



---

## **HUBUNGAN LAMA BERMAIN GAME ONLINE DENGAN TINGKAT STRES DAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA**

**Cholisah Suralaga\*, Diana Emi Misgiati, Andi Mayasari Usman**

Prodi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universtias Nasional Jakarta, Jl. Harsono RM No. 1 Ragunan,  
Jakarta Selatan 12550, Indonesia

\*[cholisah.suralaga@civitas.unas.ac.id](mailto:cholisah.suralaga@civitas.unas.ac.id)

### **ABSTRAK**

Remaja yang tumbuh dan berkembang pada era milenium saat ini akan bersinggungan dengan banyaknya kecanggihan teknologi yang memudahkan untuk memperoleh berbagai informasi yang dibutuhkannya. Salah satu manfaatnya yaitu sarana hiburan contohnya untuk bermain game online yang dapat mempengaruhi aspek kehidupan begitupun dalam kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan lama bermain game online dengan tingkat stres dan kualitas tidur pada remaja di wilayah Pejaten Timur Jakarta Selatan. Penelitian Deskriptif Analitik dengan menggunakan pendekatan desain penelitian Cross Sectional. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 80 responden teknik pengambilan sampel menggunakan Non Random Sampling, menggunakan kuesioner kuesioner IAT, kuesioner DASS 42 dan kuesioner PSQI. Penelitian ini tidak terdapat uji validitas dan uji reliabilitas karena kuesioner yang digunakan sudah baku atau tervalidasi untuk penelitian. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat. Hasil uji chi-square menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara lama bermain game online dengan tingkat stres pada remaja di wilayah Pejaten Timur Jakarta Selatan diketahui bahwa  $Pvalue = 0,006$  ( $Pvalue < 0,05$ ), dan ada dari kualitas tidur didapatkan tidak ada hubungan yang signifikan antara lama bermain game online dengan kualitas tidur pada remaja di wilayah Pejaten Timur Jakarta Selatan diketahui bahwa  $Pvalue = 0,065$  ( $Pvalue > 0,05$ ). Ada hubungan antara lama bermain game online dengan tingkat stres remaja sedangkan lama bermain game online dengan kualitas tidur remaja tidak ada hubungan.

Keywords: *game online*; kualitas tidur; remaja; tingkat stres

### ***THE RELATIONSHIP BETWEEN ONLINE GAME PLAYING WITH STRESS LEVEL AND SLEEP QUALITY IN ADOLESCENTS***

#### **ABSTRACT**

*Adolescents who grow and develop in the current millennium will come into contact with many technological sophistications that make it easier to obtain the various information they need. One of the benefits is a means of entertainment, for example to play online games which can affect aspects of life as well as health. This study aims to determine the relationship between playing online game duration and stress levels and sleep quality in adolescents in the Pejaten Timur area, South Jakarta. Analytical Descriptive Research using a Cross Sectional research design approach. The sample in this study was 80 respondents. Sampling techniques used Non-Random Sampling, IAT questionnaires, DASS 42 questionnaires and PSQI questionnaires. In this study, there were no validity and reliability tests because the questionnaires used were standard or validated for research. Data analysis used univariate and bivariate analysis. The results of the chi-square test showed that there was a significant relationship between the length of time playing online games and stress levels in adolescents in the Pejaten Timur area, South Jakarta, it was known that  $Pvalue = 0.006$  ( $Pvalue < 0.05$ ), and there was no sleep quality a significant relationship between the length of time playing online games and sleep quality in adolescents in the East Pejaten area of South Jakarta is known that  $Pvalue = 0.065$  ( $Pvalue > 0.05$ ). There is a relationship between the length of time playing online games and the stress level of adolescents, while the duration of playing online games and the quality of sleep of adolescents has no relationship.*

*Keywords: adolescents; online games; sleep quality; stress levels*

## **PENDAHULUAN**

Remaja berasal dari kata latin *adolescence* yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Masa remaja atau masa *adolescence* adalah suatu fase tumbuh kembang yang dinamis dalam kehidupan seorang individu. Pada masa ini remaja akan sangat mengalami berbagai perubahan pada dirinya, baik itu dari fisik maupun psikis, secara individual maupun dalam peran sosialnya di keluarga, sekolah serta masyarakat. Remaja yang tumbuh dan berkembang pada era milenium saat ini akan bersinggungan dengan banyaknya kecanggihan teknologi yang memudahkan untuk memperoleh berbagai informasi yang dibutuhkannya (Ingkiriwang et al., 2021).

Teknologi internet saat ini berkembang pesat, salah satu manfaatnya yaitu sarana hiburan contohnya untuk bermain. Permainan yang digunakan dengan koneksi internet tersebut dikenal dengan *game online*, media *game online* yang berpengaruh pada pikiran manusia, yang dicerna melalui dua panca indra yaitu melihat dan mendengar. *Game online* menjadi salah satu wujud perkembangan internet yang belakangan ini sering digemari mulai dari anak-anak hingga orang dewasa. Hal ini didukung oleh salah satu survey yang telah dilakukan oleh Asosiasi Jasa Penyelenggara Internet Indonesia (APJII, 2020) pada tahun 2018, dengan 3 menunjukkan hasil 5,7% dari sampel orang yang telah menggunakan internet hanya untuk bermain video *game online*. Survei *Entertainment Software Association* (ESA) pada tahun 2013, menemukan bahwa setiap orang mempunyai minimal satu *smartphone* yang dapat difungsikan untuk bermain *game*, sementara 32% dari pemain *game* adalah anak berusia di bawah 18 tahun dan sekitar 10% dari remaja berusia 10-18 tahun bermain video *game* dengan durasi satu jam atau lebih per harinya (Syuhada & Arsal, 2020). Menurut Survei yang dilakukan oleh APJII (Asosiasi Penyedia Jasa Internet Indonesia) tentang jumlah pemakai internet, dan hasil survey menunjukkan bahwa pemakai internet di Indonesia terdapat 63 juta orang (Danuri & Suharnawi, 2017). Jumlah pemakai internet enam jutaan dari mereka adalah pemain *game online* aktif. Pemain *game online* aktif adalah sebutan bagi mereka yang hampir setiap hari bermain *game online*. Fenomena intensitas bermain *game online* merupakan fenomena global yang dapat ditemui pada berbagai tingkatan usia. Badan Pusat Statistik (Kemenkes, 2018) pada tahun 2018, melakukan survei di Indonesia diketahui jumlah pemain *game online* meningkat cukup pesat, tercatat lebih dari 19,8 juta pengguna *game online* pada tahun 2014 di Indonesia dan pengguna *game online* terbanyak adalah remaja.

Durasi bermain *game online* yang terlalu lama adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kurangnya pemenuhan kebutuhan tidur pada remaja. Kualitas tidur yang buruk akan menyebabkan gangguan fisiologis dan psikologi seperti adanya rasa lelah, mudah mengantuk, dan penurunan aktivitas sehari-hari. Salah satu faktor yang turut berperan dalam perkembangan mental emosional pada remaja adalah pola tidur. Pola tidur terutama durasi dan kualitas tidur berperan penting dalam menjaga kesehatan emosional. Durasi waktu tidur yang dibutuhkan untuk tidur berbeda-beda berdasarkan tahap perkembangan dan usia seseorang. Kemenkes RI (2018) menyebutkan bayi berusia 0-1 bulan membutuhkan waktu tidur 14-18 jam perhari, bayi usia 1- 18 bulan 12-14 jam perhari, 18 bulan - 3 tahun 11-12 jam perhari, anak usia 3- 6 tahun 11- jam perhari, anak usia 6- 12 tahun 10 jam perhari, remaja usia 12- 18 tahun 8,5 jam perhari, dewasa muda usia 18-40 tahun 7-8 jam perhari, dewasa akhir usia 40-60 tahun 7 jam perhari, dan lansia usia 60 tahun keatas kebutuhan tidurnya cukup 6 jam perhari (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

*National Sleep Foundation* (NSF) pada tahun 2016, merekomendasikan waktu tidur yang ideal bagi remaja yaitu 8-10 jam per malam (C Baso et al., 2018). Gangguan tidur, seperti kekurangan tidur, dapat merangsang kesulitan emosional yang dapat meningkatkan keadaan stres dan kecemasan secara subjektif, serta meningkatkan reaksi simpatetik terhadap stimulus yang tidak menyenangkan. Di Dalam *game* sendiri menawarkan berbagai jenis model permainan sebagai contoh *Role Playing Game* atau RPG menawarkan pemain untuk memiliki kebebasan dalam menentukan pilihan sehingga dapat menjadi apapun yang *player* inginkan (Henry, 2013) dalam sudut pandang orang yg mengalami stres berat dia akan merasa dengan bermain game tersebut dia dapat menjadi hal yang dirinya gagal dalam hidup pada akhirnya akan lebih banyak menghabiskan waktu untuk bermain dan mulai melalaikan kewajiban dirinya seperti sekolah, kesehatan, dan lain - lain yang dapat berujung pada NEET dalam artian mengurung diri dan hanya bermain game saja berujung pada pengucilan pada masyarakat dan membuat individu tidak produktif sehingga dapat timbul gangguan mental dimana individu ingin mengakiri hidupnya (Jaka Januar, 2017).

Menurut data (Risikesdas, 2018) angka gangguan mental emosional berupa stres, depresi dan kecemasan pada remaja di Indonesia sebanyak 9,8% dari seluruh jumlah remaja di Indonesia. Stres merupakan reaksi psikis yang timbul akibat adanya tekanan, baik internal maupun eksternal. Potter dan Perry, mengelompokkan stres menjadi 3 tingkatan, yaitu stres ringan, stres sedang, dan stres berat (Fadli Ilhami Harri, 2022). Kelompok usia yang terkena stres tidak hanya pada orang dewasa tetapi stres juga dapat diderita oleh remaja. Stres pada remaja umumnya disebabkan oleh kondisi tertentu yang menimpa anggota keluarganya, seperti ketika salah satu anggota keluarga menderita, ketergantungan obat, depresi, terpengaruh teman, mendapatkan kegagalan, adanya tuntutan dari orang tua atau lingkungan sekitar bahkan dirinya sendiri, serta adanya perasaan marah dan keinginan untuk melawan. Tingkat stres dan kecanduan game online dapat mempengaruhi fisik dan psikis remaja, oleh karena itu ini disebabkan oleh dua faktor seperti stres, pengendalian diri, mengelola prioritas dan faktor eksternal seperti pola pengasuhan, lingkungan kelompok teman sebaya. Bahwa remaja yang mengalami stres akan mencari dan menggunakan berbagai cara untuk mengurangi dan menghilangkan stresnya salah satunya dengan bermain *game online*.

Penelitian yang dilakukan oleh Wahyuningsih, D (2019) terkait dengan hubungan durasi bermain *game online* dan tingkat stres pada siswa SMPN 03 Kecamatan Sungai Raya. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *cross sectional*, data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS). Hasil reponden terbanyak berjenis laki-laki yang bermain *game online* (70%), berusia 13 tahun (42,5%), durasi *bermain game online* 1-3 jam/hari (56,7%), dan berdasarkan tingkat stres adalah sebagian besar mengalami stres sedang (29,2%). Diperoleh p value  $0,000 < \alpha$  (0,05), yang berarti semakin lama durasi bermain *game online* maka ada kecenderungan bermain gameonline dengan stres sekitar 25% (Pindo Wikan Prasetyo et al., 2021). Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan terhadap 20 remaja di Pejaten Timur, didapatkan data, para remaja aktif *bermain game online* karena adanya tekanan dari proses belajar yang dapat menimbulkan stres yang niatnya bermain game online sebagai jalan keluar untuk menghadapinya. Sebagian remaja mengatakan bahwa bermain *game online* membuat mereka kurang tidur. Berdasarkan urian dan data diatas, peneliti tertarik untuk membahas tentang "Hubungan lama bermain *game online* dengan tingkat stres dan kualitas tidur pada remaja di Wilayah Pejaten Timur Jakarta Selatan.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan lama bermain *game online* dengan tingkat stres dan kualitas tidur pada remaja di wilayah Pejaten Timur Jakarta Selatan dengan tujuan khusus mengidentifikasi lama bermain *game online* pada remaja di wilayah Pejaten Timur Jakarta Selatan, mengidentifikasi tingkat stres dan kualitas tidur pada remaja di wilayah Pejaten Timur Jakarta Selatan, dan menganalisis hubungan lama bermain *game online* dengan tingkat stres dan kualitas tidur pada remaja di wilayah Pejaten Timur Jakarta Selatan.

## **METODE**

Jenis penelitian peneliti menggunakan metode *Deskriptif Analitik* dengan menggunakan pendekatan desain penelitian *Cross Sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja di Pejaten Timur Jakarta Selatan sebanyak 100 orang. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 80 responden, teknik sampling yang digunakan adalah dengan cara teknik *Non Random Sampling* yaitu *Purposive sampling* dengan rumus Slovin. Alat ukur/Instrumen berupa kuesioner (angket tertutup). Kuesioner tingkat kecemasan menggunakan kuesioner IAT (internet addiction test), kuesioner DASS42 (Depression Anxiety Stress 42) dan kuesioner PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index). Instrumen tersebut merupakan instrumen baku sehingga tidak memerlukan uji validitas dan reliabilitas.

Instrumen penelitian ini sebagai berikut: (1)Kuesioner bagian 1 (Demografi): Kuesioner ini terkait dengan demografi yang meliputi nama responden, umur responden, jenis kelamin dan pendidikan. (2)Kuesioner bagian 2 (Game Online): Kuesioner pecandu game online diberikan dalam bentuk 20 pertanyaan yang diambil dari kuesioner IAT (internet addiction test) dengan menggunakan skala Likert jika 0 = Tidak Pernah, 1 = Jarang, 2 = Kadang-kadang, 3 = Sering, 4 = Sangat Sering, 5 = Selalu. Dimana setiap pertanyaan akan mengukur tingkat kecanduan yang dimiliki anak dengan semakin tingginya poin yang diperoleh maka akan semakin tinggi pula tingkat kecanduan yang dialami anak dengan katagori kecanduan game online dengan 0-30 = normal, 31-49 = kecanduan ringan, 50-79 = kecanduan sedang, dan 80-100 = kecanduan parah. (3)Kuesioner bagian 3 (Tingkat Stres): Kuesioner yang berisi pertanyaan-pertanyaan untuk menggali stres pada remaja. Kuesioner ini diukur dengan menggunakan Depression Anxiety Stress 42 (DASS 42) dari Lovibond and Lovibond (1995). Kuesioner sebanyak 42 pertanyaan, namun dalam penelitian ini peneliti hanya memilih kuesioner yang mengukur tentang stres yang sejumlah 14 pertanyaan, Item skala stress terdapat pada nomor 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18, 22, 27, 19, 32, 33, 35, 39. Setiap item pertanyaan memiliki nilai yaitu 0= tidak pernah, 1= kadang-kadang, 2= sering, 3= selalu. Dengan skoring dalam pertanyaan pilihan ganda yaitu skor 0-14 tergolong stress normal, jika skor 15-18 tergolong stress ringan, jika skor 19-25 tergolong stress sedang, jika skor 26-33 tergolong berat, dan jika skor 34-42 tergolong stress sangat berat. (4)Kuesioner bagian 4 (Kualitas Tidur): Kuisisioner yang berisi tentang kualitas tidur. Kuesioner ini diukur dengan menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Kuesioner sebanyak 9 pertanyaan yang dibagi menjadi 7 komponen yaitu kualitas tidur gangguan tidur, penggunaan obat, dan disfungsi di siang hari. Setiap komponen memiliki kisaran nilai 0-3 yaitu 0= kualitas tidur sangat baik, 1= kualitas tidur baik, 2= kualitas tidur buruk, 3= kualitas tidur sangat buruk. Skor akhir pengukuran PSQI yaitu jika skor  $\leq 5$  tergolong kualitas tidur yang baik, dan jika skor  $> 5$  dikategorikan kualitas tidur yang buruk. Analisis data menggunakan uji univariat untuk mengetahui distribusi frekuensi karakteristik responden dan variabel penelitian sedangkan uji bivariat untuk mengetahui hubungan bermain *game online* antara variabel tingkat stres dan kualitas tidur menggunakan uji *chi-square*.

## HASIL

Tabel 1.  
Distribusi Frekuensi Karakteristik pada Remaja

Karakteristik responden	f	%
Jenis kelamin		
Laki-laki	41	51,3
Perempuan	39	48,8
Usia		
12-14 tahun	13	16,3
15-18 tahun	67	83,8
Pendidikan		
SMP	15	18,8
SMA	65	81,3

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin pada remaja di wilayah Pejaten Timur Jakarta Selatan menunjukkan bahwa sebagian besar responden laki-laki yaitu sebanyak 41 responden (51,3%) dan responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 39 responden (48,8%). Sebagian besar responden dengan usia remaja 15-18 tahun sebanyak 67 responden (83,8%) dan responden usia remaja 12-14 tahun sebanyak 13 responden (16,3%). Setelah itu, pada tingkat pendidikan sekolah menengah atas (SMA) sebanyak 65 responden (81,3%) dan sebagian kecil responden tingkat pendidikan sekolah menengah pertama (SMP) sebanyak 15 responden (18,8%).

Tabel 2.  
Distribusi Frekuensi Lama Bermain *Game Online*

Lama Bermain <i>Game Online</i>	f	%
Kecanduan parah	0	0
Kecanduan sedang	14	17,5
Kecanduan ringan	46	57,5
Normal	20	25,0

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi menunjukkan bahwa sebagian besar responden lama bermain game online di wilayah Pejaten Timur Jakarta Selatan dengan kriteria kecanduan ringan sebanyak 46 responden (57,5%). Kemudian normal sebanyak 20 responden (25,0%). Pada kecanduan sedang sebanyak 14 responden (17,5%) dan kecanduan parah sebanyak 0 responden (0%).

Tabel 3.  
Distribusi Frekuensi Tingkat Stres

Tingkat Stres	Jumlah	Presentase
Stres sangat berat	0	0
Stres berat	6	7,5
Stres sedang	9	11,3
Stres ringan	10	12,5
Normal	55	68,8

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi menunjukkan bahwa sebagian besar responden tingkat stres di wilayah Pejaten Timur Jakarta Selatan dengan kriteria normal sebanyak 55 responden (68,8%). Kemudian pada stres ringan sebanyak 10 responden (12,5%). Stres sedang sebanyak

9 responden (13,3%) dan sebagian kecil stres berat sebanyak 6 responden (7,5%). Sedangkan stres sangat berat sebanyak 0 responden (0%).

Tabel 4.  
Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur

Kualitas Tidur	f	%
Kualitas tidur buruk	35	43,8
Kualitas tidur sedang	32	40,0
Kualitas tidur baik	13	16,3

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada dalam kualitas tidur buruk di wilayah Pejaten Timur Jakarta Selatan sebanyak 35 responden (43,8%). Kemudian responden berada dalam kualitas tidur sedang sebanyak 32 responden (40,0%) dan sebagian kecil responden berada dalam kualitas tidur baik sebanyak 13 responden (16,3%).

Tabel 5.  
Hubungan Lama Bermain Game Online Dengan Tingkat Stres pada Remaja

Lama Bermain <i>Game Online</i>	Tingkat Stres								Total	
	Stres Berat		Stres Sedang		Stres Ringan		Normal		N	%
	N	%	N	%	N	%	N	%		
Kecanduan Sedang	3	21,4	4	28,6	1	7,1	6	42,9	14	100,0
Kecanduan Ringan	3	6,5	2	4,3	9	19,6	32	69,6	46	100,0
Normal	0	0,0	3	15,0	0	0,0	17	85,0	20	100,0

Berdasarkan tabel didapatkan hasil dari 80 responden, didapatkan bahwa responden dengan lama bermain *game online* kecanduan sedang dan memiliki tingkat stres berat sebanyak 3 responden (21,4%), kategori lama bermain *game online* kecanduan sedang dan memiliki tingkat stres sedang sebanyak 4 responden (28,6%), kategori lama bermain *game online* kecanduan sedang dan memiliki tingkat stres ringan sebanyak 1 responden (7,1%) dan dengan kategori lama bermain *game online* kecanduan sedang dan memiliki tingkat stres normal sebanyak 6 responden (42,9%). Responden dengan lama bermain *game online* kecanduan ringan dan memiliki tingkat stres berat sebanyak 3 responden (6,5%), kategori lama bermain *game online* kecanduan ringan dan memiliki tingkat stres sedang sebanyak 2 responden (4,3%), kategori lama bermain *game online* kecanduan ringan dan memiliki tingkat stres ringan sebanyak 9 responden (19,6%) dan dengan kategori lama bermain *game online* kecanduan ringan dan memiliki tingkat stres normal sebanyak 32 responden (69,6%). Responden dengan lama bermain *game online* normal dan memiliki tingkat stres berat sebanyak 0 responden (0,0%), kategori lama bermain *game online* normal dan memiliki tingkat stres sedang sebanyak 3 responden (15,0%), kategori lama bermain *game online* normal dan memiliki tingkat stres ringan sebanyak 0 responden (0,0%), dengan kategori lama bermain *game online* normal dan memiliki tingkat stres normal sebanyak 17 responden (85,0%), dan diketahui bahwa hasil  $P\text{value} = 0,006$ .

Tabel 6.  
Hubungan Lama Bermain Game Online dengan Kualitas Tidur pada Remaja

Lama Bermain <i>Game Online</i>	Kualitas Tidur								<i>P-Value</i>
	Kualitas Tidur Buruk		Kualitas Tidur Sedang		Kualitas Tidur Baik		Total		
	f	%	f	%	f	%	f	%	
Kecanduan Sedang	10	71,4	3	21,4	1	7,1	14	100,0	0,065
Kecanduan Ringan	20	43,5	20	43,5	6	13,0	46	100,0	
Normal	5	25,0	9	45,0	6	30,0	20	100,0	

Berdasarkan tabel 6 didapatkan hasil dari 80 responden, didapatkan bahwa responden dengan lama bermain game online kecanduan sedang dan memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 10 responden (71,4%), kategori lama bermain game online kecanduan sedang dan memiliki kualitas tidur sedang sebanyak 3 responden (21,4%) dan dengan kategori lama bermain game online sedang dan memiliki kualitas tidur baik sebanyak 1 responden (7,1%). Responden dengan lama bermain game online kecanduan ringan dan memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 20 responden (43,5%), kategori lama bermain game online kecanduan ringan dan memiliki kualitas tidur sedang sebanyak 20 responden (43,5%) dan dengan kategori lama bermain game online kecanduan ringan dan memiliki kualitas tidur baik sebanyak 6 responden (13,0%). Responden dengan lama bermain game online normal dan memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 5 responden (25,0%), kategori lama bermain game online normal dan memiliki kualitas tidur sedang sebanyak 9 responden (45,0%), dengan kategori lama bermain game online normal dan memiliki kualitas tidur baik sebanyak 6 responden (30,0%), dan diketahui bahwa hasil  $P\text{value} = 0,065$ .

## PEMBAHASAN

### Hubungan Lama Bermain Game Online Dengan Tingkat Stres Pada Remaja

Hasil penelitian yang dilakukan dengan mengobservasi pada remaja di Wilayah Pejaten Timur Jakarta Selatan yang kemudian dianalisis menggunakan uji statistik SPSS chi-square. Berdasarkan uji statistik terdapat hubungan antara variabel lama bermain game online dengan tingkat stres pada remaja di Wilayah Pejaten Timur Jakarta Selatan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada variabel lama bermain game online dengan tingkat stres diketahui bahwa  $P\text{value} = 0,006$  ( $P\text{value} < 0,05$ ) sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, berarti hasil ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara lama bermain game online dengan tingkat stres pada remaja di wilayah Pejaten Timur Jakarta Selatan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Tias E et al (2021) yang berjudul hubungan stres dengan tingkat kecanduan game online pada siswa SMPN 5 Padang (Estiyuning et al., 2021). Teknik analisis chi-square terdapat 66 responden dengan menggunakan random sampling. Hasil penelitian ini menunjukkan nilai signifikan didapatkan  $P = 0,044$  (nilai  $P < 0,05$ ). Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat hubungan stres dengan tingkat kecanduan game online. Tias E et al (2021) mengatakan bahwa sebagian responden berusia 13 hingga 15 tahun, berjenis kelamin laki-laki, durasi bermain rata-rata bermain selama 1 hingga 2 jam/hari, frekuensi bermain mayoritas bermain 2 hingga 3 hari/minggu, sebagian besar bermain game online dirumah, dan mayoritas beralasan bermain game online untuk menghilangkan stres.

Adapun penelitian ini tidak sejalan dengan (Indahtiningrum, 2013). yang berjudul hubungan antara video game dengan stres pada mahasiswa Universitas Surabaya. Teknik analisis

menggunakan product moment. Pada penelitian ini terdapat 40 subjek dengan usia antara 18-25 tahun dengan menggunakan Incidental Sampling dan karakteristiknya yaitu sehari bermain video game mencapai 5-6 jam. Hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan antara stres dengan kecanduan video game (0,0163;  $p < 0,05$ ). Kecanduan video game tersebut tidak mengakibatkan frustrasi, konflik, tekanan, ataupun perubahan merupakan pengalaman subjek yang terhambat ketika mencapai tujuan (distress). Tekanan diri dan tekanan merupakan kondisi yang tidak mendukung adanya hubungan sumber stres karena kondisi subjek yang masih memiliki peluang untuk mencapai tujuan (eustress) (Mahajudin et al., 2022). Tidak ada hubungan reaksi stres dengan kecanduan video game (0,08;  $p > 0,05$ ) dikarenakan perilaku bermain video game merupakan alternatif lain yang termasuk dalam reaksi stres.

Menurut asumsi peneliti mengapa penelitian ini memiliki hubungan antara lama bermain game online dengan tingkat stres yaitu dikarenakan responden yang diteliti memainkan game online dengan durasi waktu rata-rata diatas 2 jam dan memainkan game online karena ketidakmampuan masalah yang dihadapi jadi bermain game online yang dilakukan oleh remaja sebagai salah satu cara untuk mengkompensasi stres. Responden yang terdapat pada penelitian ini sebagian besar berjenis kelamin laki-laki. Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara lama bermain game online dengan tingkat stres pada remaja di wilayah Pejaten Timur Jakarta Selatan, yang diakibatkan beberapa faktor antara lain durasi bermain game online, terdapat masalah diri sendiri dan lingkungan sekitar dan ketidakmampuan masalah dihadapi sehingga remaja bermain game online salah satu cara untuk mengkompensasi stres. Sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki. Walaupun teori stres terus berkembang dari masa ke masa, tetapi secara fundamental teori stres hanya digolongkan atas tiga pendekatan. Tiga pendekatan terhadap teori stres tersebut adalah stres model stimulus (rangsangan), stres model response (respons) dan stres model transactional (transaksional) (Gaol, N. T. L. 2016).

Stres diartikan sebagai stimulus ketika ada beberapa rangsangan yang mengganggu dan membahayakan (Lyon, 2012). Situasi yang mungkin jadi pemicu terjadinya stres adalah beban kerja, suara keributan, cahaya yang terlalu terang, lingkungan yang kotor dan lain sebagainya Hariharan, (2008) dalam Gaol, N. T. L. (2016). Bartlett, (1998) dalam Gaol, N. T. L. (2016) menegaskan bahwa stres stimulus lebih memfokuskan pada sumber-sumber stres dari pada aspek-aspek lainnya. Sumber stres tersebut dikenal dengan istilah "stressor". Empat faktor yang menjadi pemicu terjadinya ketegangan kronis yaitu tuntutan pekerjaan, kurangnya pengendalian atas pekerjaan, tuntutan dari rumah dan kurangnya pengendaliannya dari rumah. Ketiga daily hassles (permasalahan-permasalahan sehari-hari) adalah peristiwa-peristiwa kecil yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari yang memerlukan tindakan penyesuaian dalam sehari saja Thoits, (1994) dalam Gaol, N. T. L. (2016). Misalnya, seperti kemacetan lalu lintas, deadline yang tiba-tiba dan lain-lain (Joice & David, 216 C.E.). Permasalahan-permasalahan tersebut hanya menimbulkan stres sesaat dan tidak mengakibatkan terjadinya gangguan-gangguan fisik maupun mental yang parah. Ketiga Stres model respons, stres dikatakan sebagai respons ketika tubuh bereaksi terhadap sumber-sumber stres. Hasil stres itupun meliputi perubahan kondisi psikis, emosional dan psikologis. Maka stres respon adalah reaksi tubuh secara jasmaniah terhadap sumber-sumber stres.

Adapun model stress yang diperkenalkan Selye, (1976) dalam Gaol, N. T. L. (2016) adalah General Adaptation Syndrome atau disingkat dengan istilah GAS (RN, 2011). Ada tiga tahapan stres respons, yaitu tahap yang pertama alarm (tanda bahaya) merupakan alarm terjadi ketika ada perbedaan antara kenyataan yang sedang terjadi dengan situasi yang diharapkan. Tahap kedua resistance (perlawanan) Perlawanan terjadi saat alarm tidak berakhir

atau terus menerus berlangsung, selama proses perlawanan ada kemungkinan timbulnya penyakit. Tahap ketiga exhaustion (kelelahan) Kondisi ini terjadi karena tubuh sudah menyerah karena sudah kehabisaan kemampuan untuk menghadapi serangan sumber stres yang mengancam.

Stres model transaksional, stres dikatakan transaksional saat adanya proses evaluasi dari sumber stres yang terjadi. Ketika terjadi serangan sumber stres maka individu akan melakukan appraisal (penilaian) dan coping (penanggulangan) (Lumban Gaol, 2016). Pengaruh dari sumber stres berupa satu yaitu irrelevant (tidak berkaitan) tidak memberikan dampak apapun terhadap kesejahteraan dan kesehatan seseorang, kedua benign-positive (berdampak baik) berdampak baik bagi kesejahteraan individu misalnya timbulnya rasa bahagia, ketiga stressful individu tidak mampu untuk menghadapinya. Penilaian kedua adalah proses penentuan jenis coping atau penanggulangan yang bisa dilakukan (Fatimah, 2021). Jenis coping ada 2 macam, yang pertama problem-focused coping yaitu cara penanggulangan stres dengan berfokus pada permasalahan yang dihadapi atau berurusan dengan situasi secara langsung. Kedua emotion-focused coping adalah cara penanggulangan stres yang berfokus pada kontrol emosi diri sendiri (Folkman, 2011). Kemudian diharapkan remaja di wilayah Pejaten Timur Jakarta Selatan dapat menggunakan waktu luang dengan kegiatan yang lebih positif seperti berolah raga atau menghabiskan waktu bersama keluarga dan kerabat dibandingkan menghabiskan waktu untuk bermain game online saja.

### **Analisa Bivariat Hubungan Lama Bermain Game Online dengan Kualitas Tidur pada Remaja**

Hasil penelitian yang dilakukan dengan mengobservasi pada remaja di Wilayah Pejaten Timur Jakarta Selatan yang kemudian dianalisis menggunakan uji statistik SPSS chi-square. Berdasarkan uji statistik bahwa tidak terdapat hubungan antara variabel lama bermain game online dengan tingkat stres pada remaja di Wilayah Pejaten Timur Jakarta Selatan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada variabel lama bermain game online dengan kualitas tidur diketahui bahwa  $P\text{value} = 0,065$  ( $P\text{value} > 0,05$ ) sehingga  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak, berarti hasil ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara lama bermain game online dengan kualitas tidur pada remaja di wilayah Pejaten Timur Jakarta Selatan.

Penelitian ini tidak sejalan dengan Matur, Y. P et al (2021) yang meneliti hubungan kecanduan game online dengan kualitas tidur pada remaja SMA Negeri di Kota Ruteng dengan deskriptif kuantitatif korelasional dengan pendekatan cross sectional. Subjek penelitian adalah 240 sampel. Hasil analisa bivariat dengan menggunakan uji chi-square, didapatkan nilai  $p = 0,005$ . Yang berarti ada hubungan antara kecanduan game online dengan kualitas tidur pada remaja SMA Negeri di Kota Ruteng. Ada hubungan antara kecanduan game online dengan kualitas tidur pada remaja SMA Negeri di Kota Ruteng. Seseorang mengalami kecanduan terhadap game online maka kualitas tidurnya semakin buruk (Nursyifa et al., 2020).

Matur, (2021) menyebutkan remaja yang tidak kecanduan game online dikarenakan beberapa faktor yaitu faktor internal dan eksternal. Dari faktor internal remaja dapat memanfaatkan waktu dengan baik dan bisa pengendalian diri, biasanya tidak berdampak pada kesehatan dan proses belajar mengajar sedangkan dari faktor eksternal yaitu orang tua, keluarga dan teman-teman (Matur et al., 2021). Hasil ini sesuai dengan teori oleh Azizah, (2018) menjelaskan bahwa kualitas tidur yang buruk merupakan keadaan dimana kesadaran seseorang akan menjadi menurun. Salah satu penyebab kualitas tidur yang buruk paling sering pada remaja adalah faktor gaya hidup, faktor kebiasaan tidur remaja (Azizah, 2018).

Adolescent Sleep Hygiene Scale (ASHS) memaparkan kebiasaan sebelum tidur terdiri dari 8 faktor, yaitu: pertama terdapat faktor fisiologis faktor ini terdiri dari 5 item seperti mengkonsumsi kafein (misalnya: cola, teh, kopi, alkohol) setelah jam 6 sore, melakukan kegiatan aktif 1 jam sebelum tidur (misalnya: berlari, bermain diluar, latihan fisik), meminum air atau cairan lebih dari 4 gelas pada saat 1 jam sebelum tidur, pergi ke tempat tidur dengan kondisi perut yang sakit, dan pergi ke tempat tidur dengan rasa lapar. Kedua terdapat faktor perilaku faktor ini terdiri dari 3 item yaitu melakukan hal-hal yang dapat membuat terjaga (misalnya: bermain video game, menonton TV, berbicara di telepon) selama 1 jam sebelum tidur, melakukan hal-hal di tempat tidur yang dapat membuat tetap terjaga (misalnya: menonton TV, membaca), dan menggunakan tempat tidur untuk hal-hal selain tidur (misalnya: berbicara di telepon, menonton TV, bermain video game, melakukan pekerjaan rumah). Ketiga terdapat faktor kognitif/emosional faktor ini terdiri dari 6 item seperti pergi ke tempat tidur dan memikirkan hal-hal yang harus dilakukan, pergi ke tempat tidur dan memutar ulang kejadian hari ini berulang-ulang dalam pikiran, memeriksa jam berulang kali pada malam hari, terjadi hal-hal yang membuat emosi yang kuat (misalnya: kesedihan, kemarahan, kegembiraan) selama 1 jam sebelum tidur, pergi ke tempat tidur dengan perasaan marah, dan pergi ke tempat tidur dengan perasaan khawatir tentang hal-hal yang terjadi di rumah atau sekolah (Isser, 2013).

Faktor keempat terdapat faktor lingkungan tidur faktor ini terdiri dari 5 item yaitu tertidur sambil mendengarkan musik keras, tertidur saat menonton TV, tertidur di ruangan yang terang, tertidur di kamar yang terasa terlalu panas atau terlalu dingin, dan tertidur di suatu tempat kemudian pindah ke tempat yang lain pada malam hari. Kelima terdapat faktor stabilitas tidur faktor ini terdiri dari 3 item seperti tetap terjaga lebih dari 1 jam dari pada waktu tidur biasanya selama minggu sekolah, tetap terjaga lebih dari 1 jam dari pada waktu tidur biasanya pada akhir pekan, dan tidur lebih dari 1 jam dari pada waktu bangun biasanya pada akhir pekan. Keenam terdapat faktor tidur siang faktor ini terdiri dari dua item yaitu tidur siang lebih dari 1 jam dan tidur siang setelah pukul 6 di malam hari. Ketujuh terdapat faktor zat faktor ini terdiri dari 2 item yaitu merokok atau mengunyah tembakau setelah dan meminum bir (atau beberapa minuman lain dengan alkohol) setelah pukul 6 di malam hari. Faktor terakhir yaitu terdapat faktor rutinitas tidur faktor ini seperti melakukan rutinitas tidur (misalnya: mandi, menyikat gigi, membaca).

Menurut asumsi peneliti mengapa penelitian ini tidak memiliki hubungan antara lama bermain game online dengan kualitas tidur yaitu dikarenakan responden yang diteliti memainkan game tidak sampai larut malam dengan kualitas tidur baik. Gangguan tidur yang dialami oleh remaja disebabkan oleh adanya gaya hidup atau kebiasaan yang dilakukan remaja sebelum tidur. Kebiasaan tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti faktor fisiologis, faktor perilaku, faktor kognitif/emosional, faktor lingkungan tidur, faktor stabilitas tidur, faktor tidur siang, faktor zat, dan faktor rutinitas tidur. Responden yang terdapat pada penelitian ini sebagian besar berjenis kelamin laki-laki.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara lama bermain game online dengan kualitas tidur pada remaja di wilayah Pejaten Timur Jakarta Selatan, yang tidak diakibatkan beberapa faktor antara lain durasi bermain game online, sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki. Kemudian diharapkan remaja di wilayah Pejaten Timur Jakarta Selatan dapat menerapkan kualitas tidurnya baik karena polah asuh orang tua yang baik, selalu memanfaatkan waktu dengan baik, tidak memiliki masalah dengan kesehatan fisik, mental dan pola tidur siang yang teratur. Remaja tidak kecanduan dengan kualitas tidur baik mempunyai konsentrasi belajar yang lebih baik dan tidak mengalami gangguan kesehatan mental.

## **SIMPULAN**

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

## **DAFTAR PUSTAKA**

- APJII. (2020). Penetrasi dan Profil Pengguna Internet Indonesia Tahun 2020.
- Azizah, L. (2018). Hubungan Kebiasaan Bermain Games Online dengan Kualitas Tidur Remaja pada Kelas X(Studi di SMK Dwija Bhakti 2 Jombang) [Bachelor, STIKes Insan Cendekia Medika Jombang]. <https://repo.stikesicme-jbg.ac.id/1676/>
- C Baso, M., Langi, F., & Sekeon, S. (2018). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja di SMA Negeri 9 Manado | KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi. <https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/kesmas/article/view/22146>
- Danuri, M., & Suharnawi, S. (2017). Trend Cyber Crime dan Teknologi Informasi di Indonesia | Danuri | Jurnal Ilmiah Infokam. <http://amikjtc.com/jurnal/index.php/jurnal/article/view/133>
- Estiayuning, T., Liza, R., & Sahputra, R. (2021). Hubungan Stres dengan Tingkat Kecanduan Game Online pada Siswa SMPN 5 Padang | Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia. <http://jikesi.fk.unand.ac.id/index.php/jikesi/article/view/170>
- Fadli Ilhami Harri, S. (2022). Hubungan Tingkat Stres dengan Mekanisme Koping Pada Mahasiswa Profesi Ners di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas Padang [Diploma, Universitas Andalas]. <http://scholar.unand.ac.id/106079/>
- Fatimah, P. L. (2021). Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Malang Dalam Pembelajaran Daring Selama Pandemi Covid-19 [Undergraduate, Universitas Muhammadiyah Malang]. <https://eprints.umm.ac.id/75642/>
- Folkman, S. (2011). The Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping. Oxford University Press, USA.
- Henry, S. (2013). Cerdas Dengan Games. Gramedia Pustaka Utama.
- Indahtiningrum, F. (2013). Hubungan Antara Kecanduan Video Game dengan Stres Pada Mahasiswa Universitas Surabaya | Calyptra. <https://journal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/article/view/147>
- Ingkiriwang, O., Kawengian, D. D. V., & Pasoreh, Y. (2021). Analisis Tentang Kecanduan Game Online Pubg Mobile Pada Remaja Di Desa Tounolet Kecamatan Kakas. Acta Diurna Komunikasi, 3(2), Article 2. <https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/actadiurnakomunikasi/article/view/33465>

- Isser, S. (2013). Psychometric properties of the Adolescent Sleep Hygiene Scale—Storfer-Isser—2013—Journal of Sleep Research—Wiley Online Library. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/jsr.12059>
- Jaka Januar, 131311133140. (2017). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kecanduan Game Online pada Remaja Kelurahan Ploso Baru Surabaya Penelitian Cross Sectional Study [Skripsi, Universitas Airlangga]. <http://lib.unair.ac.id>
- Joice, S., & David, A. (216 C.E.). Chronic Stressors and Daily Hassles: Unique and Interactive Relationships with Psychological Distress—Joyce Serido, David M. Almeida, Elaine Wethington, 2004. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/002214650404500102>
- Kemkes. (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan Republik Indonesia. In Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (p. 198).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Kemenkes RI. Profil Kesehatan Indonesia 2017. Data dan Informasi. Kementerian Kesehatan RI; 2018. In Jurnal Ilmu Kesehatan.
- Lumban Gaol, N. T. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. Buletin Psikologi, 24(1), 1. <https://doi.org/10.22146/bspi.11224>
- Mahajudin, M. S., Margono, H. M., Yitnamurti, S., Juniar, S., Muhdi, N., Maramis, M. M., Soetjipto, Konginan, A., Febriyana, N., Setiawati, Y., Yulianti, E., Khairina, Karimah, A., Kalalo, R. T., Fithriyah, I., Sitawati, A. D., Sawitri, B., & K, U. D. (2022). Buku Ajar Ilmu Kedokteran Jiwa: Pemeriksaan Psikiatri. Airlangga University Press.
- Matur, Y. P., Simon, M. G., & Ndorang, T. A. (2021). Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja SMA Negeri di Kota Ruteng. Wawasan Kesehatan, 6(2), Article 2.
- Nursyifa, F. I., Widiyanti, E., & Herliani, Y. K. (2020). Gangguan Tidur Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran Yang Mengalami Kecanduan Game Online. Jurnal Keperawatan BSI, 8(1), Article 1.
- Pindo Wikan Prasetyo, 1710801003, Zahro Varisna Rohmadani, S. P., & Andhita Dyorita, S. P. (2021). Hubungan Kecenderungan Bermain Game Online Dengan Tingkat Stres Pada Remaja [S1\_sarjana, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta]. <http://digilib.unisayogya.ac.id/>
- Riskesdas. (2018). Hasil Utama Riskesdas 2018 Kementerian. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- RN, V. H. R., Ph D. (2011). Handbook of Stress, Coping, and Health: Implications for Nursing Research, Theory, and Practice. SAGE Publications.
- Syuhada, A. N., & Arsal, T. (2020). Pengaruh Frekuensi Bermain Game Online terhadap Pola Perilaku Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Bae Kudus. Solidarity: Journal of Education, Society and Culture, 9(1), Article 1.