

**GEJALA STRES PADA REMAJA PECANDU *GAME*
ONLINE DI DESA COKROMENGGALAN**

SKRIPSI



Oleh:

CATUR LANGGENG PRIBADI
NIM. 303180046

Dosen Pembimbing:

FENDI KRISNA RUSDIANA, M.Psi.
NIP.198911302019031013

**JURUSAN BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)
PONOROGO**

2022

ABSTRAK

Pribadi, Catur Langgeng. 2022. Gejala Stres Pada Remaja Pecandu *Game Online* Di Desa Cokromenggalan. **Skripsi.** Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Ponorogo. Pembimbing Fendi Krisna Rusdiana, M.Psi.

Kata Kunci: *stres, remaja, pecandu game online*

Fenomena remaja yang larut akan permainan *game online* dan mengakibatkan gejala stres ini ditemukan di lingkungan yang ada di Desa Cokromenggalan. Remaja bermain *game online* dalam sehari menghabiskan waktu lebih dari 10 jam. Hal tersebut kemudian memunculkan permasalahan yang baru yaitu remaja merasa dirinya tidak bisa lepas dari *game online* kemudian mengakibatkan gejala stres, stres yang dialami pada remaja adalah ketidakmampuan remaja mengontrol intensitas bermain *game* dan hal tersebut menimbulkan permasalahan lain baik secara akademik maupun non akademik.

Berdasarkan latar belakang di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: 1) Bagaimana bentuk gejala stres pada remaja pecandu *game online*? 2) Bagaimana *game online* menjadi faktor penyebab gejala stres pada remaja pecandu *game online*? 3) Bagaimana dampak gejala stres pada prestasi akademik remaja pecandu *game online*?, Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian kualitatif deskriptif dengan jenis penelitian fenomenologi dan melibatkan 4 narasumber. Teknik pengumpulan data dalam

penelitian ini menggunakan wawancara, observasi, dan dokumentasi.

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa remaja mengalami gejala stres yang diakibatkan oleh *game online* dan memunculkan reaksi negatif pada para remaja atau yang disebut *distres* yang mana reaksi tersebut mengakibatkan gejala-gejala stres nampak pada remaja. Beberapa gejala yang nampak diantaranya adalah: reaksi psikologis (sulit mengontrol emosi, mudah marah, mudah tersinggung), reaksi fisiologis (nyeri pada tengkuk, sakit mata, insomnia), reaksi proses berfikir (seperti pikiran menjadi kacau, menurunnya daya konsentrasi, pikiran berulang, dan pikiran tidak wajar), reaksi perilaku (frekuensi merokok menjadi meningkat, atau bahkan menghindari teman-teman dan menjadi anti sosial). Faktor yang menyebabkan *game online* menjadi penyebab gejala stres pada remaja diantaranya adalah: faktor internal berkaitan dengan remaja dan faktor eksternal berkaitan dengan lingkungan sekitar. Dampak terhadap prestasi akademik diantaranya adalah: kemampuan intelektualitas menurun, minat belajar menurun, tidak bisa mengembangkan bakat, motivasi belajar menurun, sikap negatif, kondisi fisik dan mental menurun, remaja mengalami penurunan kemandirian untuk belajar.

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi atas nama Saudara:

Nama : Catur Langgeng Pribadi
NIM : 303180046
Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam
Judul : Gejala Stres Pada Remaja Pecandu *Game Online* Di Desa
Cokromenggalan

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji dalam ujian munaqosah.

Ponorogo, 04 November 2022

Mengetahui,

Ketua Jurusan


Muhammad Nurdin, M.Ag

NIP. 197604132005011001

Menyetujui,

Pembimbing


Fendi Krisna Rusdiana, M.Psi
NIP. 198911302019031013



**KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)
PONOROGO
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN DAKWAH**

PENGESAHAN

Nama : Catur Langgeng Pribadi
NIM : 303180046
Prodi : Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI)
Judul : Gejala Stres Pada Remaja Pecandu *Game Online* Di Desa
Cokromenggalan

Skripsi ini telah dipertahankan pada sidang Munaqosah Fakultas Ushuluddin,
Adab, dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo Pada:

Hari : Kamis
Tanggal : 10 November 2022

Dan telah diterima sebagai bagian dari persyaratan untuk memperoleh gelar
sarjana dalam Bimbingan Penyuluhan Islam (S.Sos) pada:

Hari : RABU, 16 - NOVEMBER - 2022
Tanggal : 16 - NOVEMBER 2022

Tim penguji:

1. Ketua sidang : Dr. M Irfan Riyadi, M.Ag. (.....)
2. Penguji : Mayrina Eka PB, M.Psi. (.....)
3. Sekretaris : Fendi Krisna R, M.Psi. (.....)

Ponorogo, 16 - NOVEMBER 2022

Mengesahkan
Dengan



Dr. H. Ahmad Munir, M.Ag

NIP. 196806161998031002

SURAT PERSETUJUAN PUBLIKASI

Saya bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Catur Langgeng Pribadi

Nim : 303180046

Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam

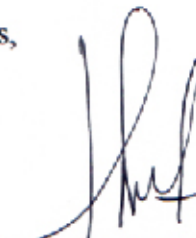
Judul : Gejala Stres Pada Remaja Pecandu *Game Online* Di Desa
Cokromenggalan

Dengan ini menyatakan bahwa naskah skripsi ini telah diperiksa dan disahkan oleh dosen pembimbing, selanjutnya saya bersedia naskah tersebut dipublikasikan oleh perpustakaan IAIN Ponorogo yang dapat diakses di etheses.iainponorogo.ac.id adapun isi dari keseluruhan tulisan tersebut sepenuhnya menjadi tanggung jawab penulis.

Demikian pernyataan ini dibuat dan dipergunakan dengan semestinya.

Ponorogo, 14 November 2022

Penulis,



Catur Langgeng Pribadi

NIM. 303180046

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Gatur Langgeng Pribadi

Nim : 303180046

Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam

Fakultas : Ushuluddin Adab dan Dakwah

Dengan ini menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis yang berjudul "**GEJALA STRES PADA REMAJA PECANDU GAME ONLINE DI DESA COKROMENGGALAN**" benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, dan bukan mengambil alih tulisan atau pikiran dari orang lain yang saya aku sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip penulis lain telah disebutkan dalam *footnote* dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila dalam kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Ponorogo, 04 November 2022

Yang Membuat Pernyataan



Catur Langgeng Pribadi

NIM. 303180046

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Era globalisasi sekarang ini, ternyata tidak hanya saja perkembangan teknologi menjadi canggih akan tetapi juga pola hidup manusia sekarang ini menjadi modern dan serba mudah. Hal ini bisa dilihat, ketika seseorang sedang melakukan komunikasi dengan orang lain yang jauh dari tempat. Mereka tidak perlu lagi menggunakan surat sebagai media komunikasi untuk menyampaikan pesan, akan tetapi dengan perkembangan teknologi sekarang ini, mereka dapat menggunakan teknologi komunikasi dan informasi terkini untuk berkomunikasi satu sama lain.

Berkembangnya teknologi, semakin meningkat pula teknologi dan *gadget* di Indonesia, ini terbukti dengan semakin banyaknya *smartphone* yang ada di Indonesia dengan tipe yang berbeda, dan sekarang hampir setiap orang memiliki *smartphone*. Itu karena *smartphone* di anggap mampu memenuhi kebutuhan masyarakat zaman sekarang yang selain untuk alat komunikasi tetapi juga dapat digunakan sebagai hiburan, misalnya untuk bermain. Permainan *video game* dengan menggunakan koneksi internet tersebut dikenal sebagai *game online*, Sebagai media *game online* sangat berpengaruh terhadap pikiran manusia, yang diserap melalui dua panca indera yakni melihat dan mendengar. *Game online* saat ini telah menjadi *trend* baru yang banyak diminati oleh semua kalangan, karena seseorang tidak lagi bermain sendirian, tetapi

seseorang dapat bermain bersama dengan puluhan bahkan ratusan orang sekaligus dari berbagai lokasi.

Game online adalah *game* atau permainan dimana banyak orang yang dapat bermain pada waktu yang sama dengan melalui jaringan komunikasi *online*, Komputer hanya bisa dipakai untuk 2 orang saja untuk bermain *game*. Lalu muncullah komputer dengan kemampuan *time-sharing* sehingga pemain yang bisa memainkan *game* tersebut bisa lebih banyak dan tidak harus berada di suatu ruangan yang sama (*Multiplayer Games*).¹

Kehadiran *game online* di tengah laju teknologi yang sangat canggih ini banyak membawa pengaruh besar terhadap perkembangan pribadi dan adaptasi pada remaja, bahkan banyak dari remaja yang berubah menjadi pecandu *game online* sehingga lupa akan jadi dirinya sebagai remaja yang normal. Ketergantungan *game online* yang dialami para remaja, dapat mempengaruhi aspek sosia remaja dalam menjalani kehidupan sehari-hari, karena banyaknya waktu yang dihabiskan di dunia maya mengakibatkan remaja kurang berinteraksi dengan orang lain dalam dunia nyata. Hal ini tentunya mempengaruhi kegiatan sosial yang biasa dilakukan oleh kebanyakan orang lain.

Kecanduan merupakan perilaku ketergantungan pada suatu hal yang disukai di kesempatan yang sama. Suatu individu dapat dikatakan mengalami kecanduan apabila dalam satu hari melakukan kegiatan yang sama berulang kali sebanyak lima kali atau bahkan lebih. Kecanduan

¹ Andri Arif Kustiawan, *Jangan Suka Game Online: Pengaruh Game Online Dan Tindak Pencegahan* (Magetan: CV. AE Media Grafika, 2018) 5-7.

merupakan kondisi terikat pada kebiasaan yang sangat kuat dan tidak mampu melepaskan dari hal tersebut. Individu juga kurang mampu mengontrol dirinya sendiri untuk melakukan kegiatan tertentu yang disenangi, seorang yang kecanduan merasa terhukum apabila tidak memenuhi hasrat dan kebiasaannya.²

Kecanduan atau *addiction* merupakan perasaan yang sangat kuat terhadap suatu yang diinginkan sehingga ia akan berusaha untuk mencari suatu yang sangat diinginkan tersebut dengan cara apapun, dalam hal ini misalnya kecanduan pada internet, kecanduan melihat televisi, dan juga kecanduan bermain *game online*. Seorang remaja dapat dikatakan mengalami kecanduan jika tidak mampu mengontrol keinginannya untuk menggunakan sesuatu, sehingga dapat menyebabkan dampak negatif bagi remaja itu sendiri baik secara fisik maupun psikis.³

Fenomena remaja yang larut akan permainan *game online* dan mengakibatkan terjadinya gejala stres ini juga ditemukan di lingkup yang ada di Desa Cokromenggalan, Kecamatan Ponorogo, Kabupaten Ponorogo. Remaja yang ada disana mempunyai kebiasaan bermain *game* dengan intensitas waktu yang tinggi, adapun remaja yang mempunyai latar belakang berbeda-beda tetapi kebanyakan remaja tersebut mempunyai kebiasaan yang sama yaitu berkumpul bersama dan memainkan *game online* hingga larut malam, terkadang juga mereka bermain *game online* dalam sehari menghabiskan waktu lebih dari 10 jam. Hal

² Sofi Masfiah, "Gambaran Motivasi Belajar Siswa Yang Kecanduan Game Online," *Jurnal Fokus* 2, no. 1 (2019): 2

³ *ibid.*, 2.

tersebut kemudian memunculkan permasalahan yang baru yaitu remaja merasa dirinya tidak bisa lepas dari *game online* kemudian mengakibatkan gejala stres pada mereka, stres yang dialami pada remaja tersebut diantaranya adalah ketidak mampuan remaja untuk mengontrol intensitas bermain *game* dan hal tersebut menimbulkan permasalahan lain baik secara akademik maupun non akademik.

Game online dengan segala macam jenisnya membuat pemainnya betah untuk berlama-lama memainkan dan duduk didepan komputer maupun *gadget* mereka. Permainan *game online* yang begitu menghibur membuat pemainnya mejadi lupa dan melupakan waktu belajarnya, dan bahkan bisa melupakan hal lain yang ada di dalam lingkungan kesehariannya. Seorang pemain *game* diajak untuk menjelajahi dunia lain yang penuh dengan tantangan dan tentunya bisa meningkatkan adrenalin pemain *game* (sebuah hormon yang memicu reaksi terhadap tekanan dan kecepatan gerak tubuh seorang pemain).⁴

Adapun dampak negatif yang diakibatkan dari *game online* sendiri adalah munculnya kekerasan di lingkungan pemain. Seorang anak yang bermain *game* akan bertingkah laku buruk diakibatkan meniru apa yang dia lihat dan dia mainkan dalam *game online* tersebut yang mayoritas memperlihatkan adegan-adegan kekerasan seperti pada salah satu jenis *game* yaitu *game fighter*. Bermain *game online* juga bisa berdampak pada anak dalam hal akademik, anak menjadi tidak suka membaca dan cenderung

⁴ Kautsar, ”Pengaruh Game Online Terhadap Prestasi Akademik Peserta Didik di MAN 3 Aceh Besar”, (Skripsi, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, 2019). 4.

kecanduan berlebih yang di timbulkan dari *game online* tersebut.⁵

Kecanduan yang berlebih pada pemain *game* dapat mempengaruhi prestasi akademik peserta didik. Kecanduan pada *game online* tersebut dapat menimbulkan sifat malas belajar pada diri peserta didik, yang mana hal tersebut berdampak pada prestasi akademik yang diperoleh oleh peserta didik. Prestasi akademik itu sendiri merupakan suatu hal yang harus dicapai oleh setiap peserta didik, agar bisa menilai sejauh mana tingkat kemampuan anak dalam pencapaian belajar dalam pembelajaran di sekolah, baik dalam segi kognitif, afektif dan psikomotorik.⁶

Stres sendiri merupakan bentuk hasil dari interaksi antara individu dengan lingkungan sekitar yang dianggap membebani, sehingga melampaui kemampuan yang dimiliki, stres tersebut juga bisa dilatar belakangi oleh kecemasan, kekhawatiran, tegang, merasa gagal, kesepian, kekecewaan, kesedihan dan perasaan negatif lain, dan tubuh yang senantiasa merasa tidak nyama saat bermain *game online* tersebut.⁷

Dari fenomena yang ditemukan peneliti tersebut, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam dan mengambil judul "*Gejala Stres Pada Remaja Pecandu Game Online Di*

⁵ *Ibid*, 4-5.

⁶ Kautsar, "Pengaruh Game Online Terhadap Prestasi Akademik Peserta Didik di MAN 3 Aceh Besar", (Skripsi, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, 2019). 4.

⁷ Angeline Vivian Tjahyadi and Ersya Lanang Sanjaya, "Peran Self-Esteem Dan Stress Terhadap Harassment Pada Pemain Online Game Dewasa Awal," *PSIKOLOGI KONSELING* 19, no. 2 (December 31, 2021): 962, (Diakses pada laman <https://doi.org/10.24114/konseling.v19i2.23845>. pada tanggal 12 Februari 2022, Pukul 22.05)

Desa Cokromenggalan” dimana hal tersebut menjadi suatu permasalahan yang patut mendapatkan perhatian khusus bagi kita semua agar khususnya remaja tidak mengalami hambatan dimasa remaja dan menghindari gejala-gejala stres yang ditimbulkan oleh kecanduan *game online*.

B. Rumusan Masalah

Agar pembahasan ini tersusun secara sistematis, maka perlu untuk dirumuskan permasalahan. Berdasarkan uraian latar belakang di atas dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimana bentuk gejala stres pada remaja pecandu *game online*?
2. Bagaimana *game online* menjadi faktor penyebab gejala stres pada remaja pecandu *game online*?
3. Bagaimana dampak gejala stres pada prestasi akademik remaja pecandu *game online*?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk menganalisis gejala stres yang dialami oleh seorang remaja yang disebabkan oleh *game online*.
2. Untuk menganalisis penyebab terjadinya gejala stres yang ditimbulkan oleh game online pada remaja pecandu *game online*.
3. Untuk menganalisis dampak dari gejala stres terhadap prestasi akademik seorang remaja pecandu *game online*.

D. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih bagi ilmu pengetahuan. Adapun kegunaan dari penelitian ini adalah:

1. Kegunaan Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran berupa teori-teori terhadap dunia konseling, khususnya tentang seberapa pentingnya *game online* yang bisa mengakibatkan seseorang remaja mengalami gejala stres yang mana bisa mengakibatkan gangguan permasalahan yang lain.

2. Kegunaan Praktis

Penelitian ini diharapkan bagi pembaca hasil penelitian bisa dijadikan acuan atau landasan dasar dalam cara mengatur dan menangani seseorang remaja ketika mengalami gejala stres yang diakibatkan oleh *game online*. Bagi para remaja, hasil penelitian ini bisa menjadi acuan untuk remaja terhindar dari masalah *game online* yang dapat mengakibatkan stres dan berdampak pada prestasi akademiknya.

E. Telaah Pustaka

Pada penelitian ini memiliki persamaan dengan penelitian lain yang dijadikan judul referensi atau rujukan dalam membuat rumusan masalah dan gambaran penelitian. Judul penelitian tersebut:

Pertama, jurnal ilmiah yang berjudul "*Hubungan Antara Kecanduan Video Game Dengan Stres Pada Mahasiswa Universitas Surabaya*" oleh Fitriani Indah

Tiningrum, Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya, tahun 2013. Menurut penelitian ini Stres dengan kecanduan *video game* memiliki hubungan yang signifikan, semakin sering mengalami stres maka semakin tinggi aktivitas bermain *video game*. Bermain *video game* merupakan *coping stress* yang termasuk pada *escape avoidance* yang dilakukan subjek dengan mendapatkan keuntungan yang dirasakan. Sumber stres pada aspek frustrasi, aspek konflik, aspek perubahan memiliki hubungan yang signifikan dengan kecanduan *video game* pada mahasiswa Universitas Surabaya karena pada aspek-aspek memiliki ciri yang hampir sama dari pengertian masing-masing aspek yaitu pada situasi subjek untuk mencapai tujuan tetapi terdapat hambatan. Hal ini termasuk dalam stres yang negatif atau *distress*. Sumber stres pada aspek tekanan dan aspek tekanan diri tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kecanduan *video game* pada mahasiswa Universitas Surabaya karena menurut pengertian dan penjabaran aspek di skala penelitian, situasi yang dialami subjek memiliki peluang sehingga subjek mampu berusaha untuk lebih baik lagi. Faktor lain yang menunjukkan tidak ada hubungannya karena pada subjek penelitian banyak yang memilih bermain strategi sehingga waktu yang digunakan bukan habis untuk bermain saja tetapi untuk berpikir menyerang lawan dan begitu juga sebaliknya. Reaksi stres dengan kecanduan *video game* tidak terdapat hubungan yang signifikan pada mahasiswa Universitas Surabaya karena reaksi yang ditunjukkan merupakan salah satu pilihan dari perilaku saat

mengalami stres dan bermain *video game* tidak terdapat pada skala penelitian.⁸

Kedua, penelitian yang berjudul “*Hubungan Intensitas Bermain Game Online Terhadap Terjadinya Stres, Depresi, Social Phobia, Gangguan Tidur Serta Perilaku Agresif*” skripsi yang di susun oleh Mohammad Haekal, Fakultas Kedokteran, Universitas Sumatra Utara Medan, tahun 20117. Menurut penelitian ini pembahasan hasil mengenai hubungan intensitas bermain *game online* terhadap terjadinya stress, depresi, *social phobia*, gangguan tidur serta perilaku agresif, maka dapat diambil kesimpulan yaitu:

1. Didapatkan bahwa pada variabel stres, responden dengan intensitas rendah paling banyak mengalami stres sedang (66,7%), dan responden dengan instensitas bermain *game online* sedang dan tinggi paling banyak mengalami stres berat (38,3% dan 55,6%).
2. Pada variabel depresi, responden dengan intensitas bermain *game online* rendah, sedang, maupun tinggi paling banyak terjadi depresi minimal saja (83,3%; 63,3% dan 55,6%).
3. Terdapat hubungan antara intensitas bermain *game online* terhadap terjadinya stres.
4. Terdapat hubungan antara intensitas bermain *game online* terhadap terjadinya depresi.⁹

⁸ Fitria Indah Tiningrum, “Hubungan Antara Kecanduan Video Game Dengan Stres Pada Mahasiswa Universitas Surabaya,” *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya* 2, no. 1 (2013): 16.

Ketiga, penelitian yang berjudul “*Perkembangan Gamification Dan Dampak Game Online Terhadap Jiwa Manusia di Kota Pintar DKI Jakarta*” jurnal yang disusun oleh Nur Kumala Dewi, Fakultas Teknik Informatika, Universitas Pamulang, tahun 2020. Menurut penelitian ini menyatakan bahwa dampak positif dan negatif ada dalam segala kegiatan, apapun kegiatan itu dalam hal ini adalah *game online* yang sudah banyak memakan korban dengan kecanduan *game online*, ada kelebihan dan kekurangan. Adapun kekurangan *game online* bagi pemainnya adalah kecanduan *game online*, lupa akan semua kegiatan, lalai akan tanggung jawab, gangguan kejiwaan (stres), penyendiri, hilangnya konsentrasi yang diakibatkan bermain dengan jangka waktu yang panjang.¹⁰

Keempat, penelitian yang berjudul “*Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kecanduan Game Online Pada Remaja Kelurahan Ploso Baru, Surabaya*” skripsi yang disusun oleh Jaka Januar Hari W., Fakultas Keperawatan NERS, Universitas Airlangga Surabaya, tahun 2017. menurut penelitian ini hubungan antara tingkat stres dengan kecanduan *game online* yang ada di Kelurahan Ploso Baru, Surabaya remaja yang ada disana

⁹ Mohammad Haekal, *Hubungan Intensitas Bermain Game Online Terhadap Terjadinya Stres, Depresi, Social Phobia, Gangguan Tidur Serta Perilaku Agresif*, (Skripsi, Universitas Sumatra Utara, Medan, 2017), 45-46.

¹⁰ Nur Kumala Dewi and Arman Syah Putra, “Perkembangan Gamification Dan Dampak Game Online Terhadap Jiwa Manusia Di Kota DKI Jakarta,” *Jurnal Informatika Universitas Pamulang* 5, no. 3 (2020): 319.

masuk dalam kategori remaja yang menginjak dewasa mengalami perubahan emosional sehubungan dengan persiapan menuju kedewasaan, kemudian remaja didaerah tersebut termasuk dalam kategori tidak mengalami kecanduan *game online* dikarenakan ada pengaruh lain yang dapat mempengaruhi hasil seperti kualitas dan kuantitas bermain, tingkat ekonomi, lingkungan dan hobi.¹¹

Kelima, penelitian yang berjudul “*Hubungan Tingkat Adiksi Video Game Online Dan Kuantitas Merokok Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Komunikasi Dan Informatika Universitas Muhammadiyah Surakarta*” skripsi yang disusun oleh Rizal Mustaqim Kaloka, Fakultas Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Surakarta, tahun 2018. Hasil uji *Chi Square* menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara tingkat adiksi *video game online* dan kuantitas merokok dengan tingkat stres mahasiswa yang signifikan. Berdasarkan hasil uji Regresi Logistik ketika semua variabel dianalisis secara bersamaan terdapat hubungan negatif yang signifikan. *Video game online* dan merokok pada saat ini sangat dekat sekali dengan kehidupan mahasiswa, sehingga sudah menjadi seperti bagian dari pada kehidupan mahasiswa itu sendiri. Perkembangan teknologi yang sangat pesat dengan bermunculan produk-produk *video game* terbaru serta rokok yang baru, ditambah dengan harga barangnya yang

¹¹ Jaka Januar Hari W., *Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kecanduan Game Online Pada Remaja Kelurahan Ploso Baru Surabaya*, (Skripsi, Universitas Airlangga, 2017), 57.

murah dan mampu dijangkau oleh mahasiswa menjadikan aktivitas tersebut sangat sulit untuk ditinggalkan sehingga menimbulkan adiksi. Terdapat hubungan antara tingkat adiksi *video game online* dan kuantitas merokok dengan tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Komunikasi dan Informatika Universitas Muhammadiyah Surakarta.¹²

F. Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang secara spesifik lebih diarahkan pada penggunaan pendekatan penelitian kualitatif deskriptif. Metodologi kualitatif merupakan prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis maupun lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati.¹³

Alasan peneliti menggunakan penelitian kualitatif yaitu untuk memperoleh gambaran seutuhnya mengenai suatu hal menurut pandangan manusia yang diteliti. Peneliti memperoleh hasil penelitian berupa mengamati perilaku dan bisa memahami apa yang terjadi di Desa Cokromenggalan, Kecamatan Ponorogo, Kabupaten Ponorogo.

¹² Rizal Mustaqim Kaloka, *Kuantitas Merokok Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Komunikasi Dan Informatika Universitas Muhammadiyah Surakarta*, (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2018), 7-8.

¹³ Kristi Poerwandari, *Pendekatan Kualitatif Untuk Penelitian Perilaku Manusia* (Depok: LPSP3, 2013): 42.

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif adalah penelitian yang berusaha mendeskripsikan suatu gejala, peristiwa dan kejadian yang terjadi pada saat sekarang dimana peneliti berusaha memotret peristiwa dan kejadian yang menjadi pusat perhatian untuk digambarkan sebagaimana adanya. Alasan peneliti menggunakan jenis penelitian studi deskriptif adalah agar penelitian dapat memberikan informasi secara mendalam dan apa adanya.

Jenis penelitian ini adalah Penelitian fenomenologi yakni penelitian dimana hanya mengkhususkan pada realitas ataupun fenomena yang terjadi untuk mencari tahu kajian yang terdapat di dalamnya. Teori ini berguna untuk menggali sumber data terkait sebuah fenomena agar dapat ditemukan makna dari hal yang paling mendasar dan penting darinya yakni membahas kebiasaan remaja yang ada di Desa Cokromenggalan, Kecamatan Ponorogo, Kabupaten Ponorogo.

2. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada Remaja yang mengalami gejala stres yang diakibatkan oleh *game online* yang ada di Desa Cokromenggalan, Kecamatan Ponorogo, Kabupaten Ponorogo.

3. Data dan Sumber Data

a. Data primer

Data primer adalah data yang diperoleh melalui pengamatan ke-4 narasumber secara langsung di

lapangan atau lokasi penelitian setelah melakukan observasi, wawancara, dan dokumenter, data primer yang dimaksud seperti hasil observasi (pengamatan) dan wawancara sementara mengenai kegiatan remaja yang ada di Desa Cokromenggalan, Kecamatan Ponorogo, Kabupaten Ponorogo.

b. Data sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh dari buku- buku dan penelitian lain berupa skripsi, jurnal, maupun penelitian sejenis yang terkait dengan tema penelitian.¹⁴ Data sekunder yang digunakan peneliti untuk menyelesaikan penelitian yakni buku- buku terkait *game online*, faktor-faktor yang menyebabkan ketertarikan remaja pada *game online*, kemudian juga stres yang diakibatkan oleh *game online* pada remaja dan juga penelitian terdahulu yang membahas topik serupa. Serta jurnal yang terkait dengan hubungan stres remaja yang diakibatkan oleh *game online*.

4. Teknik Pengumpulan Data

Untuk mengumpulkan data-data yang akan digunakan dalam penelitian maka peneliti menggunakan beberapa teknik yaitu:

- a. Observasi, yakni Metode observasi dilakukan untuk mendapatkan informasi tambahan sebagai pendukung data hasil penelitian. Observasi penelitian akan dilaksanakan dengan cara mengamati perilaku subyek. Kegiatan

¹⁴ Jogyianto Hartono, *Metode Pengumpulan Dan Teknik Analisis Data* (Yogyakarta: ANDI, 2018), 298.

observasi meliputi melakukan pengamatan, pencatatan secara sistematis kejadian-kejadian, perilaku- perilaku, obyek-obyek yang dilihat dan hal- hal lain yang diperlukan. Selain itu, alasan peneliti menggunakan teknik observasi adalah:

- 1) Peneliti ingin melihat dan mengamati lebih jauh perilaku dan kejadian yang terjadi pada keadaan subjek sebenarnya.
 - 2) Peneliti ingin mencatat peristiwa dalam situasi yang berkaitan langsung dengan data sebelumnya yang diperoleh.
- b. Wawancara, adalah Metode wawancara dilaksanakan untuk mendapatkan informasi secara mendetail dari subjek dan ke-informan. Adapun wawancara yang digunakan adalah:
- 1) Wawancara terstruktur adalah wawancara yang format masalah yang akan ditanyakan sudah ditentukan terlebih dahulu.
- c. Studi Dokumentasi, Pengumpulan data juga dilakukan dengan jenis-jenis dokumen yang berkenaan dengan studi dokumentasi adalah fotografi.
5. Teknik Pengolahan Data
- Dalam pengolahan data menggunakan metode yang dikemukakan oleh Miles & Huberman, dengan

menggunakan analisis interaktif yang memiliki tiga komponen yaitu :¹⁵

a. Reduksi

Dalam reduksi data peneliti melakukan proses pemilihan atau seleksi, pemusatan perhatian atau pemfokusan, penyederhanaan, dan pengabstraksian dari semua jenis informasi yang mendukung data penelitian yang diperoleh dan dicatat selama proses penggalan data di lapangan. Proses reduksi ini dilakukan secara terus menerus sepanjang penelitian masih berlangsung, dan pelaksanaannya dimulai sejak peneliti memilih kasus yang akan dikaji.

b. Penyajian data

Sajian data adalah sekumpulan informasi yang memberi kemungkinan kepada peneliti untuk menarik simpulan dan pengambilan tindakan. Sajian data ini merupakan suatu rakitan organisasi informasi, dalam bentuk deskripsi dan narasi yang lengkap, yang disusun berdasarkan pokok-pokok temuan yang terdapat dalam reduksi data, dan disajikan menggunakan bahasa peneliti yang logis, dan sistematis, sehingga mudah dipahami.

c. Penarikan kesimpulan

Makna adalah hal penting dalam penelitian kualitatif. Peneliti harus berusaha menemukan makna berdasarkan data yang telah digali secara teliti, lengkap, dan mendalam. Bagaimana cara

¹⁵ Farida Nugrahini, *Metode Penelitian Kualitatif dalam Penelitian Pendidikan Bahasa*, (Surakarta: 2014), 174-177.

menarik simpulan untuk memperoleh makna peristiwa yang ditelitinya, perlu dipikirkan dengan hati-hati. Penarikan simpulan merupakan kegiatan penafsiran terhadap hasil analisis dan interpretasi data. Penarikan simpulan ini hanyalah salah satu kegiatan dalam konfigurasi yang utuh. Hal ini sangat berbeda dengan penarikan simpulan dalam penelitian kuantitatif yang berkaitan dengan pengujian hipotesis. Simpulan perlu diverifikasi selama penelitian berlangsung agar dapat dipertanggung jawabkan. Makna-makna yang muncul dari data harus selalu diuji kebenaran dan kesesuaiannya sehingga validitasnya terjamin.

6. Teknik Analisis Data

.Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknis analisis data model interaktif. Miles dan Huberman mengemukakan analisis data model interaktif ini memiliki tiga komponen yaitu: Reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil observasi dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah difahami oleh diri sendiri maupun orang lain.¹⁶

¹⁶ Sugiyono, *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (Bandung: Alfabeta CV, 2016): 244.

7. Pengecekan Keabsahan Temuan

Keabsahan data merupakan konsep penting dalam penelitian, penelitian ini benar-benar dapat dipertanggung jawabkan dari segala sisi jika peneliti melaksanakan pemeriksaan terhadap keabsahan data secara cermat dengan teknik yang akan diuraikan dalam sub bab ini, untuk menetapkan keabsahan data diperlukan teknik pemeriksaan yang di dasarkan atas empat kriteria, yaitu derajat kepercayaan, keterahlian kebergantungan dan kepastian.

G. Sistematika Pembahasan

Dalam penelitian ini, peneliti membagi sistematika pembahasan menjadi 5 bab yang terbagi atas:

BAB I PENDAHULUAN

Pada bab ini berisikan uraian latar belakang pengambilan masalah yang sedang diteliti, rumusan masalah, tujuan dari diadakannya penelitian, kegunaan dari penelitian, serta metode penelitian yang digunakan.

BAB II LANDASAN TEORI

Pada bab ini menyajikan teori yang relevan dengan judul penelitian, dalam penelitian ini berarti berisi pembahasan terkait dengan gejala stres pada remaja pecandu *game online*.

BAB III HASIL PENELITIAN

Pada bab ini berisikan temuan- temuan data yang diperoleh melalui metode penelitian. Dalam penelitian ini berisi terkait hasil observasi, wawancara, dan dokumenter dari subjek penelitian.

BAB IV ANALISIS

Pada bab keempat ini peneliti menyajikan analisis terhadap data baik data primer maupun sekunder. Analisis dilakukan langsung, kemudian dilakukan pendekatan normative sesuai dengan teori yang telah dipilih oleh peneliti tentang gejala stres pada remaja pecandu *game online*.

BAB V PENUTUP

Bab terakhir yakni bab yang berisikan kesimpulan dan saran-saran yang dapat memudahkan pembaca dalam mengambil pokok kesimpulan hasil penelitian.



BAB II KAJIAN TEORI

A. Stres.

1. Pengertian stres.

Lazarus dan Folkman mengemukakan bahwa stres adalah keadaan atau situasi yang rumit dan dinilai sebagai keadaan yang menekan dan membahayakan bagi seorang individu serta telah melampaui sumber daya yang dimiliki individu untuk mengatasinya.¹⁷

Jadi sebelum individu mengalami stres individu melewati komponen stres di atas yang terdiri dari stresor yang disebut sebagai stimulus yang dapat mengancam kesejahteraan individu atau disebut juga sumber stres. Dari stresor tersebut seseorang akan menilai stimulus tersebut apakah tidak mengancam atau sebaliknya mengancam kesejahterannya sehingga terjadi pemilihan tindakan untuk menghadapi stimulus yang dapat disebut respon stres.

Melalui pendekatan dari komponen stres yang sudah disebutkan di atas, pengertian stres dihubungkan dengan adanya peristiwa yang menekan sehingga individu dalam keadaan tidak berdaya akan menimbulkan dampak negatif, seperti pusing, tekanan darah menjadi tinggi, mudah marah, sulit berkonsentrasi, mudah sedih, insomnia, ataupun merokok terus menerus.

¹⁷ Richard S Lazarus and Susan Folkman, *Stress, Appraisal Dan Coping* (New York: Springer Publishing Company, 1984), 352.

Pendekatan kedua definisi stres dihubungkan dengan sisi stresor (sumber stres). Stres dalam hal ini digambarkan sebagai kekuatan yang menimbulkan tekanan-tekanan dalam diri, stres dalam pendekatan ini muncul jika tekanan yang dihadapi melebihi batas *optimum*. Pendekatan yang ketiga ialah pendekatan interaksionis yang menitikberatkan pada definisi stres dengan adanya transaksi antara tekanan dari luar dengan karakteristik seseorang, yang menentukan apakah tekanan tersebut menimbulkan stres atau tidak.¹⁸

Dari beberapa pengertian yang sudah dipaparkan diatas dapat disimpulkan bahwa stres ialah peristiwa atau tekanan dari luar dengan karakteristik individu yang dapat menimbulkan tekanan-tekanan yang melebihi batas *optimum* atau melebihi batas kemampuan individu. kemudian tekanan-tekanan tersebut menuntut individu untuk membuat sebuah penilaian apakah peristiwa tersebut membuatnya stres atau tidak.

2. Bentuk respon dan Gejala Stres.

Stres dapat menghasilkan berbagai respon, berbagai penelitian telah membuktikan bahwa respon-respon tersebut dapat berguna sebagai indikator terjadinya stres pada setiap individu, dan mengukur tingkat stres yang dialami individu.

¹⁸ Ibid., 352.

respon stres dapat terlihat dalam berbagai aspek, diantaranya adalah:¹⁹

- a. Respon fisiologis, dapat ditandai dengan meningkatnya tekanan darah, detak jantung, detak nadi, dan juga sistem pernafasan.
- b. Respon kognitif, dapat dilihat melalui terganggunya proses kognitif individu, seperti pikiran menjadi kacau, menurunnya daya konsentrasi, pikiran berulang, dan pikiran tidak wajar.
- c. Respon emosi, dapat muncul sangat luas, menyangkut emosi yang mungkin dialami individu, seperti takut, cemas, malu, marah, dan sebagiannya.
- d. Respon tingkah laku, dapat dibedakan menjadi *fight*, yaitu melawan situasi yang menekan individu itu sendiri, dan *flight*, yaitu individu memilih untuk menghindari situasi yang menekan dirinya.

Gejala-gejala stres sebenarnya tidak jauh berbeda dengan gejala depresi, sebab stres dan depresi berkaitan erat. Ada beberapa gejala yang dapat dilihat melalui fisik akibat stres yang berlangsung dalam jangka lama, diantaranya:²⁰

- a. Keringat berlebih.
- b. Gigi bergesekan atau gemerutuk.

¹⁹ Fitri Fausiah and Julianti Widury, *Psikologi Abnormal* (Jakarta: UI-Press, 2007):79.

²⁰ Muhimmatul Hasanah, "Stres Dan Solusinya Dalam Prespektif Psikologi Dan Islam," *Jurnal Ummul Qura* 13, no.1 2019: 108.

- c. Dada mengencang.
 - d. Rambut rontok.
 - e. Kebiasaan tidur.
 - f. Kesulitan bernafas.
 - g. Nyeri otot.
 - h. Mudah lelah.
 - i. Berat badan naik atau turun secara drastis.
3. Jenis Stres dan Reaksi Stres.

Selye yang dianggap sebagai pelopor penggunaan istilah stres, mendefinisikan stres sebagai respon umum dan tidak spesifik terhadap setiap tuntutan fisik maupun emosionalnya, dia juga menyebutkan satu jenis stres yang berbahaya dan merugikan yang dapat disebut dengan *distres*. Satu jenis stres lainnya yang justru bisa bermanfaat atau konstruktif disebut dengan *eustres*. Stres jangka pendek sendiri mempunyai akibat yang bermanfaat, tetapi stres yang berlangsung terus-menerus akan mengakibatkan suatu hal yang negatif karena akan mengganggu kesehatan dan kehidupan individu pada umumnya.²¹

Jadi dalam hal ini stres bisa bermanfaat bagi individu karena akan menjadi suatu pengalaman dan juga pelajaran dalam hidupnya dimasa yang akan datang. Namun stres juga bisa membahayakan individu ketika individu terus-menerus menyelami atau berada dalam suatu peristiwa yang menekan dirinya.

²¹ Selye Hans, "Guide To Stres," New York: Library Of Congress Cataloging 3, (1982): 95-96.

Allen berpendapat ada 4 reaksi stres yang bersifat negatif, yaitu sebagai berikut:²²

a. Reaksi psikologis.

Reaksi ini sering dikaitkan pada aspek emosi, seperti mudah marah, sedih, ataupun mudah tersinggung.

b. Reaksi fisiologis.

c. Reaksi ini biasanya muncul dalam bentuk fisik, misalnya pusing, nyeri pada bagian tengkuk, tekanan darah naik, nyeri lambung, dan rambut rontok.

d. Reaksi proses berfikir.

e. Reaksi ini biasanya tampak dalam gejala sulit berkonsentrasi, mudah lupa, ataupun sulit saat mengambil keputusan.

f. Reaksi perilaku.

Pada remaja reaksi ini tampak dari perilaku-perilaku menyimpang seperti mabuk, mengkonsumsi NAPZA, frekuensi merokok menjadi meningkat, atau bahkan menghindari teman-teman dan menjadi anti sosial.

²² T. Allen, "Job Strees The Individual and The Organization," *Journal of Occupational Health Psychology* 5, no.2, 2001: 278.

B. *Game Online*

1. Pengertian

Game online merupakan suatu jenis permainan komputer yang menggunakan jaringan komputer sebagai media. *Game online* adalah suatu permainan dimana pemain memungkinkan bermain dengan seluruh pemain dari berbagai dunia, bukan hanya dengan seorang yang berada di dekatnya. *Game online* merupakan suatu *game* yang berbasis audio dan visual yang dimainkan melalui jaringan internet. Kepuasan dalam bermain *game online* membuat seorang dapat mengalami kecanduan dalam memainkannya. *Game online* muncul di Indonesia pada tahun 2001, *game online* yang beredar di pasar Indonesia sendiri cukup beragam, mulai dari yang berjenis *action*, *sport*, maupun *RPG (role-playing game)*. Tercatat lebih dari 20 judul *game online* yang beredar di pasar Indonesia. Hal tersebut menandakan bahwa antusias para *gamer* Indonesia dan jugabesarnya pasar *game* di Indoensia.²³

Game online sekarang ini sudah menjadi permainan yang banyak digemari di Indonesia. Bermain *game online* sudah menjadi trend untuk masa sekarang dan para pemainnya pun semakin lama semakin mengalami peningkatan mulai dari anak-anak hingga dewasa. Beberapa *game* yang

²³ Young K, "Understanding Online Gaming Addiction and Treatment Issues For Adolescent," *The American Journal Of Family Therapy* 37, no. 5 (2009): 355–372.

muncul di Indonesia sekarang juga semakin kompleks dan beragam, hal ini menjadikan seseorang akan mempunyai kecenderungan untuk mencoba *game-game* yang baru dan yang lain, ini juga menjadi salah satu hal yang patut untuk di waspadai karena nantinya remaja atau orang dewasa tersebut bisa mengalami kecanduan *game online*.

2. Jenis *game online*

Jenis *game online* yang biasa dimainkan oleh para remaja adalah jenis *FPS (First Person Shooter)* yang berisi peperangan, *game aksi (games action)*, *game petualangan (adventure)* seperti bercocok-tanam dan berternak, *life simulation game* (permainan yang memiliki karakter yang dapat melakukan kegiatan-kegiatan yang biasa dilakukan manusia di dunia nyata).²⁴

Sekarang ini banyak sekali *game online* pada gadget yang menyediakan fitur komunitas *online*, sehingga menjadikan *game online* sebagai aktivitas sosial. *Game-game* semacam ini biasanya lebih diminati dari pada *single player games* (game pemain tunggal) karena dirasa lebih memiliki tantangan serta kepuasan batin dapat mengalahkan orang lain, ditambah lagi dengan kemajuan teknologi saat ini *game online* yang biasanya dimainkan pada komputer sekarang dapat

²⁴ Gerry F. Kapoh, "Perilaku Sosial Individu Pemain Game Online 'Perfect World' DiDesa Sea Satu," *Jurnal Holistik* 6, no. 5 (2015): 5.

dimainkan pada *gadget-gadget* yang semakin canggih.

Ciri-ciri remaja yang kecanduan *Game Online* yang ditemui diantaranya adalah:²⁵

- 1) Merasa terikat dengan *game online* (memikirkan mengenai aktivitas *online* ketika remaja tersebut sebenarnya sedang tidak memainkan *game online* tersebut).
- 2) Memainkan *game online* dengan kurun waktu lebih dari 10 jam tiap minggunya dan mereka kebanyakan memainkan satu jenis *game online* saja.
- 3) Mereka mulai merasa memerlukan jumlah waktu yang terus meningkat untuk mencapai sebuah kegembiraan yang diharapkan.
- 4) Merasa gelisah, stres, murung, atau lekasa marah dan berkata-katakotor ketika mencoba mengurangi durasi atau menghentikan bermain *game online*.
- 5) Kecenderungan tidak ingin keluar rumah dan memilih untuk selalu di rumah dan bermain *game online* tersebut secara berlebihan.

C. Indikator Penyebab Gejala Stres Pada Remaja Pecandu *Game Online*.

Permainan *game online* begitu sangat mengasikkan dan membuat para pemain *game online*

²⁵ Handi Prasetiawan, "Upaya Mereduksi Kecanduan Game Online Melalui Layanan Konseling Kelompok," *Jurnal Fokus Konseling* 2, no. 2 (2016): 117.

menjadi ketagihan untuk selalu ingin bermain sehingga sering lupa waktu, lupa diri dan melupakan hal-hal lainnya. Kecanduan *game online* yang dialami pada masa peserta didik, dapat mempengaruhi aspek sosial peserta didik dalam menjalani kehidupan sehari-hari, karena banyaknya waktu yang dihabiskan di dunia maya mengakibatkan peserta didik kurang berinteraksi dengan orang lain dalam dunia nyata. Hal ini tentunya mempengaruhi kegiatan sosial yang biasa dilakukan oleh kebanyakan orang lain.²⁶

Kriteria kecanduan *game online* dapat dibagi menjadi sembilan kriteria. Kriteria tersebut ditujukan untuk seseorang yang menggunakan internet dan memiliki keterlibatan dengan *game*. Seorang individu dapat dikatakan mengalami kecanduan apabila memenuhi lima dari sembilan kriteria selama periode 12 bulan. Berikut ini sembilan kriteria yang dapat menggambarkan seorang individu mengalami kecanduan *game online*, kriteria tersebut adalah:²⁷

1. Preokupasi dengan *game online* (individu memikirkan tentang aktifitas *game* sebelumnya atauantisipasi untuk bermain *game* berikutnya. *Game online* menjadi aktifitas dominan dalam kehidupan sehari-harinya).
2. Simtom penarikan diri saat dijauhkan dari *game online* (simtom dideskripsikan dengan sikap

²⁶ Sapto Irawan and Dina Siska W., "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecanduan Game Online Peserta Didik", *Jurnal Konseling Gusjigang* 7, no. 1 (2021): 10.

²⁷ *Ibid.*, 11.

yang cepat atau mudah emosi, cemas, bahkan sedih, akan tetapi tanpa ada tanda-tanda fisik dari pengaruh obat-obatan).

3. Toleransi (kebutuhan untuk menghabiskan waktu lebih banyak untuk terlibat dalam *game online*).
4. Gagal untuk mengontrol partisipasi dalam *game online*.
5. Kehilangan ketertarikan dengan hobi dan hiburan lainnya kecuali pada *game online*.
6. Penggunaan berulang yang berlebihan dari *game online* terlepas dari adanya masalah psikososial.
7. Menipu atau membohongi anggota keluarga, atau orang lain mengenai jumlah waktu yang di habiskan untuk bermain *game online*.
8. Menggunakan *game online* untuk melarikan diri atau membebaskan diri dari suasana hati yang negatif (seperti perasaan tidak berdaya, rasa bersalah, dan kecemasan).
9. Terancam atau kehilangan relasi signifikan, pekerjaan, pendidikan, atau kesempatan karir dikarenakan keterlibatan dalam *game online*.

Menurut Lee mengemukakan bahwa terdapat 4 komponen indikator yang menunjukkan individu mengalami kecanduan *game online*, yaitu:²⁸

1. *Excessive use* (penggunaan yang berlebihan) terjadi ketika bermain *game online* menjadi

²⁸ Lee Eun jin, "A Case Study of Internet Game Addiction," *Journal of Addiction Nursing* 1, no. 22 (2011): 208–215.

- aktivitas yang paling penting dalam kehidupan individu. komponen tersebut menguasai pikiran individu (gangguan kognitif), perasaan (merasa sangat butuh), dan juga tingkah laku (kemunduran dalam perilaku sosial).
2. *Withdrawal symptoms* (gejala dari pembatasan) adalah perasaan yang tidak menyenangkan karena penggunaan *game online* dikurangi atau tidak dapat dilanjutkan. Gejala tersebut akan berpengaruh pada fisik pemain. Perasaan dan fisik pemain juga akan timbul, seperti pusing dan insomnia. Gejala-gejala tersebut juga akan berpengaruh pada psikologis seseorang, misalnya mudah marah atau *moodiness*.
 3. *Tolerance* (toleransi) merupakan sebuah proses dimana terjadinya peningkatan jumlah penggunaan *game online* untuk mendapatkan efek perubahan dari *mood*. Kepuasan yang diperoleh dalam menggunakan *game online* akan menurun apabila digunakan secara terus menerus dalam jangka waktu yang sama. Pemain juga tidak akan mendapatkan perasaan kegembiraan yang sama seperti jumlah waktu pertama bermain sebelum mencapai waktu yang lama.
 4. *Negative repercussion* (reaksi negatif) dimana komponen ini mengarah pada dampak negatif yang terjadi antara pengguna *game online* dengan lingkungan sekitar. Komponen ini juga

berdampak pada tugas lainnya seperti pekerjaan, hobi, dan kehidupan sosial.

Ada dua faktor penting yang dialami oleh remaja sehingga ia mengalami gejala stres pada saat bermain *game online*, faktor internal dan juga faktor eksternal:²⁹

1. Faktor internal.

Faktor ini lebih tertuju pada individu remaja masing-masing, kebanyakan dari mereka memiliki keinginan yang begitu tinggi dalam sebuah permainan *game online*, ingin meraih peringkat tertinggi dan ingin menjadi yang terbaik di antara jajaran teman-temannya, tetapi para remaja tidak memperhatikan dan tidak disadari bagaimana *game* di ciptakan oleh pengembang agar penggunaannya selalu tertantang dan merasa ketagihan dengan hal itu. Hal tersebut juga nantinya menjadi penyebab gejala stres itu sendiri muncul dikarenakan pemain mengalami kekalahan dan pastinya nanti pemain juga merasa emosi serta tidak bisa mengontrol diri.

Rasa bosan yang dialami remaja ketika menjalani kativitas baik di sekolah maupun di rumah juga membuat remaja lari ke *game online* untuk menjadikan hiburan, tetapi disatu sisi para remaja sering kali hilang kendali ketika bermain game online dan hingga lupa

²⁹ Sri Wahyuni Adiningtyas, "Peran Guru Dalam Mengatasi Kecanduan Game Online," *Jurnal Kopasta* 04, no. 01 (2017): 34.

waktu. Alih-alih ingin menghibur diri dengan *game*, remaja justru tertekan dan justru menimbulkan permasalahan-permasalahan baru yang mana ia alami ketika bermain *game online* tersebut, hilangnya kontrol diri, lupa waktu, dan bahkan sering kali mengabaikan orang disekitar mereka, kemudian juga tanggung jawab mereka sebagai seorang pelajar juga terganggu.

2. Faktor eksternal.

Lingkungan remaja yang tidak terkontrol dengan baik, dimana teman-teman sebayanya juga melakukan aktifitas yang sama yaitu bermain *game online* dan menyebabkan remaja itu ikut larut dengan hal tersebut. Kebanyakan remaja sekarang lebih memilih untuk bermain *game online* seharian penuh dibandingkan bermain dengan teman di dunia nyata atau bersosialisasi dengan orang di sekitarnya. Salah satu faktor yang tidak kalah penting yaitu kurangnya pengawasan orangtua dan menganggap bermain *game* menjadi hal yang biasa justru menjadikan remaja lebih liar dan tidak terkontrol dengan baik.

D. Dampak Gejala Stres Terhadap Prestasi Akademik Remaja Pecandu *Game Online*.

1. Pengertian prestasi akademik.

Pengertian prestasi akademik adalah perubahan kemampuan yang disebabkan oleh proses belajar. Bentuk proses belajar dapat berupa

pemecahan tertulis maupun lisan, keterampilan, dan pemecahan masalah yang dapat diukur dan dinilai dengan menggunakan tes yang terstandar.³⁰

Menurut Poerwanto berpendapat bahwa prestasi akademik ialah suatu hasil yang didapat oleh individu dalam usaha belajar dan tertulis secara resmi dalam rapor.³¹

Dari definisi diatas dapat disimpulkan bahwa prestasi akademik adalah suatu bentuk pencapaian seorang individu dalam menjalai proses belajar dan dalam kurun waktu tertentu yang kemudian dirangkum dalam suatu hasil akhir yang disebut rapor hasil akhir.

2. Faktor yang mempengaruhi prestasi akademik.

Faktor yang mempengaruhi prestasi akademik terdiri atas faktor internal dan faktor eksternal dalam prestasi akademik seorang individu. berikut hal-hal yang termasuk dalam faktor internal:³²

a. Kemampuan intelektualitas.

Kemampuan intelektualitas seseorang sangatlah berpengaruh dalam keberhasilan untuk belajar, semakin tinggi kecerdasan

³⁰ Ratnasari Hinggardipta, "Hubungan Antara Kompetensi Interpersonal Dengan Prestasi Akademik Pada Siswa Kelas XI Reguler Di SMA Kota Tangerang Selatan," *Jurnal Empati* 4 (2015): 10.

³¹ Purwato M. Ngalin, *Psikologi Pendidikan* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2007): 247.

³² Sri Maslihah, "Studi Tentang Hubungan Dukungan Sosial, Penyesuaian Sosial Di Lingkungan Sekolah Dan Prestasi Akademik SMPIT ASSYFA Boarding School Subang Jawa Barat," *Jurnal Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia Bandung* 10 (2011): 109.

seseorang, maka semakin besar juga peluang orang tersebut untuk meraih apa yang dia inginkan. Demikian sebaliknya, ketika semakin rendah kecerdasan intelektual seseorang, maka semakin sulit dan semakin kecil peluang seseorang untuk meraih kesuksesan.

b. Minat.

Minat ialah suatu ketertarikan seseorang dengan suatu hal dalam bidang tertentu atau materi pembelajaran, pencapaian prestasi akademik seseorang juga dapat dipengaruhi oleh minat orang tersebut. Misalnya jika seseorang tertarik dan menyukai mata pelajaran Bahasa Inggris, maka dia akan selalu memusatkan perhatiannya dan akan terus belajar dengan giat dan pada akhirnya orang tersebut akan mencapai prestasi yang memuaskan juga.

c. Bakat khusus.

Bakat khusus ialah suatu kemampuan seseorang yang menonjol dalam suatu bidang tertentu. Bakat seseorang dapat meramalkan prestasi belajar orang tersebut dimasa depan. Prestasi yang diraih seseorang tersebut akan merefleksikan bakat orang tersebut.

d. Motivasi untuk berprestasi.

Motivasi adalah suatu dorongan pada individu dalam melakukan sesuatu untuk mencapai kesuksesan. Motivasi juga

merupakan dorongan dari *interal* (ide, emosi, kebutuhan fisik) yang menyebabkan seseorang melakukan sesuatu. Motivasi berprestasi adalah suatu kemauan yang mendorong individu untuk melakukan dan menyelesaikan tugas-tugas untuk mendapat suatu prestasi atau kesuksesan. Motivasi yang rendah pada individu akan menyebabkan individu kurang bersemangat untuk mengikuti proses pembelajaran. Demikian pula sebaliknya, semakin tinggi motivasi seseorang maka semakin cepat pula kesuksesan yang akan dicapai.

e. Sikap.

Sikap adalah keputusan seseorang untuk melakukan tindakan yang didasari pada keyakinan orang tersebut. Orang yang bersikap positif akan selalu memandang proses pembelajaran sebagai suatu yang bermanfaat bagi dirinya. Demikian pula sebaliknya, ketika seseorang memiliki sikap negatif terhadap proses pembelajaran akan menganggap proses tersebut sebagai suatu yang tidak bermanfaat.

f. Kondisi fisik dan mental.

Prestasi seseorang juga sangat dipengaruhi oleh kondisi fisik dan mental. Kondisi fisik yang kurang sehat akan sangat berpengaruh terhadap proses berfikir seseorang dan mengakibatkan penurunan konsentrasi untuk

mengikuti proses pembelajaran. Kondisi mental yang mempengaruhi prestasi belajar seseorang dapat berupa kestabilan jiwa dan keadaan emosionalnya. Kestabilan jiwa dan keadaan emosional dapat mengganggu konsentrasi seseorang ketika belajar maupun ujian saat di sekolah maupun di bangku perkuliahan.

g. Kemandirian.

Kemandirian adalah suatu pengalaman untuk mengatur tingkah laku, mengambil inisiatif, menyelesaikan dan mengarahkan keputusan untuk memutuskan tujuan hidup tanpa pengaruh orang tua maupun orang lain. Seseorang yang mandiri adalah seseorang yang memiliki sifat kreatif, inisiatif, tekun dan juga tanggung jawab. Seseorang yang mandiri akan meningkatkan prestasi belajar agar bisa mencapai kesuksesan yang diinginkan.

3. Fenomena *game online* pada prestasi akademik.

Game online muncul sebagai suatu bentuk kemajuan internet yang sangat bervariasi, *game online* merupakan fenomena yang marak dan sangat masif berkembang di Indonesia, maraknya *game online* ini ternyata bisa banyak menimbulkan dampak negatif dibanding dengan dampak positifnya dan masih menjadi suatu hal yang pro dan kontra dikalangan masyarakat Indonesia, tetapi kembali

lagi kepada individu masing-masing dalam menyikapi fenomena tersebut.

Game online sendiri bisa di ibaratkan seperti sebuah koin yang mempunyai dua sisi yang tentu berbeda, dengan kata lain *game online* memiliki pengaruh yang saling bertolak belakang terhadap penggunanya, itu semua tergantung dari pemakainya tapi dalam masyarakat *game online* masih banyak memiliki pandangan yang negatif, berikut beberapa dampak yang di timbulkan oleh *game online*:³³

a. Dampak negatif

- 1) Menimbulkan adiksi (kecanduan) yang kuat. Sebagian besar *game* yang beredar dipasaran didesain agar menimbulkan kecanduan pada pemainnya. Ketika seseorang semakin kecanduan pada satu jenis *game* tertentu maka pihak pembuat *game* akan semakin diuntungkan. Disatu sisi keuntungan dari pihak produsen ini justru menimbulkan dampak yang buruk bagi kesetahan psikologis pemain *game*.
- 2) Mendorong pemain untuk melakukan hal-hal yang

³³ Fitri Ma'arifatul L., "Penerapan Konseling Keluarga Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Pada Siswa Kelas VII Negeri 21 Surabaya," *Jurnal BK 5* (2015): 68.

mengarah pada sesuatu yang bersifat negatif. Walaupun tidak semua pemain tetapi cukup sering kita menemukan kasus pemain *game online* yang berusaha mencuri ID atau karakter *game* pemain lain dengan berbagai macam cara. Kemudian seringkali pemain juga mengambil uang yang ada dialamnya atau melucuti item-item yang dipunyai pemain lain yang mempunyai harga jual yang mahal.

- 3) Berbicara kotor dan sering kali kasar. Entah hal tersebut terjadi di seluruh dunia atau hanya terjadi pada pemain-pemain Indonesia, para pemain *game online* seringkali mengucapkan kata-kata kasar dan kotor saat bermain dan berkumpul bersama teman-temannya baik di warnet maupun *game center*.
- 4) Melalaikan kegiatan di dunia nyata. Rasa keterikatan pemain pada waktu penyelesaian misi dalam *game* dan rasa asik seringkali membuat kegiatan-kegiatan di dunia nyata

terabaikan. Sepertihalnya beribadah, tugas-tugas sekolah, tugas kuliah maupun pekerjaan menjadi terabaikan karena keterikatan pada *game* tersebut.

5) Perubahan pada pola makan dan istirahat. Perubahan dua pola tersebut seringkali kitalihat dan terjadi pada pemain *game online* karena menurunnya kontrol diri pada pemain. Waktu makan menjadi tidak teratur dan kebanyakan dari mereka sering tidur larut malam bahkan pagi demi mendapatkan akses internet murah pada malam sampai pagi hari.

6) Mengganggu kesehatan. Ketika pemain duduk didepan komputer atau bermin game berbasikan dari *smartphone* selama berjam-jam dalam sehari akan menimbulkan dampak negatif pada tubuh pemain *game*.

b. Dampak positif

1) Meningkatnya kemampuan berbahasa Inggris. Kebanyakan *game online* menggunakan bahasa Inggris dalam pengoperasiannya dan ini

mengakibatkan pemainnya harus mengetahui setidaknya kosa kata dalam bahasa Inggris.

- 2) Meningkatkan pengetahuan seseorang mengenai komputer. Untuk dapat memainkan dan menikmati secara nyaman dan kualitas gambar yang bagus seorang pemain *game online* akan selalu berusaha mencari informasi tentang spesifikasi-spesifikasi komputer dan juga jaringan internet yang dapat digunakan untuk memainkan *game* tersebut.
- 3) Meningkatkan kemampuan pengetikan. Kemampuan mengetik sudah pasti akan meningkat karena para pemain menggunakan keyboard dan mouse untuk memainkan dan mengendalikan *game* tersebut.

BAB III PAPARAN DATA

A. Deskripsi Lokasi Penelitian

Cokromenggalan adalah sebuah kelurahan di wilayah Kecamatan Ponorogo, Kabupaten Ponorogo, Jawa timur. Yang mempunyai luas wilayah sekitar 107.905 (Ha), dengan jumlah penduduk kurang lebih sekitar 3.546 jiwa, dengan rata-rata pertumbuhan 0.35 pertahunnya. Para remaja di sana mempunyai kebiasaan yang hampir sama yaitu bermain *game online* dan berkumpul-kumpul, baik di warung-warung ataupun angkringan bahkan juga ketika di rumah.

Pemandangan yang dianggap wajar bagi sebagian masyarakat yang ada disana ketika para remaja asik bermain *game online* hingga larut malam dan kurangnya kesadaran orang tua akan pentingnya perhatian dan pengawasan untuk para remaja juga menjadi salah satu penyebab remaja mengalami kecanduan *game online* dan mengalami gejala stres. Fasilitas-fasilitas seperti warung dan juga angkringan yang menyediakan *WI-FI* menjadikan remaja nyaman dan merasa betah berlama-lama berkumpul atau bermain *game online* disana.

Hal inilah yang menjadi sorotan penting di penelitian ini karena menurut sebagian masyarakat *game online* dianggap sebagai suatu yang biasa, dan mengabaikan dampak-dampak lain yang justru mengakibatkan gejala-gejala stres timbul pada remaja.

B. Bentuk gejala stres pada remaja pecandu *game online*.

Dalam penelitian ini terdapat 4 narasumber remaja yang peneliti khususkan yaitu: Y, B, R1, dan R2. Yang mana dalam penelitian ditemui bahwa mereka terindikasi mengalami gejala stres yang diakibatkan oleh *game online*, gejala-gejala yang nampak diantaranya: (reaksi psikologis) mereka mengalami emosi yang meluap-luap ketika bermain *game*, (reaksi fisiologis) mereka mengalami gangguan yang bersifat fisik seperti: sakit pada mata, nyeri tengkuk, dan insomnia, (reaksi proses berfikir) mereka mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi, mudah lupa, dan juga sulit saat mengambil suatu keputusan, (reaksi perilaku) mereka mengalami reaksi yang sangat terlihat diantaranya kecenderungan remaja mengkonsumsi rokok berlebihan pada saat gejala-gejala stres itu timbul agar mereka merasa tenang.

Dari hasil wawancara dan juga observasi yang telah peneliti lakukan terhadap 4 narasumber remaja, ditemukan bahwa perilaku remaja yang bermain *game online* yang trindikasi masuk pada gejala stres sangatlah beragam, dan dari ke-4 responden tersebut menyatakan bahwa mereka juga merasakan hal yang sama. Kebanyakan dari mereka mengalami gejala tersebut secara terus menerus atau dalam jangka waktu yang lama atau dapat disebut dengan (*disstress*) kondisi seperti ini jika berlangsung lama maka mengakibatkan suatu hal yang negatif karena akan mengganggu kesehatan dan kehidupan individu pada umumnya. Satu

jenis stres lain yang justru bisa mendatangkan manfaat yang baik atau konstruktif yaitu (*eustres*), dimana pada kondisi ini individu mendapatkan suatu pengalaman atau pembelajaran dalam hidupnya tersendiri ketika dihadapkan oleh permasalahan atau (*eustres*) tersebut. Namun stres juga dapat membahayakan individu ketika individu berada dalam kondisi tersebut atau dengan kata lain individu berada dalam suatu peristiwa yang menekan dirinya. Ketika stres itu terjadi seorang individu akan mengalami suatu reaksi stres yang bermacam-macam, diantaranya adalah reaksi psikologis, reaksi fisiologis, reaksi proses berfikir, (reaksi perilaku) mereka mengalami reaksi yang sangat terlihat diantaranya kecenderungan remaja mengkonsumsi rokok berlebihan pada saat gejala-gejala stres itu timbul agar mereka merasa tenang.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang telah peneliti lakukan diperoleh keterangan bahwa ke-4 remaja tersebut mengalami gejala-gejala stres yang mengarah pada (*distress*) yang bersifat negatif, yang kemudian menimbulkan reaksi yang berbeda-beda, yang pertama yaitu:

1. Reaksi psikologis.

seperti yang dikemukakan oleh Y, dia adalah salah satu narasumber yang mengungkapkan pernyataannya sebagai berikut:

“ada mas, kalo saya sendiri sih merasakannya di segi kontrol diri saya mas. Ketika saya

bermain game online itu kan kadang ya menang kadang juga kalah, jadi pas kalah saya pasti emosi sih mas, kadang juga berkata kotor kalo ngga gitu rasanya dongkol banget mas”³⁴

Hal tersebut menunjukkan bahwa Y ketika mengalami stresor atau yang disebut sebagai stimulus atau bisa juga disebut sebagai sumber stres ia mengalami reaksi stres yang bersifat negatif yang berkaitan dengan reaksi psikologis, dimana reaksi ini sering dikaitkan dengan aspek emosi, seperti mudah marah, sedih ataupun mudah terseinggung.³⁵

Lain halnya dengan B, yang mengemukakan pendapatnya sebagai berikut:

“sering sih mas, apalagi pas main kan pasti ada tu saat-saat kita di peringkat atas kemudian pasa mabar (main bareng) lagi temen satu tim jadi beban dan membuat kalah, otomatis kan jadi emosi dan sedih mas, naikin peringkat juga susah soalnya”³⁶

Dalam kondisi ini B, mengalami suatu kondisi atau tekanan yang mengakibatkan dirinya merasa emosi dan juga sedih ketika mengalami suatu kekalahan dalam

³⁴ Lihat Transkrip Wawancara Nomor: W/01/22/10/2022/01

³⁵ Lihat Transkrip Observasi Nomor: O/01/27/10/2022/01

³⁶ Lihat Transkrip Wawancara Nomor: W/01/22/10/2022/02

suatu pertandingan *game online*, dan kemudian timbullah reaksi stres yang bersifat negatif yaitu emosi dan kemudian ia sedih yang mana hal tersebut termasuk dalam suatu bentuk reaksi psikologis yang dialaminya.³⁷

Narasumber yang berikutnya yaitu R1, ia juga mengalami gejala-gejala stres tersebut yang mengakibatkan ia sering merasakan pusing dan kemudian menjadi sakit kepala seperti yang diungkapkan berikut:

*“ada mas, yang saya rasakan dan paling terasa itu seperti pusing kemudian juga sakit kepala gara gara sering emosi yang sulit terkontrol”.*³⁸

Dalam kondisi ini R1, mengalami suatu kondisi stres yang memunculkan suatu reaksi yang bersifat negatif yang berkaitan dengan reaksi psikologis, yang mana ia tidak bisa mengendalikan emosinya dan menyebabkan pusing dan mengarah pada gejala sakit kepala.³⁹

Reaksi berbeda juga muncul dari narasumber berikutnya yaitu R2 dia mengalami kesulitan tidur atau bisa dikatakan insomnia akibat sering bermain

³⁷ Lihat Transkrip Observasi Nomor: O/02/28/10/2022/01

³⁸ Lihat Transkrip Wawancara Nomor: W/02/23/10/2022/01

³⁹ Lihat Transkrip Observasi Nomor: O/03/29/10/2022/01

game online larut malam, seperti yang dikemukakan sebagai berikut:

“selama ini ada mas, kadang kan saya kalo main game sampek malem dan sering emosi nggak terkontrol, jadi saya ngerasa insomnia dan itu kadang terjadi dua hari berturut-turut”.⁴⁰

Pada kondisi ini R2, mengalami suatu reaksi stres yang berkaitan dengan psikologis dan mengakibatkan ia emosi kemudian tidak bisa mengontrol dengan baik dan mengakibatkan ia insomnia dan sulit untuk istirahat.⁴¹

2. Reaksi fisiologis.

Selain reaksi yang timbul secara psikologis ada juga reaksi yang timbul akibat stres yang terjadi pada remaja-remaja tersebut yaitu reaksi fisiologis dimana reaksi ini muncul dalam bentuk fisik misalnya pusing, nyeri pada bagian tengkuk, tekanan darah naik, nyeri lambung dan juga rambut rontok.

Dari hasil wawancara dan juga pengamatan yang peneliti lakukan beberapa narasumber juga mengalami hal yang telah disebutkan seperti pernyataan Y sebagai berikut:

⁴⁰ Lihat Transkrip Wawancara Nomor: W/02/23/10/2022/02

⁴¹ Lihat Transkrip Observasi Nomor: O/04/30/10/2022/01

*“yang saya rasakan sih jadi mudah capek mas, kalo udah lama main game gitu biasanya yang terasa di bagian leher jadi tegang sih mas, sama pusing juga gara-gara kelamaan fokus di hp”.*⁴²

Dalam kondisi ini Y, mengalami kelelahan berupa leher menjadi tegang dan kemudian ia merasakan pusing yang diakibatkan terlalu lama menatap layar *hp* yang mengakibatkan hal tersebut terjadi.⁴³

Hal serupa juga dirasakan oleh B yang mengemukakan sebagai berikut:

*“berpengaruh sih mas, kalo yang saya rasakan sih yang paling sering jadi mudah pusing mas, awal-awalnya sih nggak terasa tapi kalo sudah lama main terus mantengin layar di mata juga berkunang-kunang”.*⁴⁴

Dalam kondisi ini B, berada pada suatu kondisi yang cukup melelahkan karena intensitas bermain *game* yang tidak terkontrol mengakibatkan reaksi fisiologis yang dialaminya yaitu mudah pusing, dan kemudian mata menjadi berkunang-kunang.⁴⁵

⁴² Lihat Transkrip Wawancara Nomor: W/01/22/10/2022/03

⁴³ Lihat Transkrip Observasi Nomor: O/01/27/10/2022/02

⁴⁴ Lihat Transkrip Wawancara Nomor: W/01/22/10/2022/04

⁴⁵ Lihat Transkrip Observasi Nomor: O/02/28/10/2022/02

Kemudian yang selanjutnya R1 mengemukakan pendapat sebagai berikut:

“berpengaruh mas, ketika mulai pusing gitu tengkuk saya juga nyeri mas, akibat terlalu lama bermain game”.⁴⁶

Sangat terlihat disini kondisi R1, yang mengatakan bahwa sering merasakan pusing dan juga mengalami nyeri pada tengkuk yang diakibatkan oleh terlalu tingginya intensitas bermain *game online* dan menyebabkan reaksi stres yang sifatnya negatif yaitu reaksi fisiologis.⁴⁷

Kemudia yang selanjutnya R2, ia mengatakan sebagai berikut:

“ya yang saya rasakan sih jadi lemes mas keesokan harinya, soalnya susah tidur, gara-gara semalaman begadang main game”.⁴⁸

Dalam kondisi ini R2, mengalami gejala insomnia yang kemudian juga berpengaruh pada fisiknya, dia menyatakan bahwa setelah ia begadang semalaman untuk bermain *game online* keesokan harinya tubuhnya menjadi lemas dan itu adalah suatu

⁴⁶ Lihat Transkrip Wawancara Nomor: W/02/23/10/2022/03

⁴⁷ Lihat Transkrip Observasi Nomor: O/03/29/10/2022/02

⁴⁸ Lihat Transkrip Wawancara Nomor: W/02/23/10/2022/04

reaksi fisiologis yang di timbulkan akibat begadan bermain *game online* tersebut.⁴⁹

3. Reaksi proses berfikir.

Ketika seseorang dalam kondisi stres yang diakibatkan oleh *game online* maka juga sangat berpengaruh besar terhadap reaksi proses berfikir seseorang. Reaksi ini biasanya tampak dalam berbagai hal misalnya sulit untuk berkonsentrasi, mudah lupa, dan juga sulit saat mengambil suatu keputusan.

Mengenai reaksi negatif yang muncul diantaranya seperti pernyataan narasumber Y yang memberikan keterangan sebagai berikut:

“yang saya rasakan sih mengalami mas, saya jadi mudah lupa sama sulit konsentrasi sih mas apalagi kalo pas habis main game terus kalah jadi beban pikiran terus mas”.⁵⁰

Dalam kondisi ini ketika individu terlalu memusatkan pada suatu hal dan dalam hal ini *game online* maka ia akan mengalami kesulitan dalam proses berfikir yang mana juga dialami oleh Y yaitu mudah lupa dan hal tersebut merupakan suatu reaksi proses berfikir yang mengalami penurunan.⁵¹

⁴⁹ Lihat Transkrip Observasi Nomor: O/04/30/10/2022/02

⁵⁰ Lihat Transkrip Wawancara Nomor: W/01/22/10/2022/05

⁵¹ Lihat Transkrip Observasi Nomor: O/01/27/10/2022/03

Kemudian yang selanjutnya reaksi yang dialami oleh B yang memberikan keterangan sebagai berikut:

*“sering merasa sulit juga sih mas, kayak pas waktunya berkegiatan biasa gitu jadi mudah kepikiran game yang baru saya mainkan. Jadi sulit konsen lah mas kayak pikiran adanya ke game terus”.*⁵²

Dari hasil keterangan narasumber tersebut didapatkan bahwa ketika seseorang terlalu larut dalam suatu permainan *game online* dan menyebabkan mereka sulit berkonsentrasi pada saat mengerjakan tugas-tugas baik sebagai pelajar maupun sebagai remaja pada umumnya.⁵³

Selanjutnya reaksi yang berkaitan dengan proses berfikir juga dirasakan oleh R1 yang memberikan keterangan sebagai berikut:

*“saya sendiri sih ketika hal itu terjadi pasti mudah lupa mas, terus juga kadang sulit konsentrasi gitu mas”*⁵⁴

Dari hasil wawancara didapatkan bahwa R1 mengalami permasalahan atau reaksi stres yang berkaitan dengan proses berfikir dimana ketika sering kali mengalami

⁵² Lihat Transkrip Wawancara Nomor: W/01/22/10/2022/06

⁵³ Lihat Transkrip Observasi Nomor: O/02/28/10/2022/03

⁵⁴ Lihat Transkrip Wawancara Nomor: W/02/23/10/2022/05

pusing yang diakibatkan oleh intensitas bermain *game online* terlalu tinggi dan kemudian juga berdampak pada proses berfikir.⁵⁵

Sedangkan R2, ia juga menyatakan kesulitan dalam hal berkonsentrasi seperti yang dikemukakan sebagai berikut:

“yang saya rasakan sih biasanya jadi sulit konsentrasi juga mas”.⁵⁶

Dari hasil wawancara dan juga observasi didapati bahwa ketika R2 melakukan kegiatan baik itu di rumah maupun disekolah ia sering kesulitan berkonsentrasi, karena pikiran dia selalu terbayang-bayang akan game yang dia mainkan.⁵⁷

4. Reaksi perilaku.

Pada remaja reaksi gejala stres ini sering kali tampak dari perilaku-perilaku keseharian yang menyimpang yaitu frekuensi merokok menjadi tinggi, bahkan mereka cenderung menghindari pergaulan bersama teman-teman sebayanya dan juga menjadi anti sosial.

Berkaitan dengan reaksi yang sifatnya negatif ini juga peneliti temuka pada

⁵⁵ Lihat Transkrip Observasi Nomor: O/03/29/10/2022/03

⁵⁶ Lihat Transkrip Wawancara Nomor: W/02/23/10/2022/06

⁵⁷ Lihat Transkrip Observasi Nomor: O/04/30/10/2022/03

remaja-remaja tersebut seperti pernyataan yang disampaikan oleh Y sebagai berikut:

“kalo saya sih biasanya pas udah merasa seperti itu sih merokok mas, kadang sambil main ngerokok juga mas biar bisa tenang gitu”.⁵⁸

Dari hasil wawancara didapatkan bahwa Y memilih untuk merokok ketika hal itu terjadi, karena dengan merokok ia menjadi lebih tenang dan bisa melanjutkan bermain *game online*.⁵⁹

Hal yang sama juga dialami oleh B ketika ia mengalami gejala stres dan kemudian reaksi perilaku yang di lakukan adalah meningkatkan intensitas merokoknya. Seperti yang disampaikan sebagai berikut:

“kalo pas main-main biasa gitu sih paling ngerokok juga sambil ngopi mas, pernah juga pas ikut turnamen terus saya kalah abis itu jadi kayak sedih, gelisah, emosi juga campur aduk deh mas, seharian bisa males gitu mau ngerjain aktivitas sehari-hari”.⁶⁰

Ketika gejala stres itu mulai hadir B memilih untuk merokok dan minum kopi untuk menenangkan suasana pikirannya, dan ketika

⁵⁸ Lihat Transkrip Wawancara Nomor: W/01/22/10/2022/07

⁵⁹ Lihat Transkrip Observasi Nomor: O/01/27/10/2022/04

⁶⁰ Lihat Transkrip Wawancara Nomor: W/01/22/10/2022/08

ia mengalami kekalahan dalam suatu turnamen yang bergensi yang dia lakukan atau respon perilaku yang terjadi adalah mengurung diri dan malas-masalah yang itu berdampak pada kehidupan kesehariannya.⁶¹

Reaksi yang sama juga didapati pada R1 ia juga sering memilih merokok untuk menenangkan suasana hati yang ditimbulkan akibat gejala stres yang berasal dari *game online* tersebut, seperti yang diungkapkan sebagai berikut:

*“biasanya sih saya berhenti sejenak terus sambil merokok kalo nggak ya berdiam diri di kamar gitu sih mas”.*⁶²

R1 memilih menenangkan diri dengan cara menghentikan permainan *game* serta merokok dan juga berdiam diri di kamar, ketika ia mulai tenang kemudian ia melanjutkan lagi permainan *game* tersebut.⁶³

Kemudian yang selanjutnya R2, reaksi yang sama juga dialami oleh R2 ketika sedang mengalami gejala stres dan ia mengalami insomnia peningkatan frekuensi merokoknya meningkat drastis, seperti yang diungkapkan sebagai berikut:

⁶¹ Lihat Transkrip Observasi Nomor: O/02/28/10/2022/04

⁶² Lihat Transkrip Wawancara Nomor: W/02/23/10/2022/07

⁶³ Lihat Transkrip Observasi Nomor: O/03/29/10/2022/04

“sama sih, paling ya ngrokok mas kalo saya, apalagi kan sulit tidur, jadi semalem ngerokok sambil nge-game bisa habis satu bungkus sih mas”.⁶⁴

Reaksi perilaku yang dialami oleh R2 ini sangat berdampak buruk nantinya dikemudian hari bagi kesehatannya, karena dari hasil wawancara didapatkan bahwa ketika ia mengalami gejala stres yang diakibatkan oleh *game online* dan kemudian ia mengalami insomnia, ia memilih untuk meningkatkan frekuensi merokoknya yang dia katakan dalam satu malam ia bisa menghabiskan satu bungkus rokok sendirian.⁶⁵

Berkaitan dengan reaksi perilaku yang dialami oleh beberapa remaja tersebut, kebanyakan dari mereka memilih untuk merokok dengan alasan agar menenangkan pikiran dan suasana. Reaksi yang timbul tersebut juga sangat berbahaya khususnya bagi kesehatan para remaja, mengingat didalam rokok terkandung berbagai zat adiktif yang berbahaya bagi para remaja yang menggunakannya untuk pelarian sesaat.

Merokok terbukti dapat menimbulkan berbagai permasalahan kesehatan. Mulai dari penyakit paru-paru, jantung hingga kanker.

⁶⁴ Lihat Transkrip Wawancara Nomor: W/02/23/10/2022/08

⁶⁵ Lihat Transkrip Observasi Nomor: O/04/30/10/2022/04

Masih banyak stigma masyarakat yang menganggap bahwasannya dengan merokok seseorang bisa meredakan tingkat stres yang dialaminya. Ketika seseorang merokok, nikotin mencapai otak dalam waktu sekitar sepuluh detik. Pada awalnya, nikotin meningkatkan suasana hati dan konsentrasi, mengurangi kemarahan dan juga stres, kemudian melemaskan otot dan mengurangi nafsu makan. Pada kenyataannya ini hanyalah efek yang ditimbulkan dari rokok yang bersifat sementara dan seseorang akan terjebak dalam fase tersebut untuk merokok terus menerus.

C. Faktor penyebab gejala stres pada remaja pecandu *game online*.

Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan gejala stres pada remaja pecandu *game online* yang mana ini seringkali di alami oleh sebagian besar para remaja, dan menjadi sesuatu yang difokuskan oleh peneliti. Ada dua faktor penting yang dialami oleh remaja sehingga ia mengalami gejala stres pada saat bermain *game online*, faktor internal dan juga faktor eksternal.

1. Faktor internal

- a. Keinginan yang kuat dari dalam diri remaja tersebut untuk memperoleh nilai yang tinggi dalam suatu permainan *game online*, dimana *game online* dirancang agar para peminannya semakin tertantang

kemudian penasaran untuk nantinya memperoleh nilai yang tinggi. Hal tersebut juga nantinya menjadi penyebab gejala stres itu sendiri muncul dikarenakan pemain mengalami kekalahan dan pastinya nanti pemain juga merasa emosi serta tidak bisa mengontrol diri.

- b. Rasa bosan yang dialami oleh remaja baik itu di lingkungan rumahnya maupun di sekolahan.
- c. Ketidakmampuan remaja untuk mengatur jadwal antara bermain *game online* dan tugas-tugasnya di kehidupan sehari-hari.
- d. Kurangnya *self control* dalam diri remaja yang mengakibatkan remaja tidak dapat mengantisipasi dampak negatif yang ditimbulkan oleh *game online* tersebut.

2. Faktor eksternal

- a. Lingkungan remaja yang tidak terkontrol dengan baik, dimana teman-teman sebayanya juga melakukan aktifitas yang sama yaitu bermain *game online* dan menyebabkan remaja itu ikut larut dengan hal tersebut.
- b. Interaksi sosial yang kurang baik, sehingga remaja lebih memilih jalan alternatif yaitu bermain *game online* dan seringkali mengabaikan hal-hal disekitarnya.

- c. Harapan yang tinggi oleh orang tua terhadap anak untuk selalu mengikuti kursus maupun les, sehingga kebutuhan primer anak seperti kebersamaan bersama orang tua dan keluarga menjadi terlupakan.

Dari ke-4 narasumber yang telah peneliti wawancarai dan amati didapati bahwasanya mereka mengalami gejala stres yang diakibatkan oleh *game online* diantaranya adalah:

- a. Penggunaan yang berlebihan (*excessive use*) kondisi ini terjadi ketika bermain *game online* mejadi aktivitas yang paling penting dalam kehidupan para remaja tersebut, seperti yang diungkapkan oleh salah satu narasumber⁶⁶, B yaitu:

“tau sih mas, tapi ya gimana lagi mas kalo hari ini kalah setidaknya kan kita harus balikin rank kita biar di rank yang sama atau kalo bisa ya malah naik, jadi ya perlu waktu lama mas”.⁶⁷

- b. Gejala dari pembatasan (*withdrawal symphoms*), pada kondisi ini remaja akan mengalami perasaan yang tidak menyenangkan ketika penggunaan *game online* dibatasi bahkan dihentikan, gejala ini tampak baik secara fisik maupun

⁶⁶ Lihat Transkrip Observasi Nomor: O/02/28/10/2022/06

⁶⁷ Lihat Transkrip Wawancara Nomor: W/01/22/10/2022/12

perasaan remaja tersebut⁶⁸, seperti yang diungkapkan oleh narasumber, R2 yang menyatakan sebagai berikut:

“kalo saya sih pasti gelisah mas, seharian ngga buka game aja saya pasti merasa gelisah, takutnya nanti kalo peringkat saya turun, kan sayang banget”.⁶⁹

- c. Toleransi (*tolerance*), pada aspek ini remaja memilih untuk meningkatkan jumlah waktu bermain *game online* untuk mendapatkan efek perubahan dari *mood*. Karena remaja tidak akan mendapatkan perasaan kegembiraan yang sama seperti jumlah waktu pertama bermain dan dibutuhkan waktu yang lebih lama agar mencapai hal tersebut, hal ini juga dialami oleh narasumber⁷⁰, Y yang menyatakan sebagai berikut:

“jelas tertantang sih mas kalo saya, apalagi kalo menang terus dan dapet temen mabar (main bareng) asik dan bagus mainnya pasti jadi lupa waktu deh”.⁷¹

⁶⁸ Lihat Transkrip Observasi Nomor: O/04/30/10/2022/06

⁶⁹ Lihat Transkrip Wawancara Nomor: W/02/23/10/2022/14

⁷⁰ Lihat Transkrip Observasi Nomor: O/01/27/10/2022/06

⁷¹ Lihat Transkrip Wawancara Nomor: W/01/22/10/2022/15

- d. Reaksi negatif (*negative repercussion*), pada aspek ini remaja mengalami dampak yang negatif yang terjadi antara remaja itu sendiri dengan lingkungan sekitar, aspek ini nantinya juga akan berdampak pada tugas-tugas lain seperti pekerjaan, hobi, dan kehidupan sosial.⁷² Hal ini juga dialami oleh narasumber, R1 yang menyatakan sebagai berikut:
- “saya sih kadang jadi sering nggak belajar mas kalo malem atau pas pulang dari sekolah gitu, biasanya langsung main game aja”*.⁷³

D. Dampak gejala stres yang diakibatkan oleh *game online* terhadap prestasi akademik remaja pecandu *game online* .

Ada beberapa faktor penting yang mempengaruhi prestasi akademik seseorang, diantaranya adalah: kemampuan intelektualitas, minat, bakat khusus, motivasi untuk berprestasi, sikap, kondisi fisik dan mental, dan kemandirian seseorang.

Dari hasil wawancara yang telah dilakukan, pada umumnya ke-4 narasumber ini mengalami gejala stres yang berkaitan dengan motivasi belajar dan kemudian berdampak pada prestasi akademiknya. Kebanyakan dari mereka mengalami penurunan minat

⁷² Lihat Transkrip Observasi Nomor: O/03/29/10/2022/08

⁷³ Lihat Transkrip Wawancara Nomor: 02/23/10/2022/17

untuk belajar seperti yang diungkapkan oleh Y sebagai berikut:

“ya merasakan sih mas, jadi males-malesan belajar dan pengennya main game terus”.⁷⁴

Dari hasil pengamatan dan juga wawancara kepada Y, ia mengalami penurunan motivasi belajar yang ditandai dengan ia malas-malasan ketika waktunya belajar, memilih nongkrong di warung dan bermaing *game* dibandingkan belajar atau mengerjakan tugas-tugas sekolah.⁷⁵

Hal serupa juga dialami oleh narasumber B ia menyatakan ketika mengalami suatu kekalahan maka ia sering kali merasa suasana hati menjadi berantakan dan kemudian ia menjadi malas-malasan seharian⁷⁶, dia menyampaikan pada penulis sebagai berikut:

“merasakan sih mas, apalagi kalo pas habis main terus kalah itu mood jadi berantakan banget sih seharian, dan dampaknya juga saya rasakan ke motivasi belajar saya jadi menurun”.⁷⁷

Gejala yang sama juga dirasakan oleh R1. Menurutnya ketika sudah asik bermaing *game* ia sering kali mengabaikan tugas-tugas sekolah dan menjadikan

⁷⁴ Lihat Transkrip Wawancara Nomor: W/01/22/10/2022/19

⁷⁵ Lihat Transkrip Observasi Nomor: O/01/27/10/2022/09

⁷⁶ Lihat Transkrip Observasi Nomor: O/02/28/10/2022/09

⁷⁷ Lihat Transkrip Wawancara Nomor: W/01/22/10/2022/20

dia malas-malasan untuk belajar⁷⁸. Mengenai hal tersebut dia menyampaikan sebagai berikut:

“merasakan mas, saya jadi malas buat belajar gitu mas, jadi di pikiran saya kebayang game terus”.⁷⁹

Selanjutnya gejala stres yang terlihat pada R2 adalah ia mengalami penurunan dalam hal proses belajar ketika sedang bermain *game* yang dilakukannya hingga larut malam, bahkan setelah itu ia merasakan malas untuk berangkat sekolah.⁸⁰ Hal ini ia sampaikan kepada penulis sebagai berikut:

“saya merasa jadi males belajar, kadang juga males mau berangkat sekolah sih mas soalnya malem tidur sering sampek jam 2-3 gitu”.⁸¹

Gejala yang timbul juga dapat di lihat pada aspek sikap, beberapa narasumber memberikan indikasi yang ditimbulkan oleh *game* online tersebut. Sikap dalam hal ini yang dimaksud adalah keputusan seseorang untuk melakukan tindakan yang didasari pada keyakinan orang tersebut. Orang yang bersikap positif akan selalu memandang proses pembelajaran sebagai suatu yang bermanfaat bagi dirinya. Demikian pula sebaliknya, ketika seseorang memiliki sikap negatif terhadap proses pembelajaran akan menganggap

⁷⁸ Lihat Transkrip Observasi Nomor: O/03/29/10/2022/09

⁷⁹ Lihat Transkrip Wawancara Nomor: W/02/23/10/2022/19

⁸⁰ Lihat Transkrip Observasi Nomor: O/04/30/10/2022/09

⁸¹ Lihat Transkrip Wawancara Nomor: W/02/23/10/2022/20

proses tersebut sebagai suatu yang tidak bermanfaat atau membosankan.

Mengenai hal tersebut para narasumber menyampaikan kepada penulis sebagai berikut, narasumber Y ia menyatakan bahwa lebih tertarik menyelesaikan misi di *game* dibandingkan menyelesaikan tugas-tugas di sekolah, menurutnya tugas-tugas di sekolah bisa teratasi secara mudah dengan cara mencontek atau meniru jawaban dari teman-temannya⁸², berikut pernyataannya:

“ya jelas mas, bagiku mah tugas-tugas sekolah gampang, bisa nyontek temen mas”.⁸³

Hal serupa juga terjadi pada B yang menyatakan bahwa ia lebih tertarik dan penasaran pada *game online* hingga larut malam, dibandingkan menyelesaikan tugas-tugas sekolah.⁸⁴ Berikut pernyataannya:

“ya...lebih tertarik main gamenya sih mas soalnya bikin penasaran”.⁸⁵

Selanjutnya hal yang sama juga dialami oleh R1 ia menyatakan bahwa lebih memilih *game online* dibandingkan dengan menyelesaikan tugas-tugas sekolah karena menurutnya lebih seru menyelesaikan

⁸² Lihat Transkrip Observasi Nomor: O/01/27/10/2022/10

⁸³ Lihat Transkrip Wawancara Nomor: W/01/22/10/2022/22

⁸⁴ Lihat Transkrip Observasi Nomor: O/02/28/10/2022/10

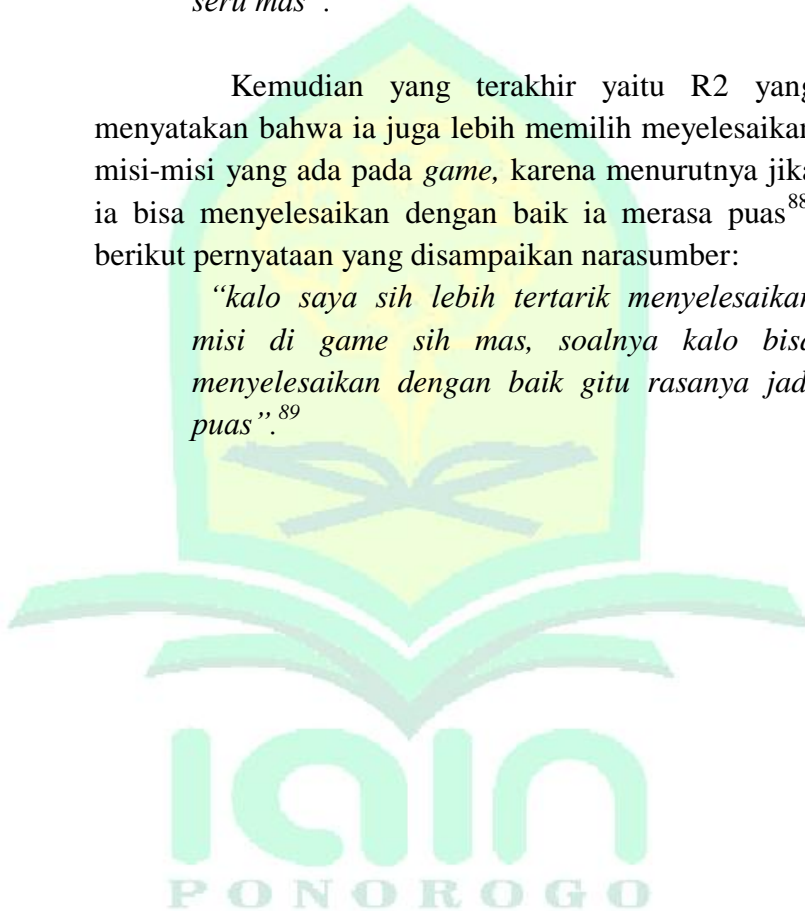
⁸⁵ Lihat Transkrip Wawancara Nomor: W/01/22/10/2022/23

misi-misi yang ada pada *game* tersebut.⁸⁶ Berikut pernyataannya:

*“saya sih lebih tertarik menyelesaikan misi di game mas, soalnya tantangan dan misi-misinya seru mas”.*⁸⁷

Kemudian yang terakhir yaitu R2 yang menyatakan bahwa ia juga lebih memilih menyelesaikan misi-misi yang ada pada *game*, karena menurutnya jika ia bisa menyelesaikan dengan baik ia merasa puas⁸⁸, berikut pernyataan yang disampaikan narasumber:

*“kalo saya sih lebih tertarik menyelesaikan misi di game sih mas, soalnya kalo bisa menyelesaikan dengan baik gitu rasanya jadi puas”.*⁸⁹



⁸⁶ Lihat Transkrip Observasi Nomor: O/03/29/10/2022/10

⁸⁷ Lihat Transkrip Wawancara Nomor: W/02/23/10/2022/21

⁸⁸ Lihat Transkrip Observasi Nomor: O/04/30/10/2022/11

⁸⁹ Lihat Transkrip Wawancara Nomor: W/02/23/10/2022/22

BAB IV PEMBAHASAN

A. Bentuk gejala stres pada remaja pecandu *game online*.

Ditemukan bahwa perilaku remaja yang bermain *game online* yang trindikasi masuk pada gejala stres sangatlah beragam, dan dari para remaja tersebut menyatakan bahwa mereka juga merasakan hal yang sama. Kebanyakan dari mereka mengalami gejala tersebut secara terus menerus atau dalam jangka waktu yang lama atau dapat disebut dengan (*disstress*) kondisi seperti ini jika berlangsung lama maka mengakibatkan suatu hal yang negatif karena akan mengganggu kesehatan dan kehidupan individu pada umumnya.⁹⁰

Satu jenis stres lain yang justru bisa mendatangkan manfaat yang baik atau konstruktif yaitu (*eustres*), dimana pada kondisi ini individu mendapatkan suatu pengalaman atau pembelajaran dalam hidupnya tersendiri ketika dihadapkan oleh permasalahan atau (*eustres*) tersebut. Namun stres juga dapat membahayakan individu ketika individu berada dalam kondisi tersebut atau dengan kata lain individu berada dalam suatu peristiwa yang menekan dirinya. Ketika stres itu terjadi seorang individu akan mengalami suatu reaksi stres yang bermacam-macam, diantaranya adalah reaksi psikologis, reaksi fisiologis, reaksi proses berfikir, reaksi perilaku.⁹¹

⁹⁰ Selye Hans, "Guide To Stres," *New York: Library Of Congress Cataloging* 3, (1982): 95–96.

⁹¹ *Ibid.*, 95–96.

Disatu sisi remaja juga ingin mendapatkan suatu pengalaman bermain *game online* yang menyenangkan dan mengembirakan, tetapi dalam hal itu justru remaja tidak bisa mengontrol dirinya atau dalam kata lain ia mulai kecanduan terhadap *game online* dan hal tersebut mengakibatkan remaja mengalami reaksi *disstres* dan kemudian menimbulkan beberapa reaksi dalam dirinya.⁹²

Reaksi-reaksi yang timbul yang dialami oleh para remaja tersebut sangat beragam diantaranya adalah:

1. Reaksi psikologis.

Dimana dalam keadaan ini para remaja lebih cenderung sulit untuk mengontrol diri ketika bermain *game*, yang membuat mereka sering meluapkan emosi ketika mengalami kekalahan, berkata-kata kotor, gelisah hingga sedih yang berkelanjutan intensitas dan juga tekanan saat bermain *game online* juga menjadi hal yang membuat para remaja merasakan dampak psikologis.⁹³ Hal ini jika terus menerus terjadi pada remaja juga akan berdampak buruk bagi dirinya, yang mana nantinya ketika ia mengalami masa pertumbuhan selanjutnya ia anak terbiasa dengan hal-hal tersebut dan akan menjadi kebiasaan yang terus menerus terulang.

Dari ke-4 narasumber mereka semua juga mengalami reaksi psikologis ini, mereka sering teriak-teriak, kemudian ketika mereka mengalami suatu kekalahan mereka justru sering berkata kotor

⁹² Lihat Transkrip Wawancara Nomor: W/01/22/10/2022/01

⁹³ Lihat Transkrip Observasi Nomor: O/01/27/10/2022/01

dan secara reflek memukulkan tangan ke teman di sampingnya atau juga memukulkan tangan ke meja.⁹⁴

2. Reaksi fisiologis.

Reaksi ini muncul lebih mengarah kepada fisik seseorang, dalam hal ini ketika remaja fokus dan menghabiskan sebagian besar waktunya untuk bermain game dan menatap layar *hp*, mereka cenderung sedikit melakukan pergerakan sehingga tubuh akan mengalami ketegangan yang tinggi, kemudian juga tengkuk menjadi tegang dan nyeri, dan bahkan juga mengakibatkan seseorang menjadi *insomnia* (sulit tidur)⁹⁵, beberapa dari mereka mengalami lah tersebut secara terus menerus dan para remaja tidak menyadari atau mengurangi intensitas bermain *game online* justru mereka larut akan tantangan dan suasana saat bermain *game* dan mengakibatkan remaja mengalami dampak-dampak yang negatif bagi tubuhnya.⁹⁶

Gejala-gejala stres sebenarnya tidak jauh berbeda dengan gejala depresi, sebab stres dan depresi berkaitan erat. Ada beberapa gejala yang dapat dilihat melalui fisik akibat stres yang berlangsung dalam jangka lama, diantaranya:⁹⁷

a. Keringat berlebih.

⁹⁴ Lihat Transkrip Wawancara Nomor: W/02/23/10/2022/01

⁹⁵ Muhimmatul Hasanah, "Stres Dan Solusinya Dalam Prespektif Psikologi Dan Islam," *Jurnal Ummul Qura* 13, (2019) 29.

⁹⁶ Lihat Transkrip Wawancara Nomor: W/01/22/10/2022/03

⁹⁷ Muhimmatul Hasanah, "Stres Dan Solusinya Dalam Prespektif Psikologi Dan Islam," *Jurnal Ummul Qura* 13, (2019) 30.

- b. Gigi bergesekan atau gemerutuk.
- c. Dada mengencang.
- d. Rambut rontok.
- e. Kebiasaan tidur.
- f. Kesulitan bernafas.
- g. Nyeri otot.
- h. Mudah lelah.
- i. Berat badan naik atau turun secara drastis.

3. Reaksi proses berfikir.

Reaksi ini dapat dilihat melalui terganggunya proses berfikir individu, seperti pikiran menjadi kacau, menurunnya daya konsentrasi, pikiran berulang, dan pikiran tidak wajar.⁹⁸ Dalam hal ini para remaja kesulitan mengatur pikiran antara *game online* dengan kehidupan kesehariannya seperti ketika sedang melakukan aktivitas menyapu dirumah atau bahkan saat sedang belajar, *hp* tidak lepas dari tangan dan selalu melihat *update* apa hari ini tentang *game* yang berlangsung.⁹⁹

Pemikiran yang berulang mengenai kekalahan *game* yang telah di mainkan, strategi, dan juga pengorbanan biaya untuk membeli *item-item* dan juga *diamond* untuk mencukupi keinginan mereka juga menjadi salah satu faktor yang menjadikan para remaja ini tidak bisa lepas dan

⁹⁸ T. Allen, "Job Strees The Individual and The Organization," *Journal of Occupational Health Psychology* 5, no.2 (2001): 278.

⁹⁹ Lihat Transkrip Observasi Nomor: O/02/28/10/2022/08

selalu mengalami pemikiran yang berulang terhadap *game online*.¹⁰⁰

4. Reaksi perilaku.

Pada remaja reaksi ini tampak dari perilaku-perilaku menyimpang seperti mabuk, mengkonsumsi NAPZA, frekuensi merokok menjadi meningkat, atau bahkan menghindari teman-teman dan menjadi anti sosial.¹⁰¹ Mayoritas dari remaja sekarang ini dan bahkan kebanyakan dari mereka justru memilih rokok untuk menjadi teman ketika menghadapi gejala-gejala stres tersebut. Kebanyakan dari para remaja ketika sedang bermain *game online* mereka juga selalu merokok dengan alasan agar mereka merasa tenang dan nyaman ketika bermain, bahkan dari mereka dalam satu malam bisa menghabiskan satu bungkus rokok untuk menemani bermain *game online* hingga larut pagi.¹⁰²

Merokok terbukti dapat menimbulkan berbagai permasalahan kesehatan. Mulai dari penyakit paru-paru, jantung hingga kanker. Masih banyak stigma masyarakat yang menganggap bahwasannya dengan merokok seseorang bisa meredakan tingkat stres yang dialaminya. Ketika seseorang merokok, nikotin mencapai otak dalam waktu sekitar sepuluh detik. Pada awalnya, nikotin

¹⁰⁰ Lihat Transkrip Wawancara Nomor: W/01/22/10/2022/09

¹⁰¹ T. Allen, "Job Strees The Individual and The Organization," *Journal of Occupational Health Psychology* 5, no.2 (2001): 278.

¹⁰² Lihat Transkrip Observasi Nomor: O/04/30/10/2022/04

meningkatkan suasana hati dan konsentrasi, mengurangi kemarahan dan juga stres, kemudian melemaskan otot dan mengurangi nafsu makan. Pada kenyataannya ini hanyalah efek yang ditimbulkan dari rokok yang bersifat sementara dan seseorang akan terjebak dalam fase tersebut untuk merokok terus menerus.¹⁰³

B. Faktor penyebab gejala stres pada remaja pecandu *game online*.

Kecanduan merupakan perasaan yang sangat kuat terhadap sesuatu yang diinginkannya sehingga ia akan berusaha untuk mencari sesuatu yang sangat diinginkan itu, misalnya kecanduan internet, kecanduan menonton televisi, kecanduan belanja, kecanduan makanan, kecanduan *sex*, kecanduan narkoba, kecanduan olah raga atau kecanduan bekerja. Seseorang dapat dikatakan mengalami kecanduan jika tidak mampu mengontrol keinginan untuk melakukan sesuatu, sehingga menyebabkan dampak negatif bagi individu, baik secara fisik maupun psikis. Apabila seseorang telah menjadi pecandu maka ia akan menghabiskan waktunya lebih dari 4-6 jam sehari untuk melakukan aktivitas yang membuat kecanduan. Kecanduan ini membuat seseorang lebih senang melakukan aktivitas

¹⁰³ Ida Suryati and Yendrizal Jafri, "Penyuluhan Bahaya Merokok Bagi Kesehatan Di Kenagarian Simpang Sugiran Kecamatan Guguak Kabupaten 50 Kota," *Jurnal Abdimas Kesehatan Perintis* 01, no. 01 (2019): 16.

tersebut sehingga melupakan segalanya, termasuk makan, keluarga, lingkungan sekitar.¹⁰⁴

Sama halnya dengan remaja yang kecanduan *game online*, mereka memilih untuk menghabiskan sebagian besar waktu yang dia miliki untuk bermain *game*, dan ketika hal itu sudah terjadi remaja akan sulit meninggalkan hal tersebut.¹⁰⁵ Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan gejala stres pada remaja pecandu *game online* yang mana ini seringkali di alami oleh sebagian besar para remaja, dan menjadi sesuatu yang difokuskan oleh peneliti. Ada dua faktor penting yang dialami oleh remaja sehingga ia mengalami gejala stres pada saat bermain *game online*, faktor internal dan juga faktor eksternal.¹⁰⁶

1. Faktor internal.

Faktor ini lebih tertuju pada individu remaja masing-masing, kebanyakan dari mereka memiliki keinginan yang begitu tinggi dalam sebuah permainan *game online*, ingin meraih peringkat tertinggi dan ingin menjadi yang terbaik di antara jajaran teman-temannya, tetapi para remaja tidak memperhatikan dan tidak disadari bagaimana *game* di ciptakan oleh pengembang agar penggunaanya selalu tertantang dan merasa ketagihan dengan hal itu. Hal tersebut juga nantinya menjadi penyebab gejala stres itu sendiri muncul dikarenakan pemain

¹⁰⁴ Lestari Ayu, "Sosial Dan Konsep Diri Dengan Kecanduan Games Online Pada Dewasa Awal," *Jurnal Interaksi* 5, no. 2 (2016): 20.

¹⁰⁵ Lihat Transkrip Observasi Nomor: O/01/27/10/2022/08

¹⁰⁶ Sri Wahyuni Adiningtyas, "Peran Guru Dalam Mengatasi Kecanduan Game Online," *Jurnal Kopasta* 04, no. 01 (2017): 34.

mengalami kekalahan dan pastinya nanti pemain juga merasa emosi serta tidak bisa mengontrol diri.¹⁰⁷

Rasa bosan yang dialami remaja ketika menjalani kativitas baik di sekolah maupun di rumah juga membuat remaja lari ke *game online* untuk menjadikan hiburan, tetapi disatu sisi para remaja sering kali hilang kendali ketika bermain *game online* dan hingga lupa waktu. Alih-alih ingin menghibur diri dengan *game*, remaja justru tertekan dan justru menimbulkan permasalahan-permasalahan baru yang mana ia alami ketika bermain *game online* tersebut, hilangnya kontrol diri, lupa waktu, dan bahkan sering kali mengabaikan orang disekitar mereka, kemudian juga tanggung jawab mereka sebagai seorang pelajar juga terganggu.¹⁰⁸

2. Faktor eksternal.

Lingkungan remaja yang tidak terkontrol dengan baik, dimana teman-teman sebayanya juga melakukan aktifitas yang sama yaitu bermain *game online* dan menyebabkan remaja itu ikut larut dengan hal tersebut. Kebanyakan remaja sekarang lebih memilih untuk bermain *game online* seharian penuh dibandingkan bermain dengan teman di dunia nyata atau bersosialisasi dengan orang di sekitarnya. Salah satu faktor yang tidak kalah

¹⁰⁷ Lihat Transkrip Observasi Nomor: O/03/29/10/2022/08

¹⁰⁸ Lihat Transkrip Wawancara Nomor: W/01/22/10/2022/13

penting yaitu kurangnya pengawasan orangtua dan menganggap bermain *game* menjadi hal yang biasa justru menjadikan remaja lebih liar dan tidak terkontrol dengan baik.¹⁰⁹

Faktor lain yang menjadikan game online menjadi penyebab gejala stres pada remaja diantaranya adalah:¹¹⁰

1. Penggunaan yang berlebihan (*excessive use*)
kondisi ini terjadi ketika bermain game online menjadi aktivitas yang paling utama dan tidak bisa digantikan dengan kegiatan lain bagi para remaja.
2. Gejala dari pembatasan (*withdrawal symptoms*)
pada kondisi ini remaja akan mengalami perasaan yang tidak menyenangkan ketika penggunaan *game online* dibatasi bahkan dihentikan, gejala ini tampak baik secara fisik maupun perasaan remaja tersebut, mulai dari marah-marah, gelisah kemudian murung hingga ia merasa tidak berdaya (lemas) ketika tidak bermain *game*.
3. Toleransi (*tolerance*)
pada aspek ini remaja memilih untuk meningkatkan jumlah waktu bermain *game online* untuk mendapatkan efek perubahan dari *mood*. Karena remaja tidak akan mendapatkan

¹⁰⁹ Lihat Transkrip Observasi Nomor: O/04/30/10/2022/08

¹¹⁰ Lee Eun jin, "A Case Study of Internet Game Addiction," *Journal of Addiction Nursing* 1, no. 22 (2011): 208–215.

perasaan kegembiraan yang sama seperti jumlah waktu pertama bermain dan dibutuhkan waktu yang lebih lama agar mencapai hal tersebut.

4. Reaksi negatif (*negative repercussion*)

pada aspek ini remaja mengalami dampak yang negatif yang terjadi antara remaja itu sendiri dengan lingkungan sekitar, aspek ini nantinya juga akan berdampak pada tugas-tugas lain seperti sekolah, pekerjaan, hobi, dan kehidupan sosial.

Penggunaan yang berlebihan dan menempatkan *game online* menjadi prioritas bagi remaja ini menjadikan mereka senantiasa merasa terikat dengan *game* tersebut. Ketika mereka dilarang atau dibatasi jam bermain *game*, reaksi-reaksi stres mulai muncul yang ditandai dengan kegelisahan, rasa emosi, dan tidak puas nampak pada mereka karena mereka tidak bisa mengontrol hal tersebut. Ketika mereka bermain peningkatan jumlah waktu juga terus bertambah dikarenakan mereka tidak puasa atau ketika mereka mengalami kekalahan, mereka justru menambah jam bermain bahkan para remaja melangsungkan permainan *game online* itu hingga larut malam dan bisa sampai keesokan ahrianya yang mana tujuannya hanya untuk mencari kepuasan.¹¹¹

¹¹¹ Lihat Transkrip Observasi Nomor: O/03/29/10/2022/06

C. Dampak gejala stres yang diakibatkan oleh *game online* terhadap prestasi akademik remaja pecandu *game online*.

Remaja yang kecanduan *game online* cenderung mengalami penurunan prestasi di sekolah, peningkatan tindakan agresif, dan masalah sosial seperti penarikan diri dari pergaulan di dunia nyata karena lamanya waktu yang dihabiskan dengan bermain *game online*.¹¹² Keterikatan pada aktivitas bermain *game* akan mengurangi aktivitas positif yang seharusnya dijalani remaja sesuai dengan usia perkembangan mereka. Bahkan banyak sekali kasus kecanduan *game online* yang menimpa remaja di zaman sekarang yang masih labil dan sulit mengendalikan egonya. Anak yang mengalami kecanduan pada aktivitas *game* akan mengurangi waktu belajar dan waktu untuk bersosialisasi dengan teman sebaya mereka.¹¹³ Jika ini berlangsung terus menerus dalam waktu lama, diperkirakan anak akan menarik diri pada pergaulan sosial, tidak peka dengan lingkungan, dan anak tidak mempunyai kemampuan beradaptasi dengan lingkungan sekitar dan ruang lingkup pendidikannya.¹¹⁴

Gejala stres yang diakibatkan oleh *game online* ini sangat besar dampaknya terhadap prestasi akademik seorang remaja, mereka akan merasa terikat oleh *game online* tersebut dan mereka justru mengabaikan kewajiban mereka sebagai seorang pelajar dan mereka memilih jalan pintas untuk mengerjakan tugas dengan cara mencontek dari

¹¹² Fitri Ma'arifatul L., "Penerapan Konseling Keluarga Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Pada Siswa Kelas VII Negeri 21 Surabaya," *Jurnal BK 5* (2015): 68.

¹¹³ Lihat Transkrip Wawancara Nomor: W/01/22/10/2022/17

¹¹⁴ Lihat Transkrip Observasi Nomor: O/03/29/10/2022/09

teman-temannya,¹¹⁵ berikut ini beberapa hal yang bisa nampak ketika seseorang mengalami gejala stres yang diakibatkan oleh *game online* kemudian berpengaruh terhadap prestasi akademiknya:¹¹⁶

1. Kemampuan intelektualitas menurun.

Adiksi yang ditimbulkan dari *game online* bisa juga berpengaruh terhadap intelektualitas seorang remaja, karena ketika seorang remaja sudah mengalami hal tersebut mereka cenderung akan lebih memilih untuk bermain *game* sepanjang hari dan mengabaikan tugas-tugas sekolah, jam belajar dan juga waktu untuk fokus mengerjakan tugas sekolah menjadi berkurang, hal tersebut juga terlihat di remaja yang semakin hari semakin meningkatkan intensitas bermain *game online*, para remaja juga mengungkapkan mengalami penurunan daya konsentrasi, daya ingat pada *game* yang berulang-ulang dan sulit untuk di kendalikan.¹¹⁷

2. Minat belajar menurun.

Ketika seorang remaja mengalami adiksi terhadap *game online*, kemudian mereka mengalami rekasi gejala-gejala stres baik secara psikologis, fisiologis, maupun proses berfikir mereka cenderung memiliki minat belajar yang semakin menurun. Mereka beranggapan bahwa

¹¹⁵ Lihat Transkrip Wawancara Nomor: O/01/27/10/2022/10

¹¹⁶ Purwato M. Ngalin, *Psikologi Pendidikan* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2007): 77.

¹¹⁷ Lihat Transkrip Wawancara Nomor: W/01/22/10/2022/19

belajar itu membosankan dan tidak menyenangkan, kebanyakan dari remaja minat belajarnya semakin menurun dan ketika masuk jam untuk belajar mereka cenderung mengabaikan hal tersebut dan memilih untuk bermain *game*.¹¹⁸ rasa keterikatan yang dialami remaja pada *game online* ini juga sangat berpengaruh terhadap minat belajar, *game online* yang menurut mereka memiliki daya tarik yang tinggi dan memiliki tantangan yang begitu seru membuat minat mereka beralih ke *game online*.¹¹⁹

3. Tidak bisa mengembangkan bakat.

Pada dasarnya masa-masa remaja sangatlah tepat untuk mengeksplorasi diri dan juga bakat yang dimiliki, tapi dalam kenyataannya banyak anak muda khususnya remaja sekarang ini lebih sibuk di depan layar hp dan bermain *game online* hingga mereka tidak ingat dengan masa-masa emas itu, para remaja memilih untuk menghabiskan waktu di kamar maupun di rumah untuk bermain *game online* dengan kurun waktu yang lama, keseharian mereka sangat bergantung terhadap *game online* yang juga menyebabkan remaja kehilangan hobi-hobi dan kebiasaan normal para remaja pada umumnya. Kenyataan remaja juga takut keluar dari zona yang terus menerus berulang yaitu mereka

¹¹⁸ Lihat Transkrip Observasi Nomor: O/03/29/10/2022/10

¹¹⁹ Lihat Transkrip Wawancara Nomor: W/02/23/10/2022/23

memilih memprioritaskan *game online* dibanding segalanya.¹²⁰

4. Motivasi untuk berprestasi.

Motivasi dalam berprestasi sangatlah penting dimiliki seorang remaja, ketika mereka sudah merasa keterikatan terhadap *game online* maka motivasi berprestasinya akan jauh turun, motivasi belajar akan semakin memudar dikarenakan secara psikologis dan fisiologis mereka terganggu oleh efek dari *game online* tersebut. Suasana hati yang kian gampang berubah yang mana diakibatkan oleh kekalana ataupun kekecewaan ketika bermain *game* juga sangat berpengaruh terhadap para remaja. Mereka cenderung merasa gelisah, galau dan berdampak juga terhadap motivasi untuk berprestasi, karena mereka merasa hilang semangat.¹²¹

5. Sikap.

Sikap adalah keputusan seseorang untuk melakukan tindakan yang didasari pada keyakinan orang tersebut. Orang yang bersikap positif akan selalu memandang proses pembelajaran sebagai suatu yang bermanfaat bagi dirinya. Demikian pula sebaliknya, ketika seseorang memiliki sikap negatif terhadap proses pembelajaran akan menganggap proses

¹²⁰ Lihat Transkrip Observasi Nomor: O/04/30/10/2022/10

¹²¹ Lihat Transkrip Observasi Nomor: O/02/28/10/2022/09

tersebut sebagai suatu yang tidak bermanfaat.¹²² Para remaja memandang bahwasanya belajar di sekolah dan di rumah itu adalah suatu hal yang membosankan dan tidak ada gairahnya, karena ia sudah mengalami keterikatan terhadap *game-game* yang setiap hari dimainkannya, mereka merasakan lebih bergairah dan lebih tertarik terhadap *game* dibandingkan dengan mengerjakan tugas-tugas sekolah ataupun belajar ketika sedang dirumah.¹²³

6. Kondisi fisik dan mental.

Secara fisik gejala stres yang diakibatkan oleh *game online* ini sangat besar dan berpengaruh terhadap prestasi akademik remaja. Seperti halnya yang sering dirasakan oleh para remaja sendiri yaitu nyeri di bagian leher, kemudian juga sakit di bagian mata dan juga mereka sering merasakan pusing.¹²⁴ Hal ini nantinya juga akan sangat berpengaruh ketika remaja sedang dalam proses belajar di sekolah maupun di rumah, mereka tidak akan bisa maksimal dalam hal belajar karena mereka mengalami penurunan daya tahan tubuh seperti mudah

¹²² Maslihah, "Studi Tentang Hubungan Dukungan Sosial, Penyesuaian Sosial Di Lingkungan Sekolah Dan Prestasi Akademik SMPIT ASSYFA Boarding School Subang Jawa Barat." *Jurnal Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia Bandung* 10 (2011): 109.

¹²³ Lihat Transkrip Observasi Nomor: O/02/28/10/2022/09

¹²⁴ Sapto Irawan and Dina Siska W., "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecanduan Game Online Peserta Didik" *Jurnal Konseling Gusjigang* 7, no. 1 (2021): 10.

pusing, nyeri pada leher dan sakit pada mata yang diakibatkan oleh paparan sinar dari layar hp yang intensitasnya tinggi dan menghilangkan konsentrasi, karena kondisi fisik sangatlah berpengaruh ketika proses belajar fisik yang prima bisa menghasilkan daya ingat, konsentrasi dan juga ketenangan ketika menjalani proses belajar bagi remaja.¹²⁵

Sedangkan secara mental, kebanyakan dari remaja yang mengalami gejala stres tersebut memiliki kontrol diri yang kurang baik, kondisi mental yang mempengaruhi prestasi belajar seorang remaja dapat berupa kestabilan jiwa dan keadaan emosionalnya. Kestabilan jiwa dan keadaan emosional dapat mengganggu konsentrasi seseorang ketika belajar maupun ujian saat di sekolah. Kontrol diri yang kurang baik yang diakibatkan oleh kebiasaan bermain game online dan menyebabkan remaja mudah emosi, mudah tersinggung dan juga sulit mengatur suasana hati mengakibatkan remaja kesulitan mencapai prestasi akademik seperti halnya remaja pada umumnya.¹²⁶

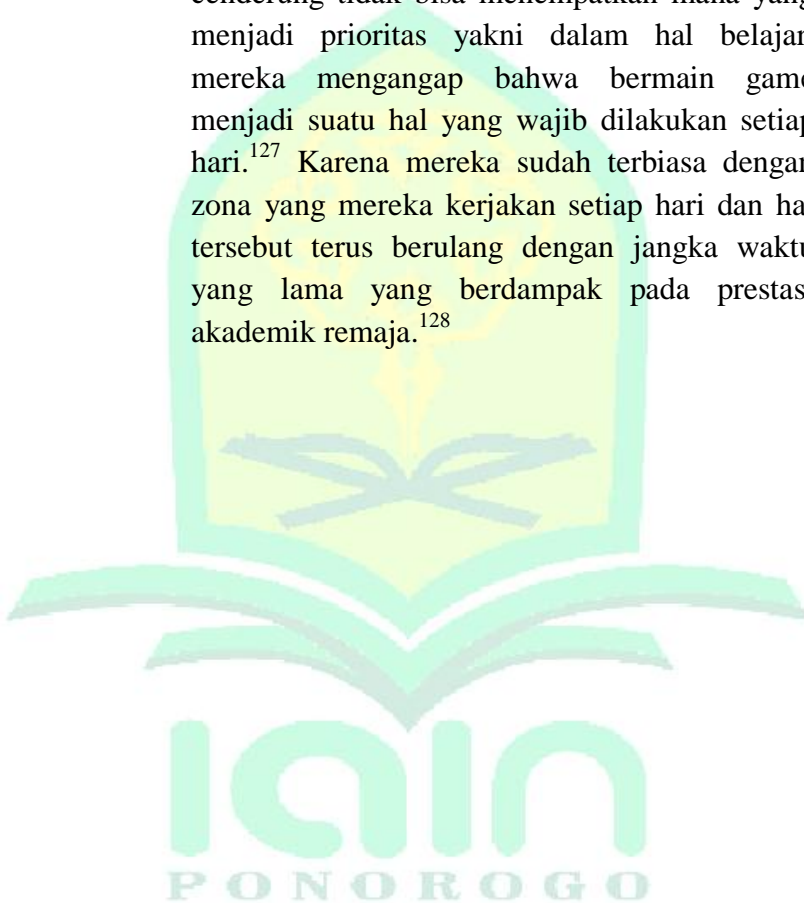
7. Kemandirian.

Kemandirian adalah suatu pengalaman untuk mengatur tingkah laku, mengambil inisiatif, menyelesaikan dan mengarahkan keputusan untuk memutuskan

¹²⁵ Lihat Transkrip Wawancara Nomor: W/01/22/10/2022/03

¹²⁶ Lihat Transkrip Wawancara Nomor: W/01/22/10/2022/05

tujuan hidup tanpa pengaruh orang tua maupun orang lain. Remaja yang hanyut dalam *game* dan mengalami gejala-gejala stres tersebut akan sangat kesulitan untuk menjalani hal ini mereka cenderung tidak bisa menempatkan mana yang menjadi prioritas yakni dalam hal belajar, mereka menganggap bahwa bermain *game* menjadi suatu hal yang wajib dilakukan setiap hari.¹²⁷ Karena mereka sudah terbiasa dengan zona yang mereka kerjakan setiap hari dan hal tersebut terus berulang dengan jangka waktu yang lama yang berdampak pada prestasi akademik remaja.¹²⁸



¹²⁸ Lihat Transkrip Wawancara Nomor: W/01/22/10/2022/25

BAB V PENUTUP

A. KESIMPULAN

1. Beberapa gejala yang nampak diantaranya adalah: Reaksi psikologis (sulit mengontrol emosi, mudah marah, mudah tersinggung), Reaksi fisiologis (nyeri pada tengkuk, sakit mata, insomnia), Reaksi proses berfikir (seperti pikiran menjadi kacau, menurunnya daya konsentrasi, pikiran berulang, dan pikiran tidak wajar), Reaksi perilaku pada remaja (frekuensi merokok menjadi meningkat, atau bahkan menghindari teman-teman dan menjadi anti sosial).
2. Faktor yang mempengaruhi gejala stres pada remaja pecandu *game online* diantaranya adalah: Faktor internal dari remaja (keinginan yang kuat dari remaja meraih poin yang tinggi, ingin menjadi yang terbaik diantara temannya), Faktor eksternal dari lingkungan remaja (lingkungan yang tidak mendukung, orang tua).
3. Dampak terhadap prestasi akademik diantaranya adalah: Kemampuan intelektualitas menurun, Minat belajar menurun, Tidak bisa mengembangkan bakat, Motivasi belajar menurun, Sikap negatif, Kondisi fisik dan mental menurun, Remaja mengalami penurunan kemandirian untuk belajar.

B. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ada beberapa saran yang ingin diberikan peneliti, antara lain:

1. Hasil penelitian ini dapat menjadi masukan atau bahan rujukan bagi orang tua untuk memaksimalkan dan mengoptimalkan, khususnya mendidik anak yang kecanduan *game online*, dan terindikasi mengalami gejala stres.
2. Diharapkan para remaja khususnya untuk lebih memperhatikan dan mawas diri atau sadar akan betapa pentingnya kontrol diri dalam hal penggunaan *game online* agar kedepannya dapat terhindar dari gejala-gejala stres seperti kecemasan berlebih, emosi yang tidak dapat terkontrol dan penyimpangan-penyimpangan sosial lainnya.
3. Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pembelajaran atau referensi tambahan bagi para akademisi dibidang yang sama yakni Bimbingan Penyuluhan Islam khususnya yang membahas mengenai gejala stres dan penyimpangan sosial pada remaja.
4. Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pembelajaran atau referensi tambahan bagi para peneliti selanjutnya dan bisa menambahkan cara untuk mengantisipasi gejala stres menggunakan teknik *coping stres*.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiningtyas, Sri Wahyuni. "Peran Guru Dalam Mengatasi Kecanduan Game Online." *Jurnal Kopasta* 04, no. 01, (2017).
- Allen, T. "Job Strees The Individual and The Organization," *Journal of Occupational Health Psychology* 5, no. 2, (2001).
- Ayu, Lestari. "Sosial Dan Konsep Diri Dengan Kecanduan Games Online Pada Dewasa Awal." *Jurnal Interaksi* 5, no. 2, (2016).
- Dewi, Nur Kumala, and Arman Syah Putra. "Perkembangan Gamification Dan Dampak Game Online Terhadap Jiwa Manusia Di Kota DKI Jakarta." *Jurnal Informatika Universitas Pamulang* 5, no. 3, (2020).
- Eun jin, Lee. "A Case Study of Internet Game Addiction." *Journal of Addiction Nurishing* 1, no. 22, (2011).
- Fausiah, Fitri, and Julianti Widury. *Psikologi Abnormal*, Jakarta: UI-Press, 2007.
- Hans, Selye. "Guide To Stres." *New York: Library Of Congress Cataloging* 3, (1982).
- Hartono, Jogiyanto. "Metode Pengumpulan Dan Teknik Analisis Data," 298. Yogyakarta: ANDI, 2018.

- Hasanah, Muhimmatul. “Stres Dan Solusinya Dalam Prespektif Psikologi Dan Islam.” *Jurnal Ummul Qura* 13, no. 01 (2019).
- Hinggardipta, Ratnasari. “Hubungan Antara Kompetensi Interpersonal Dengan Prestasi Akademik Pada Siswa Kelas XI RReguler Di SMA Kota Tangerang Selatan.” *Jurnal Empati* 4 (2015).
- Irawan, Spto, and Dina Siska W. “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecanduan Game Online Peserta Didik” *Jurnal Konseling Gusjigang* 7, no. 1 (2021).
- K, Young. “Understanding Online Gaming Addiction and Treatment Issues For Adolescent.” *The American Journal Of Family Therapy* 37, no. 5 (2009).
- Kapoh, Gerry F. “Perilaku Sosial Individu Pemain Game Online ‘Perfect World’ Di Desa Sea Satu.” *Jurnal Holistik* 6, no. 5 (2015).
- Kustiawan, Andri Arif. *Jangan Suka Game Online: Pengaruh Game Online Dan Tindak Pencegahan*, Magetan: CV. AE Media Grafika, 2018.
- Lazarus, Richard S, and Susan Folkman. *Stress, Appraisal Dan Coping*, New York: Springer Publishing Company, 1984.

- M. Ngalin, Purwato. *Psikologi Pendidikan*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2007.
- Ma'arifatul L., Fitri. "Penerapan Konseling Keluarga Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Pada Siswa Kelas VII Negeri 21 Surabaya." *Jurnal BK 5* (2015).
- Masfiah, Sofi. "Gambaran Motivasi Belajar Siswa Yang Kecanduan Game Online." *Jurnal Fokus 2*, no. 1 (2019).
- Maslihah, Sri. "Studi Tentang Hubungan Dukungan Sosial, Penyesuaian Sosial Di Lingkungan Sekolah Dan Prestasi Akademik SMPIT ASSYFA Boarding School Subang Jawa Barat." *Jurnal Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia Bandung 10* (2011).
- Poerwandari, Kristi. *Pendekatan Kualitatif Untuk Penelitian Perilaku Manusia*, Depok: LPSP3, 2013.
- Prasetiawan, Handi. "Upaya Mereduksi Kecanduan Game Online Melalui Layanan Konseling Kelompok." *Jurnal Fokus Konseling 2*, no. 2 (2016).
- Sugiyono. "Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D," 244, Bandung: Alfabeta CV, 2016.
- Suryati, Ida, and Yendrizal Jafri. "Penyuluhan Bahaya Merokok Bagi Kesehatan Di Kenagarian Simpang

Sugiran Kecamatan Guguak Kabupaten 50 Kota.”
Jurnal Abdimas Kesehatan Perintis 01, no. 01 (2019).

Tiningrum, Fitria Indah. “Hubungan Antara Kecanduan Video Game Dengan Stres Pada Mahasiswa Universitas Surabaya.” *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya* 2, no. 1 (2013).

Tjahyadi, Angeline Vivian, and Ersya Lanang Sanjaya. “Peran Self-Esteem Dan Stress Terhadap Harassment Pada Pemain Online Game Dewasa Awal.” *PSIKOLOGI KONSELING* 19, no. 2 (December 31, 2021): 962. <https://doi.org/10.24114/konseling.v19i2.23845>.
Diakses pada tanggal 12 Februari 2022, Pukul 22.05

