

## **BAB V**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 8 Makassar. SMP Negeri 8 Makassar merupakan salah satu sekolah menengah di Jalan. Batua Raya No.01, Panakukang, kota Makassar. SMP Negeri 8 Makassar memiliki jumlah siswa sebanyak 952 siswa dengan siswa laki-laki sebanyak 456 orang dan siswa perempuan sebanyak 496 orang. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan September 2023. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII 1 dan kelas IX 2 yang berjumlah 52 responden. Kegiatan tersebut dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kebiasaan bermain game online terhadap tingkat stres pada remaja di SMP Negeri 8 Makassar.

#### **B. Hasil Penelitian**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada tanggal 05 Januari 2024. Responden yang diambil sejumlah 52 orang.

- a. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin

**Tabel 5.1 Karakteristik Responden pada Siswa di SMP Negeri 8 Makassar.**

Kategori	Karakteristik	Frekuensi	%
Usia	13 Tahun	3	5,7
	14 Tahun	23	44,3
	15 Tahun	26	50
Jenis Kelamin	Laki – laki	33	63,5
	Perempuan	19	36,5
Total		52	100

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 5.1 diatas, diketahui karakteristik usia sebagian besar adalah responden paling sedikit berusia 13 tahun sebagian besar adalah responden paling sedikit berusia 13 tahun sebanyak 3 orang (5,7%), dan responden paling banyak berusia 15 tahun sebanyak 26 orang (50%). Diketahui karakteristik jenis kelamin responden sebagian besar adalah laki-laki sebanyak 33 orang (63,5%) dan hampir sebagian adalah perempuan sebanyak 19 orang (36,5%).

b. Kebiasaan Bermain *Game Online*

Distribusi mengenai kebiasaan bermain *game online* pada siswa SMP Negeri 8 Makassar dapat dilihat pada tabel 5.2 dibawah ini:

**Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kebiasaan Bermain Game Online pada siswa SMP Negeri 8 Makassar.**

<b>Kebiasaan Game Online</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>%</b>
Terbiasa	20	38,4
Tidak terbiasa	32	61,6
<b>Total</b>	<b>52</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 5.2 Distribusi frekuensi pada kebiasaan bermain game online menunjukkan sebagian besar adalah tidak memiliki kebiasaan bermain game online yaitu sebanyak 20 orang (38,4%) dan hampir sebagian adalah kebiasaan bermain game online yaitu sebanyak 32 orang (61,6%).

c. Tingkat Stress

**Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Stres siswa SMP Negeri 8 Makassar.**

<b>Tingkat Stres</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>%</b>
<b>Ringan</b>	33	63,4
<b>Berat</b>	19	36,6
<b>Total</b>	<b>52</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer, 2023

Tabel 5.3 menunjukkan bahwa tingkat stress yang dialami siswa pemain game online di SMP Negeri 8 Makassar menunjukkan bahwa siswa yang mengalami tingkat stres ringan sebanyak 33 orang (63,4%) sedangkan siswa yang mengalami tingkat stres berat sebanyak 19 orang (36,6%).

d. Kebiasaan Bermain *Game Online* dengan Tingkat Stress

Berikut ini hasil uji tabulasi dengan menggunakan uji chi-square:

**Tabel 5.4 Hubungan Kebiasaan Bermain Game Online dengan Tingkat Stres pada Siswa SMP Negeri 8 Makassar**

Kebiasaan <i>Game Online</i>	Stress				Total		P Value
	Ringan		Berat		N	%	
	n	%	n	%			
Terbiasa	12	42,1	8	57,9	20	100,0	
Tidak Terbiasa	21	57,9	11	42,1	32	100,0	
<b>Total</b>	<b>33</b>		<b>19</b>		<b>52</b>	<b>100,0</b>	

Tabel 5.4 Data tabel 5.4 menunjukkan bahwa dari 52 orang dengan tingkat stres ringan terdapat 21 orang (57,9%) tidak terbiasa bermain game online dan 12 orang (42,1%) kebiasaan bermain game online sedangkan tingkat stres berat terdapat 8 orang (57,9%) yang terbiasa bermain game online dan 11 orang(42,1%) tidak terbiasa bermain game online.

Hasil analisis menggunakan uji *chi-square* diperoleh nilai *p value* = 0, 309 yang artinya secara statistic tidak ada hubungan antara kebiasaan bermain game online dengan tingkat stress pada siswa SMP Negeri 8 Makassar.

### C. Pembahasan

#### 1. Gambaran Responden Berdasarkan Tingkat Kebiasaan

##### a. Bermain *Game Online*

Kebiasaan bermain *game online* adalah penggunaan komputer atau *smartphone* secara berlebihan dan berulang

kali yang menghasilkan munculnya permasalahan pada aspek social, emosional dan pemain game tidak bisa mengendalikan aktivitas bermain game secara berlebihan Lemmens.<sup>22</sup>

Kebiasaan bermain *game online* merupakan salah satu jenis bentuk kebiasaan yang disebabkan oleh teknologi internet atau yang lebih dikenal dengan *internet addictive disorder*, seperti yang disebutkan bahwa internet dapat menyebabkan kecanduan, salah satunya adalah *computer game addiction* (berlebihan bermain game).<sup>22</sup>

Kebiasaan bermain *game online* adalah ketika bermain game dengan frekuensi 4-5 kali dalam seminggu dan bermain game online dengan waktu  $\geq 3$  jam perhari. Hal ini dapat mengakibatkan banyak waktu yang dipakai untuk bermain saja, membuat anak menganggap bahwa game online lebih penting dari pada hal yang lain, seperti melakukan aktivitas belajar.<sup>23</sup>

## 2. Gambaran Responden Berdasarkan Tingkat Stres

Stress adalah ketegangan emosional atau fisik yang dapat berasal dari setiap peristiwa atau pikiran yang membuat seseorang merasa frustrasi, marah atau gugup. Stress merangsang alarm yang terdapat di otak dan memberi respon dengan mempersiapkan tubuh untuk tindakan defensive. System saraf terangsang dan hormone dilepaskan untuk mempertajam indera,

mempercepat denyut nadi, memperdalam pernapasan dan menegangkan otot. Respon ini disebut dengan respon *fight or flight* yaitu bertahan atau berlari dari ancaman.<sup>24</sup>

Tingginya prevalensi stress di Indonesia juga merupakan faktor utama stress yang harus diprioritaskan penanganannya. Pada tahun 2018, tercatat sekitar 10% dari penduduk Indonesia mengalami gangguan mental atau stress.<sup>25</sup>

### 3. Analisa Bivariat Hubungan Kebiasaan Bermain *Game* Online dengan Tingkat Stres Pada Remaja di SMP Negeri 8 Makassar.

Hasil penelitian yang dilakukan dengan mengobservasi pada siswa di SMP Negeri 8 Makassar yang kemudian dianalisis menggunakan uji statistic *chi-square*. Berdasarkan uji statistic tidak terdapat hubungan yang signifikan antara variabel kebiasaan bermain game online dan tingkat stress pada remaja di SMP Negeri 8 Makassar.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada variabel kebiasaan bermain *game online* dengan tingkat stress dengan *p value* 0,309, sehingga dapat disimpulkan kecanduan *game online* tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap stress pada remaja di SMP Negeri 8 Makassar.

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Phainel JP (2018) yang meneliti hubungan durasi waktu bermain *game online* dengan tingkat stress pada remaja di Manado. Penelitian ini bersifat

survey analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel diambil dengan teknik pengambilan *accidental sampling* yaitu sebanyak 66 orang. Hasil penelitian menggunakan analisis uji statistic *Fisher's Exact Test* dengan tingkat kemaknaan  $\alpha = 0,05$  atau 95%. Hasil uji statistic didapatkan nilai  $p = 0,024 < \alpha = 0,05$ . Kesimpulan dari penelitian ini yaitu ada hubungan tingkat stress dengan durasi waktu bermain game online pada remaja di Manado.<sup>26</sup>

Penelitian Phainel JP (2018) mengemukakan bahwa remaja di Manado mengalami stress yang diakibatkan bermain *game online* dengan durasi yang berlebihan, banyak remaja mendapat tekanan dari teman sebaya dan harus menyesuaikan untuk ikut bermain game online, remaja sekolah di Manado menganggap bahwa game online adalah solusi yang baik dalam menghadapi kebosanan rutinitas sehari-hari, ada juga remaja yang berlama-lama bermain game online karena melarikan diri dari tanggung jawab atau masalah yang tidak mampu dipecahkan, hal tersebut dapat menyebabkan tingginya tingkat stress pada remaja di Manado.<sup>26</sup>

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Fitriana (2020), yang mengkaji hubungan antara kebiasaan video game dengan stress 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 stress dengan kebiasaan video game ( $p=0,163$ ;  $p<0,05$ ).

Karena kebiasaan video game pada penelitian tersebut tidak mengakibatkan frustrasi, konflik, tekanan, ataupun perubahan yang merupakan pengalaman subjek yang terhambat ketika mencapai tujuan (*distress*). Tekanan diri dan tekanan merupakan kondisi yang tidak mendukung adanya hubungan sumber stress karena kondisi subjek yang masih memiliki peluang untuk mencapai tujuan (*eustress*). Tidak ada hubungan reaksi stress dengan kecanduan video game ( $0,08$ ;  $p>0,05$ ).

Yang membedakan penelitian ini dengan penelitian tersebut adalah usia, teknik sampling, dan teknik analisis. Usia yang digunakan sebagai responden pada penelitian ini adalah usia remaja 12 – 15 tahun yang duduk di bangku SMP, penelitian ini menggunakan teknik simple random sampling, dan penelitian ini menggunakan teknik analisis *chi-square*.

Menurut asumsi peneliti mengapa penelitian ini tidak memiliki hubungan yang signifikan antara kebiasaan bermain game online dengan stress yaitu dikarenakan responden yang diteliti hanya memainkan game online dengan durasi waktu rata-rata dibawah 3 jam dan hanya memainkan game online di waktu luang saja, responden juga tidak mengalami tekanan atau paksaan dari

lingkungan teman sebaya untuk menyesuaikan ikut bermain game online. Responden yang terdapat pada penelitian ini sebagian besar berjenis kelamin laki-laki sedangkan perempuan lebih cenderung untuk mengalami stress yang mengakibatkan rendahnya tingkat stress yang didapat.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa tidak ada terdapat hubungan signifikan antara kebiasaan bermain game online dan tingkat stress pada remaja SMP Negeri 8 Makassar, yang diakibatkan beberapa faktor lain durasi bermain game online, tidak mendapat tekanan dari lingkungan sekitar dan sebagian besar merupakan responden berjenis kelamin laki-laki yang dimana perempuan lebih cenderung untuk mengalami stress. Kemudian diharapkan siswa di SMP Negeri 8 Makassar dapat menggunakan waktu luang dengan kegiatan yang lebih positif seperti, berolahraga atau menghabiskan waktu bersama keluarga dan kerabat dibandingkan dengan menghabiskan waktu untuk bermain game online saja.

#### 4. Menganalisis data karakteristik

Berdasarkan analisa data serta karakteristik demografi dari responden didapatkan bahwa siswa SMP Negeri 8 Makassar tidak memiliki kebiasaan bermain game online hal tersebut dibuktikan dengan 32 responden (61,6%) tidak memiliki kebiasaan bermain game online. Kebiasaan bermain game online merupakan salah satu

jenis bentuk kecanduan yang disebabkan oleh teknologi internet atau biasa dikenal *Internet Addictive Disorder* (Young K., 2019). Banyaknya jumlah responden yang tidak bermain game online ini dapat diidentifikasi dari kriteria inklusi dimana hanya mencantumkan lama durasi bermain 5 jam sehari dalam kurun waktu 1 bulan dan kurang lebih 10x berkunjung namun hal tersebut perlu dipantau lebih detail sesuai dengan teori milik Brown, B. B. & Blinka (2020) yaitu aktifitas bermain game online mengalami peningkatan secara progresif selama rentang periode, sehingga dapat disimpulkan Bila mengalami peningkatan dari standart inklusi bisa dikatakan kecanduan. Selain itu terdapat indikator lain untuk mengidentifikasi kebiasaan diantaranya selalu menambah waktu untuk bermain *online*, tidak mampu untuk mengkontrol penggunaan internet, lekas marah dan gelisah jika tidak dapat *online*, menggunakan internet sebagai pelarian sebagai penyelesaian masalah, membohongi teman maupun keluarga mengenai jumlah lama online yang telah dilakukan, terus menggunakan internet walaupun dana menipis, kemurungan, kegelisahan, dan kecemasan meningkat karena tidak dapat menggunakan internet.<sup>27</sup>

Untuk penyelesaian pada masalah kebiasaan bermain game online bagi peneliti perlu diutamakan pengalihan selain bermain game onlie misalnya disibukkan dengan kegiatan yang lebih positif seperti olahraga maupun berorganisasi selain itu perlunya dukungan

dan peran dari orang tua.

#### 5. Mengidentifikasi Tingkat Stres

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 48% siswa SMP Negeri 8 Makassar mengalami stres berat, 32 % mengalami stres sedang. Tingkat stres dalam NOC (*Nursing Outcomes Classification, 2019*) adalah tingkat keparahan ketegangan fisik atau mental yang dihasilkan dari faktor – faktor stres, dengan kata lain tingkat stres adalah hasil dari respon tubuh terhadap stres. Saat seseorang mengalami stres, seseorang akan melakukan tindakan untuk mengurangi stres atau menghilangkan stres yang bisa disebut *coping* stress. Duckwort (Ogden, 2018) menggambarkan perilaku *coping* sebagai suatu proses yang terjadi jika individu berusaha untuk memenuhi tuntutan-tuntutan yang timbul dari hambatan dan kesulitan yang dihadapi. Hal ini mendukung pernyataan Lazarus (1977) perbedaan tingkat stres merupakan salah satu faktor pembeda dalam melakukan koping sebagai kegiatan kognitif dengan kata lain perbedaan tingkat stres yang dialami dapat mempengaruhi koping yang akan dilakukan remaja tersebut.

Dalam DASS terdapat item pada kuisisioner yang dikhususkan pada stres item pertama yaitu pernyataan nomor 1 “Saya merasa bahwa diri saya menjadi marah karena hal-hal sepele”. Kebanyakan responden (25) menjawab kadang – kadang, Atkinson (2019) mengemukakan salah satu cara individu merespon stres adalah

dengan perilaku marah hal ini menunjukkan bahwa kebanyakan responden bereaksi terhadap stres tidak hanya dengan meluapkan emosi. Item selanjutnya ada pada pernyataan nomor 6 “Saya cenderung bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi”. Kebanyakan responden menjawab sering terjadi hal ini menunjukkan bahwa bagaimana kontrol emosi terhadap masalah yang dialami (Atkinson, 2019). Untuk pernyataan yang lain layaknya nomor 8, 11, 12, 14, 18 difokuskan bagaimana respon responden terhadap stres yang dialaminya sehingga pembahasan lebih lanjut akan memiliki arti sama terhadap pernyataan 1 maupun 6.

Tingkat stres hanyalah sebuah alat ukur dimana digunakan untuk mengukur remaja memiliki bermacam-macam cara untuk melakukan coping bahkan setiap individu pastinya akan berbeda secara umum stres selalu muncul di kehidupan yang menjadi masalah adalah seberapa mampu remaja beradaptasi dan mengatasinya stres sendiri bukanlah hal yang mengancam namun dapat berakibat pada tubuh dan kesehatan bila tetap dibiarkan.

Bagi peneliti untuk mengatasi stres pada remaja disarankan orang tua lebih memperhatikan tingkah laku atau kegiatan anak dan berusaha saling terbuka sehingga masalah sang anak dapat terselesaikan.

6. Menganalisis Hubungan Kebiasaan bermain game online dengan tingkat stress pada remaja

Hasil penelitian yang dilakukan dengan mengobservasi pada siswa di SMP Negeri 8 Makassar yang kemudian dianalisis menggunakan uji statistic *chi-square*. Berdasarkan uji statistic tidak terdapat hubungan yang signifikan antara variabel kebiasaan bermain game online dan tingkat stress pada remaja di SMP Negeri 8 Makassar.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada variabel kebiasaan bermain *game online* dengan tingkat stress dengan *p value* 0,309, sehingga dapat disimpulkan kecanduan *game online* tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap stress pada remaja di SMP Negeri 8 Makassar, akan tetapi seseorang yang memiliki kebiasaan bermain *game online* lebih berisiko 1,757 mengalami stress daripada seseorang yang tidak memiliki kebiasaan bermain *game online*.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Fitriana (2020), yang mengkaji hubungan antara kebiasaan video game dengan stress 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 stress dengan kebiasaan video game ( $p=0,163$ ;  $p<0,05$ ).

Karena kebiasaan video game pada penelitian tersebut tidak mengakibatkan frustrasi, konflik, tekanan, ataupun perubahan yang merupakan pengalaman subjek yang terhambat ketika mencapai tujuan (*distress*). Tekanan diri dan tekanan merupakan kondisi yang tidak mendukung adanya hubungan sumber stress karena kondisi subjek yang masih memiliki peluang untuk mencapai tujuan (*eustress*). Tidak ada hubungan reaksi stress dengan kecanduan video game (0,08;  $p > 0,05$ ).

Yang membedakan penelitian ini dengan penelitian tersebut adalah usia, teknik sampling, dan teknik analisis. Usia yang digunakan sebagai responden pada penelitian ini adalah usia remaja 12 – 15 tahun yang duduk di bangku SMP, penelitian ini menggunakan teknik simple random sampling, dan penelitian ini menggunakan teknik analisis *chi-square*.

Menurut asumsi peneliti mengapa penelitian ini tidak memiliki hubungan yang signifikan antara kebiasaan bermain game online dengan stress yaitu dikarenakan responden yang diteliti hanya memainkan game online dengan durasi waktu rata-rata dibawah 3 jam dan hanya memainkan game online di waktu luang saja, responden juga tidak mengalami tekanan atau paksaan dari lingkungan teman sebaya untuk menyesuaikan ikut bermain game online. Responden yang terdapat pada penelitian ini sebagian besar berjenis kelamin laki-laki sedangkan perempuan lebih cenderung

untuk mengalami stress yang mengakibatkan rendahnya tingkat stress yang didapat.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa tidak ada terdapat hubungan signifikan antara kebiasaan bermain game online dan tingkat stress pada remaja SMP Negeri 8 Makassar, yang diakibatkan beberapa faktor lain durasi bermain game online, tidak mendapat tekanan dari lingkungan sekitar dan sebagian besar merupakan responden berjenis kelamin laki-laki yang dimana perempuan lebih cenderung untuk mengalami stress. Kemudian diharapkan siwa di SMP Negeri 8 Makassar dapat menggunakan waktu luang dengan kegiatan yang lebih positif seperti, berolahraga atau menghabiskan waktu bersama keluarga dan kerabat dibandingkan dengan menghabiskan waktu untuk bermain game online saja

