
27	Ketika menjawab soal-soal ulangan, saya mengalami kesulitan untuk mengingat materi yang telah dipelajari.				
28	Saya memilih berbohong kepada teman dengan mengatakan belum selesai mengerjakan tugas, dari pada saya harus mengerjakannya.				
29	Kaki saya bergetar, ketika guru yang dianggap galak mengajukan pertanyaan kepada saya.				
30	Saya merasa kesulitan untuk menemukan solusi, ketika memiliki perbedaan pendapat dengan teman.				
31	Saya merasa gelisah, ketika memikirkan tingginya standar nilai yang ditetapkan sekolah.				


```

GET
  FILE='D:\ezra jimmy (SKRIPSI)\BAB I-VI\data baru2.sav'.
DATASET NAME DataSet1 WINDOW=FRONT.
GET
  FILE='D:\ezra jimmy (SKRIPSI)\BAB I-VI\data baru2.sav'.

Warning # 67.  Command name: GET FILE
The document is already in use by another user or process.  If you
make
changes to the document they may overwrite changes made by others or
your
changes may be overwritten by others.
File opened D:\ezra jimmy (SKRIPSI)\BAB I-VI\data baru2.sav
DATASET NAME DataSet2 WINDOW=FRONT.
FREQUENCIES VARIABLES=umur jenis_kelamin tingkat_stres
  /ORDER=ANALYSIS.

```

Frequencies

[DataSet2]

		Statistics		
		umur	jenis kelamin	tingkat stres
N	Valid	100	100	100
	Missing	0	0	0

Frequency Table

umur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	14 tahun	94	94.0	94.0	94.0
	15 tahun	6	6.0	6.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

jenis kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	laki-laki	56	56.0	56.0	56.0
	perempuan	44	44.0	44.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

tingkat stres

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ringan	32	32.0	32.0	32.0
	sedang	61	61.0	61.0	93.0
	berat	7	7.0	7.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	