

## **Implikasi Game Online Terhadap Kemampuan Adaptasi Stress Pada Remaja Akhir 18-20 Tahun Di SMAN 1 Deli Tua Kab. Deli Serdang**

**Farah Diba**

Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara

[farah\\_diba@fk.uisu.ac.id](mailto:farah_diba@fk.uisu.ac.id)

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana data mengenai Implikasi Game Online Terhadap Kemampuan Adaptasi Stress Pada Remaja Akhir 18-20 tahun di SMAN 1 Deli Tua Kab. Deli Serdang. Implikasi game online terhadap kemampuan adaptasi stress remaja terutama siswa SMA di SMAN 1 Deli Tua sangat lah tinggi dari 40 siswa yang mengisi angket berjumlah 35 orang artinya 80% total sampel mengisi angket dan menyatakan kurang mampu beradaptasi akibat kuatnya dampak dari bermain game online tersebut. Jumlah siswa yang mengisi angket adalah 35 orang dan semuanya menyatakan intensitas bermain mereka hampir 50% dari total kegiatan aktivitas selama 1 hari terbukti dari adanya 4 orang siswa dari 35 siswa yang mengisi 45% waktu kesehariannya diisi dengan bermain game online. Kurangnya ketegasan orang tua adalah salah satu kunci penyebab tingginya persentase remaja (siswa) tersebut kurang dapat beradaptasi terhadap kecanduan game online dan dapat menyebabkan mereka stress sehingga mengganggu kesehatan jiwa fisik dan psikologis mereka. Dari semua faktor adaptasi remaja terhadap game online, faktor tertinggi adalah "lingkungan" yang terdiri dari teman, kebiasaan, dan gaya hidup (smartphone). Hal ini tentunya memicu stress siswa atau remaja akhir sehingga dapat mengganggu kestabilan kesehatan fisik, terutama otak mereka.

**Kata Kunci :** Adaptasi Stress, Game online , Implikasi, Remaja akhir 18-20 tahun.

### **ABSTRACT**

This research aims to see how the data regarding the implications of online games for stress adaptation abilities in late adolescents 18-20 years old at SMAN 1 Deli Tua District. Deli Serdang. The impact of online games on the ability to adapt to stress in teenagers, especially high school students at SMAN 1 Deli Tua, is very high. Of the 40 students who filled out the questionnaire, there were 35 people, meaning that 80% of the total sample filled out the questionnaire and stated that they were less able to adapt due to the strong impact of playing online games. The number of students who filled out the questionnaire was 35 people and all of them stated that their playing intensity was almost 50% of the total activities for 1 day as evidenced by the fact that there were 4 students out of 35 students who spent 45% of their daily time playing online games. Lack of parental assertiveness is one of the key reasons why a high percentage of teenagers (students) are less able to adapt to online game addiction and can cause them stress, thus disrupting their physical and psychological mental health. Of all the factors in adolescent adaptation to online games, the highest factor is "environment" which consists of friends, habits and lifestyle (smartphones). This of course triggers stress in students or late teens so that it can disrupt the stability of their physical health, especially their brains.

**Keywords:** Stress Adaptation, Online Games, Implications, Late Adolescents 18-20 years.

## **I. PENDAHULUAN**

### **1. Latar Belakang**

Game online adalah pilihan untuk menghabiskan waktu yang luang yang umumnya dimainkan oleh anak-anak hingga orang dewasa. Di zaman sekarang, game berbasis online dapat diakses melalui ponsel dan dapat dimainkan di mana saja dan kapan saja, selama dapat dikaitkan dengan jaringan internet. Game online menyediakan berbagai permainan yang dapat dimainkan beberapa pemain game online dan beberapa pemain game online dapat dikaitkan satu sama lain meskipun tempat dan waktunya berbeda (Tiwa et al., 2019). Dimasa pandemi Covid-19 seperti , jumlah pengguna game online di Indonesia meningkat. Asosiasi penyelenggara Jasa Internet (APJII) mencatat sebesar 16,5% masyarakat menghabiskan waktunya dengan game online. Data ini menunjukkan bahwa game online menjadi salah satu bentuk hiburan yang banyak diminati masyarakat di masa pandemi Covid-19 (Dahwilani, 2020). Seperti yang ditunjukkan oleh Amsterdam, Newzoo, ada 43,7 juta pemain dan 56% dimainkan oleh pria di negara ini, yang menghabiskan dana sebesar US\$ 880 juta. Jumlah pemain game Indonesia paling banyak ada di Asia Tenggara, ada yang main di ponsel, komputer , dan konsol (playstation) (Tiwa et al., 2019). Tinjauan lain mengungkapkan bahwa mobile game adalah aktivitas yang paling banyak dilakukan oleh orang-orang dengan ponsel mereka, yaitu 25%. Penggunaan telepon seluler lainnya, misalnya, video streaming 12%, web browsing 10%, komunikasi orang ke orang 17%, panggilan/pesan 8%, belanja berbasis online 7%, lainnya 6%, dan aktivitas offline lainnya 15% (Maulida, 2018). Sebanyak 52% pemain game online bergantung pada game sehingga mereka tidak pernah istirahat sesuai waktu yang tepat, biasanya merasakan sakit kepala dan mengalami gangguan istirahat. Pernyataan ini didukung oleh berbagai penelitian yang menyatakan bahwa ada hubungan antara kecanduan game online dan kualitas tidur pada remaja. Agregat 64 responden dan 54 mengalami kecanduan game online dan kualitas tidur yang buruk. (Nursyifa et al., 2020). Kualitas tidur adalah proporsi ketika istirahat menjadi lebih mudah untuk mulai tertidur dan dapat melakukan istirahat tidur, kualitas istirahat tidur dapat digambarkan dari lama istirahat, dan setiap keluhan yang dirasakan selama tidur. Kualitas istirahat tidur yang baik akan memberikan kesegaran dan kesehatan tubuh saat sudah terbangun, bagaimanapun juga istirahat tidur yang tidak cukup dan kualitas yang rendah dapat menimbulkan berbagai masalah keseimbangan fisiologis yang mempengaruhi kesehatan. Waktu istirahat tidur yang cukup adalah sekitar 7 jam per hari, jika istirahat tidur cukup, Anda dapat melakukan aktivitas dengan baik. (Woran et al., 2021)..

### **2. Perumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, yang menjadi rumusan masalah penelitian ini adalah bagaimana Implikasi Game Online Terhadap Kemampuan Adaptasi Stress Pada Remaja Akhir 18-20 tahun di SMAN 1 Deli Tua Kab. Deli Serdang.

### **3. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan data mengenai Implikasi Game Online Terhadap Kemampuan Adaptasi Stress Pada Remaja Akhir 18-20 tahun di SMAN 1 Deli Tua Kab. Deli Serdang.

### **4. Manfaat Penelitian**

Manfaat penelitian ini adalah untuk mengaplikasikan data hasil penelitian dari Implikasi Game Online Terhadap Kemampuan Adaptasi Stress Pada Remaja Akhir 18-20 tahun di SMAN 1 Deli Tua Kab. Deli Serdang.

## II. METODE

### A. Jenis Penelitian dan sampel penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Metode deskriptif adalah suatu metode dalam penelitian status kelompok manusia, suatu objek, suatu set kondisi, suatu sistem pemikiran, ataupun suatu kelas peristiwa pada masa sekarang. Metode deskriptif ini mengadakan klarifikasi terhadap fenomena- fenomena dengan menetapkan suatu standar atau suatu norma tertentu. Sedangkan Whitney berpendapat, bahwa metode deskriptif adalah pencarian fakta dengan interpretasi yang tepat. Penelitian kuantitatif deskriptif mempelajari masalah- masalah dalam masyarakat, serta tata cara yang berlaku dalam masyarakat serta situasi-situasi tertentu, termasuk tentang hubungan, kegiatan-kegiatan, sikap-sikap, pandangan- pandangan serta proses-proses yang sedang berlangsung dan pengaruh- pengaruh dari suatu fenomena. ( Mustamin, dkk, 2009: 19). Sampel yang digunakan adalah seluruh siswa kelas XII SMAN 1 Deli Tua yang berjumlah 40 Orang. Dari total populasi yaitu 5 kelas XII dengan total siswa adalah 200 orang.

### B. Lokasi Dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada SD Inpres Buttatianang II, Rappojawa, Kecamatan Tallo, Kota Makassar, adapun waktu yang digunakan dalam penelitian ini berdasarkan lamanya penelitian yang dilakukan, yaitu mulai dari pengusulan judul penelitian observasi lapangan prapenelitian, penulisan proposal pengumpulan data, dan pengolahan data hingga pereampungan hasil penelitian yang membutuhkan waktu kurang lebih 2 bulan dimulai pada tahun 2021.

### C. Definisi Oprasional

Definisi operasional variabel adalah bagaimana menemukan dan mengukur variabel-variabel tertentu dilapangan dengan merumuskan secara singkat dan jelas, serta tidak menimbulkan berbagai tafsiran. Pada penelitian ini variabel yang digunakan ada 2 yaitu variabel bebas (*independent*) dan variabel terikat (*dependent*). Variabel bebas penelitian ini adalah permainan game online, dan variabel terikatnya adalah perilaku menyimpang moral anak.

## III. HASIL PENELITIAN

Data penulis susun dalam sebuah laporan yang merupakan segala sesuatu yang dilakukan selama penelitian meliputi tahapan persiapan dan tahapan penelitian yang termasuk didalamnya terdapat pengujian validitas dan reabilitas instrumen, pengumpulan data, penyajian data, pengolahan data dan pembahasan hasil penelitian yang dapat disajikan secara sistematis. Penyajian data tersebut terdapat langkah-langkah yang harus dilakukan penulis sehingga analisis yang diberikan dapat secara akurat dan konkrit, beberapa langkah yang harus dilakukan penulis dalam penyusunan laporan ini adalah:

### 1. Deskripsi Data

Data-data yang telah penulis kumpulkan dalam penelitian ini beberapadata hasil angket yang sebelumnya telah dilakukan uji coba terlebih dahulu dengan uji instrument. Uji instrument bertujuan untuk mengetahui atau menguji validitas dan reabilitas instrumen. Kegiatan tersebut terangkum dalam tahap persiapan untuk melaksanakan penelitian, tahap persiapan ini dilakukan penulis dengan melakukan pengujian analisis data, sebagai persyaratan dalam pengujian instrument yang diberikan kepada responden.

#### a. Hasil Uji Validitas Instrumen

Instrumen penelitian ini dibuat dalam bentuk pernyataan yang terdiri dari 10 item pertanyaan *game online* (variabel X) dan 18 item pernyataan perilaku menyimpang moral anak (variabel Y), serta 5 item pertanyaan tidak wajib mengenai dampak pada kesehatan yang dijawab melalui *google form*. Perhitungan uji validitas menggunakan korelasi product

Diba Farah : Implikasi Game Online Terhadap Kemampuan Adaptasi Stress Pada Remaja Akhir 18-20 tahun di SMAN 1 Deli Tua Kab. Deli Serdang.

moment, pengujian analisis data menggunakan SPSS. Hasil perhitungan yang dapat nantinya akan dikonsultasikan dengan r tabel jumlah responden 40 pada uji instrument yaitu N= 40 dengan taraf signifikansi 5% maka diketahui r tabel sebesar 0,312. Item angket dikatakan valid apabila perhitungan diperoleh r hitung > r tabel, dan item tidak valid jika r hitung < r tabel. Adapun hasil perhitungan uji validitas dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 2** Rekapitulasi Uji Validitas Instrument Variabel X(Intensitas bermain *Game online*)

No Item	r hitung	r tabel ( n = 40, a = 5% )	Signifika nsi	Keteran gan
P1	0, 814	0, 312	0, 000	VALID
P2	0, 569	0, 312	0, 000	VALID
P3	0, 817	0, 312	0, 000	VALID
P4	0, 850	0, 312	0, 000	VALID
P5	0, 508	0, 312	0, 001	VALID
P6	0, 677	0, 312	0, 000	VALID
P7	0, 877	0, 312	0, 000	VALID
P8	0, 903	0, 312	0, 000	VALID
P9	0, 835	0, 312	0, 000	VALID
P10	0, 642	0, 312	0, 000	VALID

Dari rekapitulasi hasil uji validitas variabel x, diperoleh bahwa secara keseluruhan nomor item dinyatakan valid karena r hitung > r tabel, dan jika melihat nilai signifikan, maka secara keseluruhan nomor item dinyatakan valid, karena nilai signifikan < 0,05.

**Tabel 3** Rekapitulasi Uji Validitas Instrument Variabel Y(Dampak bermain *Game online*)

No Item	r hitung	r tabel ( n = 40, a = 5% )	Signifikansi	Keterangan
P11	0, 463	0, 312	0, 003	VALID
P12	0, 666	0, 312	0, 000	VALID
P13	0, 886	0, 312	0, 000	VALID
P14	0, 904	0, 312	0, 000	VALID

P15	0, 889	0, 312	0, 000	VALID
P16	0, 903	0, 312	0, 000	VALID
P17	0, 896	0, 312	0, 000	VALID
P18	0, 888	0, 312	0, 000	VALID
P19	0, 857	0, 312	0, 000	VALID
P20	0, 796	0, 312	0, 000	VALID
P21	0, 856	0, 312	0, 000	VALID
P22	0, 758	0, 312	0, 000	VALID
P23	0, 800	0, 312	0, 000	VALID
P24	0, 872	0, 312	0, 000	VALID
P25	0, 753	0, 312	0, 000	VALID
P26	0, 869	0, 312	0, 000	VALID
P27	0, 864	0, 312	0, 000	VALID
P28	0, 687	0, 312	0, 000	VALID

Dari rekapitulasi hasil uji validitas variabel y, diperoleh bahwa secara keseluruhan nomor item dinyatakan valid karena  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel, serta nilai signifikansi yang lebih kecil ( $>$ ) dari 0,05. Setelah melakukan uji coba kemudian diketahui bahwa angket tersebut valid atau reliabel berarti angket tersebut layak digunakan untuk penelitian. Langkah selanjutnya yaitu melaksanakan penelitian lanjutan pada siswa/i kelas XII SMAN 1 Deli Tua yang berjumlah 40 orang.

Berikut daftar sampel penelitian:

**Tabel 4** Daftar Nama/Inisial Sampel Penelitian

No	Nama /Inisial Responden	Jenis Kelamin
1	IB	P
2	Sidiq	L
3	Riska	P
4	Ik	L
5	Qalbi	P
6	Nurul	P
7	Idon	L
8	A	L
9	Dahlia	P
10	Rizky	L
11	M	L
12	Tiara	P
13	SN	P
14	Raf	L
15	Iqro	L
16	Rasul	L
17	Putri	P
18	Cull	L
19	Indah	P
20	Ajir	L
21	Rusdi	L
22	Windhy	P
23	NMS	P
24	AK	L
25	Jio	L
26	M.A.K	L
27	Purba	L
28	ANP	P
29	SB	L
30	IJ	L
31	NE	P
32	MI	L
33	Iqbal	L
34	Afif	L
35	Fadel	L

Diba Farah : Implikasi Game Online Terhadap Kemampuan Adaptasi Stress Pada Remaja Akhir 18-20 tahun di SMAN 1 Deli Tua Kab. Deli Serdang.

Berikut rekapitulasi nilai jawaban responden dalam penelitian angket intensitas bermain *Game online* adalah sebagai berikut :

**Tabel 5** Rekapitulasi Hasil Perolehan Pengukuran Intensitas Bermain *Game online* (Variabel X)

NO	Kode Responden	X
1	IB	40
2	Sidiq	43
3	Riska	43
4	Ik	20
5	Qalbi	44
6	Nurul	14
7	Idon	38
8	A	32
9	Dahlia	40
10	Rizky	35
11	M	10
12	Tiara	20
13	SN	33
14	Raf	38
15	Iqro	21
16	Rasul	22
17	Putri	45
18	Cull	14
19	Indah	23
20	Ajir	25
21	Rusdi	35

#### IV. KESIMPULAN

Berdasarkan analisis dan pembahasan penelitian dapat disimpulkan :

1. Implikasi game online terhadap kemampuan adaptasi stress remaja terutama siswa SMA di SMAN 1 Deli Tua sangat lah tinggi dari 40 siswa yang mengisi angket berjumlah 35 orang artinya 80% total sampel mengisi angket dan menyatakan kurang mampu beradaptasi akibat kuatnya dampak dari bermain game online tersebut.
2. Jumlah siswa yang mengisi angket adalah 35 orang dan semuanya menyatakan intensitas bermain mereka hamper 50% dari total kegiatan aktivitas selama 1 hari terbukti dari adanya 4 orang siswa dari 35 siswa yang mengisi 45% waktu kesehariannya diisi dengan bermain game online.
3. Kurangnya ketegasan orang tua adalah salah satu kunci penyebab tingginya persentase remaja (siswa) tersebut kurang dapat beradaptasi terhadap kecanduan game online dan dapat menyebabkan mereka stress sehingga mengganggu kesehatan jiwa fisik dan psikologis mereka.
4. Dari semua faktor adaptasi remaja terhadap game online , faktor tertinggi adalah “lingkungan” yang terdiri dari : teman, kebiasaan, dan gaya hidup(smartphone).

Diba Farah : Implikasi Game Online Terhadap Kemampuan Adaptasi Stress Pada Remaja Akhir 18-20 tahun di SMAN 1 Deli Tua Kab. Deli Serdang.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Budningsih, Asri. 2008. *Pembelajaran Moral Berpijak Pada Karakteristik Siswa dan Budayanya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Desmita. 2005. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Djamil, M. Nasir. 2013. *Anak Bukan Untuk Dihukum: Catatan Pembahasan UU System Peradilan Pidana Anak (Uu-Sppa)*. Jakarta: Sinar Grafika
- Hadari, Nawawi. 2003. *Instrumen Penelitian Bidang Sosial*. Yogyakarta. Gajah Mada University Press.
- Izzaty, Rita Eka., dkk. 2008. *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta: penerbit UNY Pres
- J, Moleong Lexy. 2004. *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Edisi Revisi. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Judits S. Donath dalam Marc A. Smith dan Peter Kollock, 1999. “*Cumunities in Cyberspace*”. London: Routledge,
- Kasmawati, Andi. 2011. *Dasar dan Konsep Pendidikan Moral*. Makassar: Universitas Negeri Makassar.
- KBBI. *Edisi Ke Tiga*. Departemen Pendidikan Nasional: Balai Pustaka
- Kuswarno, Engkus. 2009. *Metodelogi Penelitian Komunikasi Fenomenologi*. Bandung.
- Miles dan Huberman. 1992. *Analisis Data Kualitatif*, terj. Tjetjep Rohendi Rohidi. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Muhadjir, Noeng. “*Metodologi Penelitian Kualitatif*” Edisi IV, Yogyakarta: Rake Sarasin,
- Paul, Jhonson Doule. 1986. *Teori Sosiologi Klasik Dan Modern Jilid II*. Terj. Robert M.Z.Lawang. Jakarta: Gramedia
- Salam, Burhanuddin. 2000. *Etika Individual Pola Dasar Filsafat Moral*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Samuel, Henry. 2005. *Panduan Praktis Membuat Game 3D*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Santrock, John W. 2002. *Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta: Penerbit Erlangga. Sarwono, Sarlito Wirawan. 2011. *Psikologi Remaja*, Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Singarimbun, Masri. 1989, *Metode Penelitian Survei*. Jakarta: LP3ES.
- Sjarkawi. 2006. *Pembentukan Kepribadian Anak Peran Moral Intelektual, Emosional, Dan Sosial Sebagai Wujud Integritas Membentuk Jati Diri*. Jakarta: Bumi Aksara
- Soerjono, Soekanto. 2006. *Sosiologi Suatu Pengantar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada,
- Supriyanto, Aji. 2005. *Pengantar teknologi informasi*. Jakarta: Salemba Infotek. Syafrizal, Melwin. 2005. *Pengantar Jaringan Komputer*. Yogyakarta: andi.

Accepted Date	Revised Date	Decided Date	Accepted to Publish
14 September 2022	19 September 2022	25 September 2022	Ya