

**HUBUNGAN ANTARA FREKUENSI DAN DURASI BERMAIN
GAME ONLINE DENGAN TINGKAT STRES PADA
REMAJA DI SMP NEGERI 2 SIGLI
KABUPATEN PIDIE**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk
Memperoleh gelar sarjana keperawatan

Oleh:

**ZAHRA FAZILLAH
NIM. 22010033**



**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
MEDIKA NURUL ISLAM
2026**

LEMBAR ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Zahra Fazillah

Nim : 22010033

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang saya buat adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk dalam penulisan skripsi ini saya nyatakan dengan benar telah sesuai dengan kaidah-kaidah penulisan ilmiah.

Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya-benarnya dan dipertanggung jawabkan.

Sigli, 2 Februari 2026

Yang membuat pernyataan



(Zahra Fazillah)

LEMBARAN PERSETUJUAN

Proposal Penelitian Dengan Judul:

**HUBUNGAN ANTARA FREKUENSI BERMAIN GAME
ONLINE DENGAN TINGKAT STRES PADA
REMAJA DI SMP NEGERI 2 SIGLI
KABUPATEN PIDIE**

Oleh:

**ZAHRA FAZILLAH
NIM. 22010033**

Telah Disetujui Untuk Dipertahankan Di Hadapan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Kesehatan Medika Nurul Islam

Sigli, Desember 2025
Pembimbing



Ns. Sri Amelia, M.Kep

Mengetahui
Ketua
Jurusan Ilmu Keperawatan
STIKes Medika Nurul Islam



Ns. TUTI SAHARA, M.Kep
NIDN. 1303088901

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi Dengan Judul:

**HUBUNGAN ANTARA FREKUENSI DAN DURASI BERMAIN
GAME ONLINE DENGAN TINGKAT STRES PADA
REMAJA DI SMP NEGERI 2 SIGLI
KABUPATEN PIDIE**

Oleh :

**ZAHRA FAZILLAH
NIM. 22010033**

Telah Disidangkan Dihadapan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Medika Nurul Islam

Sigli Februari, 2026

1. Penguji I : Ns. Risna, S. Kep., M.Kep

1.....

2. Penguji II : Ns. Novita Sari, S.Kep., M.Kep

2.....


3. Pembimbing : Ns. Sri Amalia, M.Kep

3.....

Mengetahui,
Ketua,
STIKes, Medika Nurul Islam

Ketua
Jurusan Ilmu Keperawatan
STIKes Medika Nurul Islam


Ns. Risna, S. Kep., M.Kep
NIDN. 1325078601


Ns. Lisnawati Rahayu, M.Kep
NIDN. 1321019103

MOTTO

"Tidak ada mimpi yang terlalu tinggi dan tidak ada mimpi yang patut diremehkan. Lambungkan setinggi yang kau inginkan dan gapailah dengan selayaknya yang kau harapkan"

(Maudy Ayunda)

"Orang tua dirumah menanti kepulanganmu dengan hasil yang membanggakan, jangan kecewakan mereka. Simpan keluhmu, sebab letihmu tak sebanding dengan perjuangan mereka menghidupimu"

"Akhir hanyalah ilusi; perjalanan baru saja dimulai."

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PROGRAM
STUDI ILMU KEPERAWATAN**

SKRIPSI

2 Februari 2026

xii + VI BAB + 76 Halaman + 7 Tabel + 2 Skema + 14 Lampiran

ZAHRA FAZILLAH

22010033

**HUBUNGAN ANTARA FREKUENSI DAN DURASI BERMAIN
GAME ONLINE DENGAN TINGKAT STRES PADA
REMAJA DI SMP NEGERI 2 SIGLI
KABUPATEN PIDIE**

ABSTRAK

Game online merupakan salah satu bentuk hiburan yang banyak diminati oleh orang, khususnya remaja namun penggunaan yang berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif, salah satunya terhadap kesehatan mental berupa stres. Penelitian bertujuan untuk menganalisis hubungan antara frekuensi dan durasi bermain *game online* dengan tingkat stres pada remaja di SMP Negeri 2 Sigli Kabupaten Pidie Tahun 2025. Desain analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian adalah seluruh siswa SMP Negeri 2 Sigli, dengan jumlah sampel sebanyak 78 responden yang diambil menggunakan teknik *stratified random sampling* pada tanggal 14 s/d 17 Januari 2026. Instrumen penelitian berupa kuesioner frekuensi dan durasi bermain *game online* serta kuesioner tingkat stres. Analisis data secara univariat untuk melihat distribusi frekuensi masing-masing variabel dan bivariat menggunakan uji *Chi-Square* dengan tingkat kepercayaan 95%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki frekuensi dan durasi bermain *game online* kategori tinggi. Uji bivariat menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara frekuensi bermain *game online* dengan tingkat stres ($p\text{-value} = 0,000$) serta antara durasi bermain *game online* dengan tingkat stres ($p\text{-value} = 0,000$). Remaja dengan frekuensi dan durasi bermain *game online* yang tinggi cenderung mengalami tingkat stres sedang hingga berat. Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat hubungan yang bermakna antara frekuensi dan durasi bermain *game online* dengan tingkat stres pada remaja di SMP Negeri 2 Sigli Kabupaten Pidie. Diharapkan pihak sekolah dan orang tua dapat melakukan pengawasan serta memberikan edukasi terkait penggunaan *game online* yang sehat guna mencegah dampak negatif terhadap kesehatan mental remaja.

Kata kunci : *Game online*, Frekuensi, Durasi, Tingkat Stres

Daftar pustaka : 5 Buku + 13 Jurnal (2020-2024)

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum wr.wb.

Syukur Alhamdulillah Peneliti panjatkan ke hadirat Allah SWT, yang mana dengan rahmat dan karunia-Nya Peneliti dapat menyelesaikan sebuah Skripsi yang berjudul "**Hubungan Antara Frekuensi Dan Durasi Bermain *Game Online* Dengan Tingkat Stres Pada Remaja Di SMP Negeri 2 Sigli Kabupaten Pidie**". Sebagai salah satu syarat menyelesaikan Skripsi Pendidikan Sarjana Program Studi Ilmu Keperawatan pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Medika Nurul Islam.

Pada kesempatan ini Peneliti ingin menyampaikan rasa terima kasih yang tak terhingga kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan dan dukungannya baik moril maupun materil, terutama kepada :

1. Ns. Risna, S. Kep., M.Kep, selaku Ketua STIKes Medika Nurul Islam, dan juga sebagai penguji I.
2. Ns. Lisnawati Rahayu, S. Kep., M.Kep, selaku Ketua Program Studi Keperawatan S-1 Ilmu Kesehatan STIKes Medika Nurul Islam.
3. Ns.Sri Amalia, S. Kep., M.Kep, selaku pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, petunjuk dan perhatian selama penyusunan Skripsi ini.
4. Ns. Novita Sari, S.Kep., M.Kep selaku penguji II yang telah memberikan saran dan petunjuk dalam menyusun Skripsi ini.
5. Rina Asmiati, S.Pd, M.Pd, selaku Kepala Sekolah SMPN 2 Sigli Kabupaten

Pidie yang telah memberikan izin untuk Penelitian.

6. Para Dosen dan staf Akademi Program Studi Ilmu Keperawatan yang telah membantu dan memberikan bimbingan serta ilmu pengetahuan kepada Peneliti selama mengikuti pendidikan pada Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Medika Nurul Islam.
7. Ayahanda dan Ibunda beserta kakak dan abang tercinta yang telah memberikan dorongan dan semangat serta doa-doa yang selalu tercurah buat Peneliti.
8. Rekan-rekan seperjuangan Mahasiswa/i Program Studi Ilmu Keperawatan pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Medika Nurul Islam, yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu yang selalu memberikan semangat dan saling mendukung.

Peneliti telah berusaha melakukan yang terbaik dalam penelitian skripsi ini, namun Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, sehingga saran dan kritik yang membangun sangat diharapkan dari semua pihak. Semoga Penelitian Skripsi ini bermanfaat dan dapat menjadi bahan referensi bagi peneliti skripsi lainnya.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Sigli, Februari 2026

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR ORISINALITAS	i
LEMBARAN PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR SKEMA	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Konsep <i>Game Online</i>	9
B. Konsep Stress	24
C. Konsep Remaja	29
D. Hubungan Frekuensi Dan Durasi Bermain <i>Game Online</i> Dengan Tingkat Stres	37
E. Penelitian Terkait	38
F. Kerangka Teoristis	41
BAB III KERANGKA KONSEP PENELITIAN.....	42
A. Kerangka Konsep	42
B. Hipotesa peneliitian.....	42
C. Definisi Operasional.....	43
D. Cara Pengukuran Variabel	44
BAB IV METODE PENELITIAN	46
A. Desain Penelitian.....	46
B. Populasi dan Sampel	46
C. Tempat dan Waktu Penelitian	49
D. Etika Penelitian	50
E. Alat Pengumpulan Data	51
F. Instrumen Penelitian.....	51
G. Cara Penelitian	55
H. Pengolahan Data dan Analisa Data	56
I. Analisa Data	57
J. Penyajian Data.....	59

BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	60
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	60
B. Fasilitas sekolah	61
C. Karakteristik Responden	63
D. Hasil Penelitian	64
E. Pembahasan	67

BAB VI PENUTUP	74
A. Kesimpulan.....	74
B. Saran.....	75

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Definisi Operasional	43
Tabel 4.1 Sampel	48
Tabel 5.1 Gambaran Umur Responden	63
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Bermain <i>Game Online</i> pada Remaja di SMP Negeri 2 Sigli.....	64
Tabel 5.3 Distribusi Durasi Bermain <i>Game Online</i> pada Remaja di SMP Negeri 2 Sigli.....	64
Tabel 5.4 Hubungan Frekuensi Bermain <i>Game Online</i> dengan Tingkat Stres pada Remaja di SMP Negeri 2 Sigli.....	65
Tabel 5.5 Hubungan Durasi Bermain <i>Game Online</i> dengan Tingkat Stres pada Remaja di SMP Negeri 2 Sigli	66

DAFTAR SKEMA

	Halaman
Skema 2.1 Kerangka Teoritis.....	41
Skema 3.1 Kerangka Konsep.....	42

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Jadwal Kegiatan
- Lampiran 2 : Rincian Anggaran Biaya Penelitian
- Lampiran 3 : Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 4 : Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 5 : Kuesioner Penelitian
- Lampiran 6 : Bukti Izin Kuesioner
- Lampiran 7 : Surat Studi Pendahuluan Dari Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Medika Nurul Islam .
- Lampiran 8 : Surat Izin Penelitian Dari Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kabupaten Pidie
- Lampiran 9 : Surat Selesai Pengambilan Data Awal Dari Kepala SMP Negeri 2 Sigli Kabupaten Pidie.
- Lampiran 10 : Surat Selesai Penelitian Dari Kepala SMP Negeri 2 Sigli Kabupaten Pidie.
- Lampiran 11 : Lembar Konsultasi Bimbingan Skripsi
- Lampiran 12 : Hasil SPSS
- Lampiran 13 : Tabel Master
- Lampiran 14 : Dokumentasi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Game online saat ini telah menjadi sesuatu fenomena global yang dapat mempengaruhi berbagai kalangan, terutama di kalangan para remaja. Adapun di Indonesia, terjadi perkembangan teknologi informasi dan juga komunikasi yang memfasilitasi akses yang lebih luas terhadap *game online*. Menurut data dari *Asosiasi Game Indonesia*, yaitu sekitar 70% remaja di Indonesia terlibat dalam aktivitas bermain *game online* (*Asosiasi Game Indonesia*, 2023). Fenomena ini menunjukkan bahwa *game online* bukan hanya sekedar hiburan, tetapi juga menjadi bagian dari gaya hidup remaja.

World Health Organization (2018) mendefinisikan kecanduan *game online* sebagai gangguan mental yang dimasukkan ke dalam International Classification of Diseases (ICD-11). Hal ini ditandai dengan gangguan kontrol atas game dengan meningkatnya prioritas yang diberikan pada *game* lebih dari kegiatan lain. Perilaku tersebut terus dilanjutkan walaupun memberikan konsekuensi negatif pada dirinya.

Bermain *game online* akan membuat para pemainnya merasa senang karena mendapat kepuasan psikologis seperti, terbebasnya dari tekanan sosial, kecemasan, frustrasi, merasa nyaman, damai dan bahagia (Pribadi, 2022). Hal tersebut menunjukkan bahwa adanya sikap positif yang diperoleh dari bermain *game online*, sehingga dapat meningkatkan intensitas bermain *game online*.

Berdasarkan *Theory of Reasoned Action* (Pribadi, 2022), sikap positif dapat mengarah kepada melakukan suatu tindakan atau perilaku.

Frekuensi bermain *game online* yang tinggi dapat menyebabkan remaja mengabaikan tanggung jawab akademis dan sosial. Penelitian oleh Rahman et al. (2022) mengatakan bahwa remaja yang menghabiskan lebih banyak waktu untuk bermain *game* cenderung memiliki prestasi akademis yang lebih rendah. Hal ini dapat menunjukkan bahwa adanya hubungan yang negatif antara waktu bermain *game online* dan kinerja akademis, dan juga dapat berkontribusi pada peningkatan stres.

Sebenarnya, *game online* dapat memberikan dampak yang positif jika bisa di manfaatkan sebagai media hiburan, karena mampu meredakan rasa lelah dan juga mengurangi stres, sebagaimana yang diungkapkan oleh Novrialdy (2020). Namun, kenyataannya saat ini banyak orang yang bermain *game online* secara berlebihan dan menjadikannya sebagai pelarian dari realitas kehidupan, yang pada akhirnya memicu kecanduan.

Goh et al.(2020) menyatakan bahwa salah satu dampak kerugian yang umum terlihat akibat bermain *game* adalah merenggangnya hubungan dengan lingkungan sosial di dunia nyata, dan dapat meningkatnya interaksi seseorang di dunia virtual. Berkurangnya interaksi seseorang di dunia nyata tersebut disebabkan pemain *game online* yang menemukan dunianya sendiri serta rasa nyaman ketika berinteraksi di dalam *game online*.

Di tingkat global, penelitian juga menunjukkan bahwa penggunaan *game online* dapat berdampak pada kesehatan mental, dan termasuk tingkat stres. Menurut *American Psychological Association* (2022), para remaja yang sudah menghabiskan waktu berlebihan untuk bermain *game online* cenderung dapat mengalami masalah kesehatan mental, termasuk stres dan kecemasan. Hal ini telah menjadi perhatian yang serius, terutama di negara-negara dengan tingkat penggunaan teknologi yang tinggi seperti Indonesia.

Di Provinsi Aceh, fenomena ini semakin mengkhawatirkan. Data dari Kementerian Komunikasi dan Informatika menunjukkan bahwa sekitar 60% remaja di Aceh menghabiskan lebih dari 3 jam sehari untuk bermain *game* (Kementerian Komunikasi dan Informatika, 2023). Dengan kondisi geografis yang beragam dan akses terbatas terhadap kegiatan rekreasi lainnya, remaja di Aceh cenderung mengandalkan *game online* sebagai sarana hiburan.

Berdasarkan data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia APJII (2019), permainan *game online* dari total populasi penduduk Indonesia mencapai 264,1 juta orang dengan persentase 64,8%. Urutan tertinggi persentase pada remaja yang bermain *game online* yang menduduki sekolah SMA 90,2%. Data permainan *game online* tersebut tersebar di wilayah Sumatera 21% daerah Aceh khususnya Kota Banda Aceh pada kategori tinggi tingkat kecerdasan emosional dan kecanduan *game* sebesar 54,9% (Satria et al, 2024).

Kemajuan teknologi digital saat ini telah membawa perubahan yang signifikan terhadap gaya hidup remaja, termasuk dalam hal hiburan. Salah

satu bentuk hiburan yang paling digemari adalah *game online*. Berdasarkan survei awal yang ditemukan di beberapa sekolah menengah di Aceh, diketahui bahwa sekitar 73,3% remaja (22 dari 30 responden) yang bermain *game online* lebih dari 4 kali dalam seminggu. Aktivitas ini, meskipun menghibur yaitu juga dapat berpotensi memengaruhi kesehatan mental, khususnya stres. Menurut data dari Dinas Kesehatan Provinsi Aceh (2023) mencatat bahwa 56,6% remaja mengalami stres sedang, dan 20% mengalami stres tinggi, di mana sebagian besar dari mereka memiliki frekuensi bermain *game* yang tinggi. Hal ini selaras dengan temuan Lestari dan Hidayat (2023), yang menyatakan adanya korelasi positif antara frekuensi bermain *game online* dengan tingkat stres pada remaja. Meski demikian, penelitian lokal khususnya di wilayah Aceh masih sangat terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui hubungan antara frekuensi bermain *game* dan tingkat stres pada remaja yang ada di Aceh, sebagai dasar pengambilan kebijakan dalam pencegahan masalah psikologis remaja.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan penulis pada tanggal 16 Juli 2025 di SMP Negeri 2 Sigli. Didapatkan bahwa jumlah siswa secara keseluruhan dari kelas 1 sampai kelas 3 berjumlah 539 siswa/i. Namun, dalam penelitian ini penulis hanya meneliti pada siswa kelas 1 dan 2 yang terdiri dari 12 kelas, kelas 1 ada 6 kelas dan kelas 2 ada 6 kelas juga, dengan rincian kelas 1 yang berjumlah 184 orang yang terdiri dari 98 siswa laki-laki dan juga 86 siswi perempuan, sedangkan di kelas 2 berjumlah 176

orang dengan 100 siswa laki-laki dan 76 siswi perempuan. Dan kelas 3 tidak dijadikan subjek penelitian karena sedang fokus mempersiapkan ujian kelulusan.

Dari hasil wawancara dengan 15 siswa, terdiri dari 13 siswa laki-laki dan 2 siswi perempuan, untuk menggali informasi mengenai kebiasaan bermain *game online* dan perasaan yang mereka alami. Hasil wawancara menunjukkan bahwa 8 dari 15 orang mengaku bermain *game online* setiap hari, dengan frekuensi bermain *game* yang bervariasi antara 2 hingga lebih dari 5 kali per hari dan durasi nya juga beragam yaitu ada yang sekali main kurang dari satu jam, bahkan ada juga yang main hingga lebih dari 3 jam tergantung keseruan dan jenis game yang di mainkan.

Sebagian besar siswa menyatakan bahwa aktivitas bermain *game online* biasanya dilakukan di luar jam sekolah, terutama pada sore hari setelah pulang sekolah dan pada malam hari sebelum tidur. Hal ini sejalan dengan aturan sekolah yang melarang penggunaan *smartphone* selama jam pelajaran berlangsung. Pihak sekolah hanya memperbolehkan siswa membawa *smartphone* dalam kondisi tertentu dan harus disimpan selama kegiatan belajar mengajar, kecuali atas izin guru untuk keperluan pembelajaran. Oleh karena itu, siswa memanfaatkan waktu luang di rumah sebagai kesempatan utama untuk bermain *game online*.

Jenis *game* yang paling sering dimainkan oleh para siswa antara lain *game bergenre battle royale*, *MOBA (Multiplayer Online Battle Arena)*, serta beberapa *game* strategi dan simulasi yang dimainkan secara daring

bersama teman sebaya. Game-game tersebut dinilai menarik karena menantang, kompetitif, serta memungkinkan interaksi sosial dengan teman maupun pemain lain secara *online*.

Beberapa dari mereka menyatakan bermain *game* sebagai pelarian dari rasa bosan, tekanan tugas sekolah, dan masalah pribadi. Namun, mereka juga mengaku sering merasa kelelahan, sulit tidur, dan tidak fokus saat belajar, terutama setelah bermain *game online* dalam waktu lama. Selain itu, 4 dari 15 orang menyebutkan bahwa mereka merasa cemas atau gelisah jika tidak sempat bermain *game* dalam satu hari, dan merasa kesal jika akses *game online* terganggu. Sementara itu, 3 dari 15 siswa lainnya mengaku jarang bermain *game*, hanya sekitar 1-2 kali dalam seminggu, dan tidak pernah merasa terganggu secara emosional.

Dari hasil pertemuan ini, terlihat adanya kecenderungan bahwa semakin sering seorang remaja yang bermain *game online*, maka semakin besar pula kemungkinan mereka mengalami gejala stres. Oleh karena itu, pentingnya untuk dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan antara frekuensi bermain *game online* dengan tingkat stres pada remaja di SMP Negeri 2 Sigli.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti ingin mengetahui tentang **"Hubungan Antara Frekuensi dan Durasi Bermain *Game Online* Dengan Tingkat Stres pada Remaja Smp Negeri 2 Sigli Kabupaten Pidie 2025 "**

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk menganalisis dan memahami hubungan antara frekuensi dan durasi bermain *game online* dengan tingkat stres yang dialami oleh remaja di SMP Negeri 2 Sigli Kabupaten Pidie Tahun 2025.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengidentifikasi dan mengukur frekuensi dan durasi bermain *game online* di kalangan siswa dan siswi SMP Negeri 2 Sigli Kabupaten Pidie Tahun 2025.
- b. Untuk menilai tingkat stres yang dialami oleh remaja di SMP Negeri 2 Sigli Kabupaten Pidie Tahun 2025.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan, wawasan dan informasi yang bermanfaat tentang Hubungan antara frekuensi bermain *game online* dengan tingkat stress pada remaja.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian dapat digunakan oleh pihak sekolah untuk dapat merumuskan kebijakan yang lebih baik terkait penggunaan teknologi dan *game online* di kalangan siswa.

3. Responden

Responden dapat lebih memahami dampak dari frekuensi bermain *game online* terhadap kesehatan mental mereka, yang sehingga dapat membuat keputusan yang lebih bijak terkait waktu bermain.

4. Bagi Tempat Penelitian

SMP Negeri 2 Sigli dapat meningkatkan reputasinya sebagai institusi yang peduli terhadap kesehatan mental siswa dengan menjadi lokasi penelitian yang relevan.

5. Bagi Peneliti Lainnya

Dapat dimanfaatkan dan dijadikan sebagai bahan referensi untuk pustaka dan hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar dalam melakukan penelitian lebih lanjut.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep *Game Online*

1. Pengertian *Game Online*

Game online merupakan permainan yang dapat diakses dan juga dimainkan dengan didukung jaringan internet. *Game online* menjadi salah satu permainan yang paling banyak diminati atau dimainkan oleh remaja di Indonesia. Adanya permainan yang dapat dimainkan secara *online* atau melalui jaringan internet ini dapat menjadi daya tariknya tersendiri bagi penggunanya, karena pemain dapat bermain *game* dan berinteraksi dengan pemain-pemain lainnya melalui permainan yang dimainkan tanpa harus bertemu (Apriliyani, 2020).

Game online adalah permainan yang sangat populer dan dimainkan dengan berbasis elektronik dan visual. *Game online* jika dimainkan dalam waktu yang cukup lama atau berlebihan dapat menyebabkan kecanduan. Kecanduan *game online* merupakan suatu gangguan perubahan perilaku yang muncul akibat penggunaan *game online* secara berlebihan (Yusuf et al., 2020).

Game online umumnya dapat dimainkan dalam bentuk kelompok (mabar), yang memungkinkan para pemain *game* untuk berinteraksi secara langsung serta mendengar suara dari rekan satu tim maupun lawan. Namun,

penggunaan *game online* yang sangat berlebihan dapat berisiko menimbulkan ketergantungan atau adiksi serius pada pemain (Sholihah, 2022).

Game online merupakan suatu permainan yang dapat terhubung dengan jaringan internet, dimana interaksi antara satu orang dengan yang lainnya untuk mencapai tujuan, melaksanakan misi, dan juga meraih nilai tertinggi dalam dunia virtual *Game* (Samuel, 2021).

2. Jenis-jenis *Game Online*

a. MOBA (Multiplayer Online Battle Arena)

MOBA merupakan salah satu genre permainan *online* yang berbasis strategi *real-time* yang juga menempatkan dua tim pemain dalam arena pertempuran dengan peta yang simetris. Setiap pemain biasanya mengendalikan satu karakter dengan kemampuannya unik yang dapat ditingkatkan sepanjang permainan. Fokus yang utama dari permainan ini adalah dapat menghancurkan markas utama dari lawan dan juga sekaligus mempertahankan basis tim sendiri. Oleh karena itu, kerja sama serta koordinasi tim akan menjadi aspek yang sangat menentukan dalam meraih kemenangan dan permainan (Mora-Cantalops & Sicilia, 2020)

Permainan MOBA tersebut juga memiliki ciri khas tertentu yang dapat membedakannya dari genre-genre lain, seperti adanya berbagai pilihan karakter dengan kemampuan yang berbeda, unit AI yang dikenal sebagai *minions*, serta jalur pertempuran yang disebut *lanes*. Selain itu, juga terdapat pula sistem perkembangan

karakter yang melalui level dan item. Pemain biasanya memulai permainan ini dengan kemampuan dasarnya, dan juga kemudian bertumbuh dengan seiring pengalaman yang dapat diperoleh dari mengalahkan lawan atau menghancurkan bangunan tim musuh. Proses ini juga bisa menciptakan dinamika permainan yang sangat menarik karena keberhasilan tersebut sangat dipengaruhi oleh strategi personal maupun koordinasi tim (Indogamers, 2020). Adapun beberapa contoh jenis game MOBA (*Multiplayer Online Battle Arena*) yaitu:

1) *Mobile Legends*

Mobile Legends muncul sebagai salah satu contoh *game online* yang sangat menarik perhatian generasi Z. Banyak gen Z saat ini yang aktif bermain *game online*, dan dampaknya tidak hanya terbatas pada aspek hiburan, melainkan juga memengaruhi perilaku dan berbahasa Gen Z. Variasi bahasa yang akan muncul dalam interaksi bermain *game online* seringkali meresap ke dalam komunikasi sehari-hari dari kelompok pemain, menciptakan pola bahasa yang khas dan teridentifikasi dengan kelompok tersebut (Fajri et al., 2022).

MLBB (*Mobile Legends Bang Bang*) merupakan *game MOBA* serupa dengan Dota 2, yang mengusung strategi dalam pertarungan 5 vs 5 melawan musuh. Dengan tiga jalur yang diperkuat oleh tower, tujuan utamanya adalah menghancurkan

tower utama musuh menggunakan hero. *Game online* ini tengah populer di kalangan masyarakat, diminati oleh berbagai kalangan dari anak-anak hingga orang dewasa. (Rani et al., 2020)

2) *Arena of Valor (AOV)*

Arena of Valor (AOV) adalah permainan bergenre *Multiplayer Online Battle Arena (MOBA)* yang dikembangkan oleh TiMi Studio Group dan diterbitkan oleh Tencent Games. *Game* ini pertama kali dirilis pada tahun 2016, namun hingga tahun 2021 tetap menjadi salah satu judul MOBA yang populer di perangkat mobile. AOV merupakan versi internasional dari *game online* Tiongkok *Honor of Kings* yang disesuaikan untuk pasar global dengan konten dan karakter berbeda (Wikipedia, 2021).

AOV menghadirkan mode utama yaitu 5 lawan 5 di medan pertempurannya yang biasanya disebut dengan *Grand Battle*. Pemain juga mengendalikan hero dengan peran yang khusus diantaranya seperti *Tank, Mage, Assassin, Warrior, Marksman,* atau *Support*. Tujuan yang utama dari permainan ini adalah menghancurkan *core* sebelah lawan dengan menghancurkan menara pertahanan di sepanjang tiga jalur (*lanes*). Pertandingan berlangsung cepat, rata-rata sekitar 12–18 menit sehingga membuat *game* ini populer di kalangan pemain kasual maupun kompetitif (Gamers, 2021).

Selain mode utama 5 lawan 5, *Arena of Valor* (AOV) juga menyediakan berbagai mode permainan lain seperti 3v3, 1v1, dan juga event musiman untuk menambah variasi beserta pengalaman bermain. Setiap hero yang ada di dalam AOV memiliki keterampilan unik yang dapat dipadukan dengan item tertentu agar kemampuan karakter tersebut semakin optimal. Keunggulan lain dari AOV adalah tampilan grafis berkualitas tinggi dan sistem kontrol sederhana, sehingga permainan ini memberikan pengalaman kompetitif sekaligus mudah untuk diakses oleh pemain baru maupun yang sudah berpengalaman (Gamers, 2021).

b. *Battle Royale*

Battle Royale adalah salah satu genre permainan *online* yang dapat menggabungkan elemen *last-man-standing*, eksplorasi, dan juga bertahan hidup dalam satu arena yang besar. Dalam mode ini, puluhan hingga ratusan pemain ditempatkan di peta yang semakin menyusut seiring waktu, dan tujuan utamanya yaitu dapat menjadi pemain atau tim terakhir yang bertahan hidup. Mekanisme ini juga menjadikan *Battle Royale* berbeda dari genre lain karena intensitas kompetitif dan strategi bertahan hidupnya (Newzoo, 2021).

Permainan *Battle Royale* biasanya diawali dengan pemain masuk ke peta luas tanpa perlengkapan, lalu harus mencari senjata,

perlindungan, dan juga mencari sumber daya untuk bertahan. Zona permainan akan terus menyempit secara bertahap, dan memaksa pemain untuk bergerak ke area tertentu dan juga menghadapi lawan tim dengan secara langsung. Dan kombinasi antara pengumpulan sumber dayanya, keterampilan menembak, dan juga pengambilan keputusan yang cepat menjadikan genre ini populer di kalangan gamer (Hamari j, 2021). Adapun beberapa contoh jenis game Battle Royale yaitu:

1) *Free Fire*

Permainan *Free Fire* atau biasa disingkat dengan FF adalah permainan yang berbasis *online* yang memanfaatkan jaringan internet, *game* ini bergenre *battle royal* yaitu permainan video yang akan menggabungkan antara elemen bertahan hidup dan eksplorasi dari permainan kesintasan, pemain yang mampu bertahan lebih lama dan memenangkan permainan yang disebut dengan istilah *boayah*. Permainan ini juga dilengkapi dengan berbagai macam karakter, senjata, tempat dan yang lainnya, dan pemain ini dapat memperoleh perlengkapan diatas sesuai dengan level permainan dari pemain permainan ini agar dapat memberikan rangsang dan rasa kepada pemain ketika sudah memperoleh kemenangan ataupun kekalahan (Ganda, 2021).

2) *Pubg Mobile*

PUBG (Player Unknown's Battle Grounds.) merupakan salah satu permainan yang dirilis pada Maret 2018 dengan genre battle royale oleh (Firmansah, 2020). Permainan ini awalnya tersedia hanya untuk platform PC namun suksesnya versi tersebut membuat *PUBG Corporation* tertarik untuk membuat versi mobile-nya melalui kerjasama dengan *Tencent Games*. Permainan ini membutuhkan sekitar 100 orang untuk dimulai dan dapat dimainkan dengan mode solo, duo atau squad yang berisi 4 orang. Setiap pemain akan diterbangkan kemudian menentukan sendiri tempat untuk turun dengan parasut dan melakukan perlengkapan atau looting.

c. *Sports Game*

Sports game merupakan salah satu genre permainan *online* yang dapat menirukan aktivitas olahraga nyata seperti sepak bola, basket, tenis, balap, maupun gulat. Genre ini bertujuan untuk memberikan pengalaman bermain game yang menyerupai pertandingan olahraga sungguhan, baik melalui simulasi realistis maupun pendekatan yang lebih kasual. *Sports game* dapat dimainkan secara individu maupun tim, dengan mode kompetitif *online* maupun *offline* (Crawford, 2021).

Dalam *sports game*, pemain biasanya mengendalikan atlet atau tim olahraga untuk dapat mengikuti pertandingan virtual. Beberapa

sports game online dirancang dengan simulasi yang sangat detail, misalnya *FIFA* atau *NBA 2K*, yang menekankan pada strategi, taktik, serta realisme fisik. Sementara itu, ada juga *sports game* yang lebih bersifat arcade seperti *Rocket League* atau *Mario Tennis*, yang juga dapat menekankan kesenangan dan juga mekanik permainan cepat (Indogamers, 2022).

Sports game menjadi salah satu *genre* paling populer di dunia karena dapat menjangkau penggemar olahraga sekaligus *gamer*. Seri seperti *FIFA* dan *eFootball* memiliki basis pemain global dengan turnamen e-sport yang telah diakui secara internasional. Selain itu, perkembangan teknologi grafis dan kecerdasan buatan (AI) semakin meningkatkan pengalaman para bermain *sports game* sehingga dapat mendekati kenyataan, menjadikannya daya tarik besar bagi pemain dari berbagai kalangan (Suherman & Hidayat, 2023). Adapun salah satu contoh *Sports Game* yaitu:

a) *E-FOOTBALL*

E-Football didefinisikan sebagai bentuk evolusi dari game simulasi sepak bola digital yang dikembangkan oleh Konami, menggantikan seri *Pro Evolution Soccer* (PES) dengan menjadi pendekatan yang lebih modern dan berbasis layanan. Menurut review dari GamesRadar (2022)

E-Football juga merupakan sebuah eksperimen besar dari Konami untuk membangun ekosistem *game* sepak bola yang

terus berkembang dengan secara daring, dan sistem pembaruan musiman dan model *free-to-play*. Sementara itu, EarlyGame (2022) yaitu menjelaskan bahwa *e-Football* menghadirkan mekanisme *gameplay* yang lebih realistis melalui penggunaan teknologi grafis *Unreal Engine 4* dan sistem pertahanan fisik yang lebih natural, meskipun pada awal peluncurannya masih menghadapi banyak kendala teknis dan bug. Lebih lanjut, menurut tinjauan dari 3DJuegos (2024).

E-Football juga dipandang sebagai representasi baru *game* olahraga digital yang memadukan elemen kompetitif dan esports dalam satu platform berkelanjutan, dengan fitur lintas *platform (cross-platform)* yang memperluas jangkauan antar pemain. Di sisi lain, menurut dari *FreeFootballGames*. (2025), meskipun pada awalnya *game* ini dikritik keras karena kekurangan fitur dan kualitas visual, perkembangan yang dapat dilakukan secara bertahap yang membuatnya menjadi salah satu *game* sepak bola *online* yang paling aktif diperbarui dan dimainkan di berbagai perangkat. Dengan demikian, para ahli sepak bola bahwa *e-Football* adalah transformasi signifikan dalam industri *game* olahraga yang tidak hanya dapat menawarkan pengalaman bermain sepak bola digital saja, akan tetapi juga dapat mencerminkan perubahan tren model bisnis *game* ke arah layanan berkelanjutan dan komunitas global.

d. *Sandbox Game*

Sandbox game adalah salah satu genre permainan *online* yang memberikan kebebasan tinggi kepada pemain game tersebut untuk dapat menjelajahi dunia virtualnya, menciptakan objek, serta menentukan tujuan permainan sendiri tanpa batasan linear yang ketat. Istilah “*sandbox*” diambil dari analogi kotak pasir tempat anak-anak bermain, yang di mana mereka bebas membangun atau menghancurkan sesuai imajinasi. *Genre* ini menekankan eksplorasi terbuka dan kreativitas, bukan sekadar mengikuti alur cerita yang sudah ditentukan (Indogamers, 2022).

Dalam *sandbox game*, pemain biasanya diberikan dunia yang terbuka (*open world*) yang luas, dengan berbagai alat, sumber daya, serta mekanisme yang dapat digunakan untuk bereksperimen. Pemain ini juga bisa memilih apakah ingin menyelesaikan misi, membangun struktur, atau hanya akan menjelajah dunia permainan. Contoh permainan paling populer adalah *Minecraft* dan *Roblox* yang memungkinkan pemain untuk membangun dunia dari blok, serta *Grand Theft Auto V*, yang dapat memberikan kebebasan untuk berinteraksi dengan lingkungan virtual (Sicart, 2021).

Sandbox game menjadi salah satu genre yang paling berpengaruh di industri *game* karena fleksibilitas dan daya tariknya bagi berbagai kalangan. *Game* seperti *Minecraft* bahkan digunakan dalam bidang pendidikan untuk melatih kreativitas dan juga

kolaborasi. Dengan dukungan komunitas modding dan pembaruan konten yang sangat berkelanjutan, *sandbox game* yang terus berkembang dan memiliki posisi kuat dalam budaya digital modern (Wijaya, 2023).

3. Frekuensi Dan Durasi Bermain

Frekuensi bermain adalah tingkat keteraturan atau seberapa sering seseorang terlibat dalam aktivitas bermain *game online* dalam periode waktu tertentu, misalnya satu kali, dua kali, atau lebih dalam seminggu (Akbar, 2022). Ketika seorang anak bermain *game* dengan frekuensi sekitar 4 hingga 5 kali dalam sehari bahkan lebih, hal ini juga dapat berpotensi menghabiskan sebagian besar waktunya hanya untuk bermain. Akibatnya, anak akan menjadi kurang terlibat dalam kegiatan lain yang bersifat edukatif atau produktif, sehingga berdampak pada keterbatasan dalam memperoleh pengetahuan dan pengalaman belajar (Marlina et al., 2021).

Pengaruh bermain *game online* yang dialami oleh pemainnya terdapat 2 aspek (Lestari 2023):

a. Frekuensi Bermain

Dengan menunjukkan seberapa sering biasanya memainkan *game online*. Daya yang muncul dari suatu hal (orang ataupun benda) yang dapat mempengaruhi sifat, keyakinan, atau tindakan seseorang dikenal juga sebagai pengaruh yang dapat menimbulkan frekuensi dengan seberapa sering seseorang melakukan suatu

kegiatan tertentu dengan cara yang sama, sekali, dua kali, atau bahkan berulang kali dalam jangka waktu tertentu, bermain melakukan aktivitas tertentu untuk menikmati diri sendiri atau dengan orang lain.

b. Durasi Bermain

Yaitu dengan seberapa lama seseorang mengakses *game online* dalam sekali waktu dan membutuhkan beberapa jam untuk sekali bermain, dengan aspek ini waktu untuk bermain *game online* hingga larut malam, namun ada sebagian besar menyempatkan diri untuk bermain *game* sepulang sekolah sebelum mereka melakukan kegiatan lain. Pemain *game* juga belum mampu menahan hasratnya yang timbul untuk bermain *game online* saat *smartphone* berada di genggaman mereka. Bermain *game online* adalah suatu kegiatan yang dilakukan dengan tujuan untuk bersenang-senang. Dengan menggunakan *game online* dalam durasi lebih dari 3 jam perhari, jika penggunaan waktu yang secara berlebihan saat bermain *game online* juga akan mempengaruhi produktivitas sehari-hari.

Menurut Chamarro et al. (2020) seseorang yang berisiko mengalami kecanduan bermain *game online* apabila menghabiskan waktu yang terlalu lama dalam aktivitas tersebut. Kecanduan ini umumnya dipicu oleh dua faktor utama, yaitu sebagai cara untuk meredakan stres dan sebagai pelarian dari kenyataan atau masalah yang sedang mereka dihadapi. Menurut Wang et al. (2023) yang

menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres seseorang, maka semakin lama pula durasi mereka bermain *game online*, terutama pada kalangan remaja.

4. Dampak Positif Dan Negatif *Game Online*

a. Dampak positif

1) Pengembangan Keterampilan Sosial

Game online yang dimainkan secara *multiplayer* dapat meningkatkan kemampuan komunikasi, kerja sama, dan juga bisa membangun jaringan sosial antar pemain (Putri, 2021). Remaja belajar berkolaborasi dan berinteraksi dengan teman sebaya dari berbagai daerah.

2) Meningkatkan Kreativitas

Game dengan fitur dunia terbuka atau pembuatan karakter dapat mendorong kreativitas remaja dalam merancang strategi, membuat konten, dan berimajinasi (Rahmawati, 2022).

3) Relaksasi dan Penghilang Stres

Bermain *game* dapat menjadi sarana hiburan dan relaksasi yang membantu remaja mengurangi stres akibat tugas sekolah atau tekanan sosial (Fadli, 2020).

b. Dampak Negatif

1) Ketergantungan dan Kecanduan

Penggunaan *game* secara berlebihan dapat menyebabkan kecanduan yang berdampak negatif pada waktu belajar, pola tidur, dan kesehatan fisik (Wijaya, 2021).

2) Gangguan Konsentrasi dan Prestasi Akademik Menurun

Waktu yang banyak dihabiskan untuk bermain *game* dapat mengurangi waktu belajar dan fokus sehingga prestasi sekolah menurun (Sari & Nugroho, 2024).

3) Isolasi Sosial

Terlalu sering bermain *game online* bisa membuat remaja kurang berinteraksi secara langsung dengan keluarga dan teman sebaya di dunia nyata (Hidayat, 2023).

4) Paparan Konten Negatif

Remaja berpotensi terkena dampak negatif dari konten kekerasan, bahasa kasar, dan perilaku tidak pantas dalam *game online* yang dapat juga akan mempengaruhi sikap dan emosi mereka (putra,2022).

5. Faktor Yang Mempengaruhi Bermain *Game Online*

Menurut Smart (2022) mengemukakan bahwa seseorang yang suka bermain *game online* dikarenakan bahwa seseorang tersebut sudah terbiasa bermain *game online* melebihi waktu. Faktor pendorong bermain *game online* adalah sebagai berikut:

a. Kurang perhatian dari orang-orang terdekat

Mereka merasa sangat bahagia jika mendapatkan perhatian dari orang-orang terdekat, terutama ayah dan ibu. Oleh karena itu untuk bisa mendapatkan perhatian, seseorang tersebut juga akan berperilaku yang tidak menyenangkan hati orang tuanya. Karena dengan berbuat demikian, maka orang tua akan memperingatkan dan mengawasinya.

b. Stres

Beberapa orang menggunakan media untuk menghilangkan rasa stres, diantaranya dengan bermain *game online*. Adanya rasa nikmat yang ditawarkan *game online*, maka lama kelamaan akan menjadi kecanduan.

c. Kurang Kontrol

Orang tua dengan memanjakan anak dengan fasilitas, efek dari kecanduan sangat mungkin terjadi. Anak yang tidak terkontrol biasanya akan berperilaku *over*.

d. Kurang kegiatan

Menganggur adalah kegiatan yang tidak menyenangkan. Dengan tidak adanya kegiatan, maka bermain *game online* sering dijadikan pelarian yang dicari.

e. Lingkungan

Perilaku seseorang yang tidak hanya terbentuk dari dalam keluarga. Saat disekolah, bermain bersama teman-teman itu juga

dapat membentuk perilaku seseorang. Artinya meskipun seseorang tidak dikenalkan terhadap *game online* dirumah, maka seseorang akan kenal dengan *game online* karena pergaulannya.

B. Konsep Stress

1. Pengertian Stres

Stres merupakan suatu hal yang tidak akan dapat dihentikan dari kehidupan manusia. Ketika seseorang mengalami stres, maka mereka akan berusaha untuk beradaptasi dengan lingkungannya. Hal ini sesuai dengan teori adaptasi roy yang dapat menjelaskan bahwa suatu proses dan juga hasil dari pemikiran seseorang bergantung pada adaptasi dengan lingkungannya (Gaper et al, 2024). Tingkat stres yang tinggi dapat mengganggu individu untuk beradaptasi secara baik. Stres pada remaja penyebabnya kegiatan sangat berlebihan, aturan ketat, aktivitas padat, bahkan beban yang dituntut segera dicapai. (Fitriani et al, 2020).

Stres merupakan respons fisik dan psikologis terhadap berbagai tuntutan yang menimbulkan ketegangan serta mengganggu keseimbangan dalam kehidupan sehari-hari. Remaja yang menghadapi permasalahan atau berada di lingkungan yang banyak mengandung faktor pemicu stres (stressor) akan cenderung mencari cara untuk keluar dari kondisi tersebut dan menemukan situasi yang membuat mereka merasa lebih nyaman. Salah satu bentuk teknologi yang banyak diminati remaja sebagai sarana hiburan adalah *game online*. Permainan ini tidak hanya menawarkan

pengalaman baru, tetapi juga memiliki daya tarik tersendiri bagi mereka penggunanya. Melalui *game online*, pemain dapat terhubung dan berinteraksi dengan pemain lain dari berbagai belahan dunia. Interaksi ini memungkinkan mereka untuk bermain *game online* bersama, menjalin komunikasi, berpetualang, bahkan membentuk komunitas dalam dunia virtual (Ulfa, 2020). Tingkat stres yang meningkat dapat mengganggu remaja untuk beradaptasi dengan baik sehingga mereka menyegarkan pikirannya dengan bermain *game online* (Fitriani et al, 2020).

2. Faktor Penyebab Stress

Armiandeni (2023) menjelaskan bahwa faktor-faktor penyebab stress dapat dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

a. Faktor Internal

Faktor ini berasal dari dalam diri remaja, mencakup aspek psikologis, emosional, dan kebiasaan pribadi.

1) Kontrol Diri yang Rendah

Remaja yang tidak mampu untuk mengatur durasi bermain *game* dengan baik maka mereka dapat berisiko terjerumus dalam kebiasaan bermain *game* secara berlebihan, yang pada akhirnya dapat memicu ketergantungan dan menimbulkan stress.

2) Pelarian dari Realitas (Coping Mechanism)

Game online juga sering dimanfaatkan sebagai tempat pelarian untuk menjauh dari beberapa masalah pribadi atau beban emosional yang dirasakan.

3) Kecemasan dan Tekanan untuk Menang

Keinginan untuk menang, yaitu dapat memperoleh pengakuan dan apresiasi dalam komunitas game, serta tekanan untuk tampil baik dapat memicu munculnya stres internal pada pemain

b. Faktor Eksternal

Faktor ini bisa berasal dari lingkungan sekitar remaja, seperti keluarga, sekolah, dan pergaulan sosial.

1) Tekanan Akademik

Tugas sekolah, ujian, dan ekspektasi orang tua membuat remaja merasa tertekan dan melarikan diri ke dunia game.

2) Lingkungan Sosial yang Tidak Mendukung

3) Remaja yang sangat sering mengalami kesepian, *bullying*, atau kurangnya dukungan emosional lebih mudah terikat dengan *game online*.

4) Lingkungan Keluarga yang Kurang Harmonis

Konflik dengan orang tua, pengawasannya yang sangat lemah, dan kurangnya komunikasi juga menyebabkan remaja mencari kenyamanan dalam dunia maya.

3. Gejala Stress

Wahyuningsih et al., (2021) mengatakan, yaitu ada terdapat beberapa gejala stress, antara lain:

- a. Gugup
- b. Jantung berdebar
- c. Mudah menangis
- d. Sulit berkonsentrasi
- e. Sulit tidur
- f. Mudah berkeringat
- g. Kehilangan nafsu makan

4. Alat Ukur Stres Remaja Yang Menggunakan *Depression Anxiety Stres Scale (DASS)*

- a. Pengertian

Depression Anxiety Stres Scale (DASS) yang dikemukakan oleh Lovibond (1995) adalah seperangkat dari tiga skala laporan diri yang dirancang untuk mengukur emosi negative yang terdiri dari depresi, kecemasan, dan juga stress. DASS telah memenuhi persyaratan dari para ahli peneliti dan dokter yang menjadi ilmuwan profesional (Mcauley, 2020).

Lovibond dalam *Psychology Foundation of Australia* (2022) mengatakan bahwa, DASS berisi 14 item untuk setiap skala yang dibagi menjadi subskala, dan terdapat dari 2-5 item dengan isi yang serupa. Skala depresi menilai tentang disforia, keputusan,

devaluasi kehidupan, penolakan diri, kurangnya minat, *anhedonia*, dan kelemahan. Skala kecemasan menilai tentang gairah pribadi, efek otot rangka, kecemasan situasional dan pengalaman subjektif yang mempengaruhi kecemasan. Skala stres menilai kesulitan santai, kegugupan dan mudah marah atau gelisah, kepekaan atau ekspresi yang berlebihan dan juga ketidaksabaran. Skor depresi, kecemasan, dan stres dihitung dengan menjumlahkan skor item relevan.

b. Tingkatan stress

Tingkatan stres yang berdasarkan skala pengukuran DASS (*Depression Anxiety Stress Scale*) menurut *Psychology Foundation of Australia* (2022) yaitu:

1) Normal (0-14)

Dikatakan normal apabila gejala stress yang tercantum dalam DASS tidak pernah dialami atau jarang dialami.

2) Stres ringan (15-18)

Dikatakan stres ringan apabila gejala stress yang tercantum dalam DASS jarang di alami hingga di alami tetap hanya kadang-kadang.

3) Stres sedang (19-25)

Dikatakan Stres sedang apabila gejala stress yang tercantum dalam DASS terkadang di alami hingga sering di alami.

4) Stres berat (26-33)

Dikatakan stres berat apabila gejala stress yang tercantum dalam DASS terkadang dialami hingga sering dialami, namun lebih dominan sering.

5) Stres sangat berat (34-42)

Dikatakan stres berat sangat berat gejala stress yang tercantum dalam DASS sering dialami.

C. Konsep Remaja

1. Pengertian Remaja

Menurut WHO (2022), remaja merupakan masa peralihan antara masa kanak-kanak dan dewasa, yang berada dalam rentang usia 10 hingga dengan 19 tahun. Sementara itu, berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 25, seperti yang sudah tercantum di dalam situs Kemkes.go.id (2020), remaja dapat didefinisikan sebagai penduduk dengan usia antara 10 sampai 18 tahun. Di sisi lain, Badan Kependudukan dan juga Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) yang menetapkan bahwa remaja adalah individu berusia 10 hingga 24 tahun yang belum menikah. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa masa remaja adalah fase transisi dari masa anak-anak menuju kedewasaan (Brief Notes Lembaga Demografi FEB UI, 2020).

Masa remaja merupakan sebuah tahap kehidupan yang sangat khas dan selalu menarik untuk diteliti, karena pada fase ini individu dapat berada dalam masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan. Sejak dulu, masa remaja telah dikenal sebagai periode yang cukup kompleks dari sisi emosional. Pada fase ini, para remaja mengalami berbagai perubahan, baik dalam hal fisik, sikap, maupun emosional. Kata dari "remaja" sendiri berasal dari bahasa Latin yaitu *adolescence*, yang artinya adalah bertumbuh atau berkembang menuju kedewasaan. (Susan Branje 2021).

Masa remaja merupakan fase di mana individu telah mencapai kedewasaan secara fisik, mental, dan sosial. Meskipun begitu, remaja tetap memiliki perbedaan mendasar yang dapat dibandingkan dengan orang dewasa. Mereka cenderung untuk menunjukkan karakteristiknya seperti aktif, dan juga memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, suka mengeksplorasi, penuh energi, imajinatif, serta mudah merasa frustrasi dan ragu-ragu. Perubahan fisik dan psikologis yang terjadi selama masa ini sering kali memicu berbagai konflik, baik dalam diri remaja sendiri maupun dalam hubungannya dengan orang lain. Ketegangan ini juga dapat muncul biasanya karena adanya tuntutan yang berat untuk dapat menyesuaikan diri dan bertindak secara tepat terhadap perubahan yang mereka alami (Yusni, 2020).

2. Ciri-Ciri Remaja

Dipandang dari sudut batas usia, para remaja sebenarnya tergolong kedalam kalangan yang transaksional artinya keremajaan merupakan gejala sosial yang bersifat sementara, karena telah berada diantara masa kanak-kanak dengan dewasa. Menurut (Hidayat, 2020) ciri-ciri masa remaja adalah:

a. Masa remaja sebagai periode yang penting

Perkembangan fisik yang cepat disertai dengan cepatnya perkembangan mental remaja, terutama pada awal remaja. Semua perkembangan itu menimbulkan perlunya penyesuaian mental dan perlunya pembentukan sikap, niat dan minat baru.

b. Masa remaja sebagai masa peralihan

Dalam setiap periode peralihan status, individu tidak jelas dan keraguan akan peran yang harus dilakukan, pada masa remaja ini bukan lagi seorang anak dan bukan juga orang dewasa.

c. Masa remaja sebagai masa perubahan

Tingkat perubahan dalam sikap dan perilaku selama masa remaja sejajar dengan tingkat perubahan fisik selama masa awal remaja, ketika perubahan fisik tersebut yang terjadi dengan begitu pesat perubahan sikap dan perilaku juga turut. Ada empat perubahan yang sama bersifat universal, pertama yaitu dapat meningginya emosi yang intensitasnya bergantung pada tingkat perubahan fisik dan psikologis yang terjadi, karena perubahan

emosi biasanya terjadi lebih cepat selama awal masa. Kedua perubahan tubuh, minat dan peran yang sudah dihadapkan oleh lingkungan sosial untuk dipesankan menimbulkan masalah baru. Ketiga dengan perubahan minat dan pola perilaku maka nilai-nilai juga akan berubah.

d. Masa remaja sebagai usia bermasalah

Karena ketidakmampuan para remaja untuk bisa mengatasi masalahnya sendiri menurut cara mereka menjalani sendiri banyak remaja yang akhirnya menemukan bahwa penyelesaian tugas selalu baik.

e. Masa remaja sebagai usia mencari identitas

Pada awal-awal remaja, penyesuaian diri dengan kelompok masih tetap penting bagi anak laki-laki dan perempuan lambat laun mereka mulai mendambakan identitas diri dan merasa tidak puas dan menjadi sama dengan teman-teman dalam segala hal.

f. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan

Anggapan stereotip budaya bahwa remaja adalah anak-anak yang tidak rapi yang tidak dapat dipercaya dan cenderung merusak, yaitu menyebabkan orang-orang dewasa yang harus membimbing, mengawasi kehidupan remaja mudah takut bertanggung jawab dan bersikap tidak simpatik terhadap perilaku yang tidak normal.

g. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistis

Menjelang berakhirnya masa remaja pada umumnya baik laki-laki maupun perempuan yaitu sering terganggu oleh idealisme berlebihan bahwa segera melepas kehidupan mereka yang lebih bila mencapai status orang dewasa.

h. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

Dengan semakin mendekatnya usia kematangan yang sah, para remaja menjadi gelisah untuk meninggalkan stereotip belasan tahun dan untuk memberikan kesan bahwa sudah hampir dewasa.

3. Tahapan Perkembangan Masa Remaja

Menurut Yunanta, A. M., Firdaus, & Hidayati. (2021), masa remaja dapat dibagi menjadi tiga tahapan perkembangan berdasarkan kelompok usia, yaitu:

- a. Remaja awal (*early adolescence*) yang berada pada rentang usia 12 sampai 15 tahun. Tahap ini sering juga disebut sebagai fase negatif karena munculnya sikap dan sifat negatif yang belum tampak di masa kanak-kanak. Pada fase ini, individu sering merasa bingung, cemas, takut, dan gelisah.
- b. Remaja pertengahan (*middle adolescence*) berlangsung pada usia 15–18 tahun. Di tahap ini, individu mulai menunjukkan keinginan untuk menemukan jati diri, merasa kesepian, dan sering merasa tidak dimengerti oleh lingkungan sekitarnya.

- c. Remaja akhir (*late adolescence*) berada pada rentang usia 18 sampai 21 tahun. Pada fase ini, individu mulai menunjukkan kestabilan emosional dan juga mulai memiliki pemahaman yang lebih jelas mengenai arah beserta tujuan hidupnya. Dan mereka sudah mulai membentuk pendirian berdasarkan pola pikir yang lebih terstruktur.

4. Tantangan Masa Remaja

Setiap tahap kehidupan memiliki karakteristik khas, begitu juga dengan masa-masa remaja yang sudah memiliki ciri-ciri unik yang membedakannya dari masa kanak-kanak dan dewasa. Masa ini kerap dianggap sebagai periode penuh tantangan, baik bagi remaja sendiri maupun orang tuanya. (Putro,2020). Tantangan tersebut muncul akibat perilaku khas yang umum terjadi pada usia remaja, di antaranya:

- a. Tuntutan akan kebebasan dan hak berpendapat. Remaja mulai menunjukkan keinginannya untuk menyuarakan suatu pendapat dan mengekspresikan dirinya di ruang publik. Dorongan yang ini sangat sering menimbulkan ketegangan dan juga konflik dengan keluarga, karena muncul perbedaan pandangan.
- b. Pengaruh dari teman sebayanya yang sangat kuat. Dibandingkan dengan masa kanak-kanak, remaja tersebut lebih sangat mudah dapat terpengaruhi oleh teman-temannya. Hal ini menyebabkan pengaruh para orang tua terhadap perilaku dan minat anak-anak mulai berkurang. Remaja sering kali meniru gaya hidup yang

dianggap modern, seperti tren fesyen, gaya rambut, dan musik yang sedang populer, agar merasa diterima dalam pergaulan.

- c. Perubahan fisik dan seksual yang signifikan. Masa remaja ditandai dengan pertumbuhan fisik yang cepat dan juga munculnya dorongan seksual. Perubahan ini biasanya dapat menimbulkan kebingungan, kecemasan, dan bahkan rasa bersalah, karena remaja tersebut belum sepenuhnya memahami perubahan tersebut secara emosional.
- d. Tingkat kepercayaan diri yang berlebihan dan emosi yang labil. Remaja cenderung merasa sangat percaya diri, namun pada saat yang sama yaitu remaja mengalami emosi yang tidak stabil. Hal ini sering membuat mereka sulit menerima nasihat atau arahan dari orang tua. Oleh karena itu, kemampuan dalam mengelola suatu emosi sangat penting bagi perkembangan remaja.

5. Perkembangan Emosional pada Remaja Awal dan Menengah

Perubahan dalam aspek emosional remaja merupakan hasil dari pengaruh lingkungan yang mungkin berkaitan erat dengan perubahan fisik, terutama yang disebabkan oleh perubahan hormon. Pergeseran hormonal ini memicu timbulnya dorongan seksual dan berbagai bentuk emosi yang lebih intens (Ajhuri, 2022). Meskipun emosi yang kuat dapat menjadi tantangan, baik bagi remaja maupun bagi orang dewasa di sekitarnya, perasaan-perasaan ini memiliki peran penting dalam proses pencarian jati diri remaja. Adapun interaksi dan tanggapan dari

lingkungan sekitar juga berfungsi sebagai pengalaman belajar, yang akan membantu remaja menentukan tindakan di masa depan.

Emosi sendiri adalah suatu fenomena psikologis yang sangat memengaruhi cara seseorang untuk memandang sesuatu seperti cara, bersikap, berperilaku, serta mengekspresikan dirinya (Hude, 2020). Emosi berasal dari perasaan yang dapat muncul secara cepat dan juga berubah-ubah, serta berdampak signifikan terhadap berbagai aspek psikologis, seperti pengalaman, penalaran, reaksi, dan serta kehendak individu. Walau emosi bersifat kompleks, terdapat beberapa kategori utama emosi, antara lain:

- a. Marah: termasuk rasa benci, jengkel, dendam, permusuhan, bahkan tindakan kekerasan.
- b. Sedih: ditandai dengan perasaan muram, kesepian, penolakan, dan tekanan batin.
- c. Cemas: yaitu meliputi ketakutan, kegelisahan, kekhawatiran, dan berbagai bentuk ketidaknyamanan lainnya.
- d. Senang: seperti perasaan bahagia, puas, tertarik, bangga, dan rasa ingin tahu.
- e. Penerimaan: termasuk cinta, kasih sayang, kepercayaan, dan rasa hormat.
- f. Terkejut: seperti perasaan kaget dan kagum.
- g. Kesal: muncul dalam bentuk rasa ketidaksukaan.

- h. Penghinaan: mencakup rasa malu, bersalah, penyesalan, dan perasaan terhina.

D. Hubungan Frekuensi Dan Durasi Bermain *Game Online* Dengan Tingkat Stres

Bermain *game online* merupakan aktivitas hiburan yang sangat populer di kalangan remaja dan dewasa muda. *Game online* memberikan pengalaman interaktif dan kompetitif yang dapat membantu individu melupakan tekanan hidup sehari-hari. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa bermain *game online* dalam durasi yang moderat dapat membantu menurunkan tingkat stres dan meningkatkan suasana hati seseorang. Menurut Rini dan Susanto (2021), aktivitas bermain *game online* secara terbatas dapat juga berfungsi sebagai mekanisme coping, yaitu strategi seseorang dalam mengatasi stres atau tekanan psikologis.

Frekuensi bermain *game online* yang sudah terlalu tinggi justru dapat menjadi faktor risiko meningkatnya stres. Adapun bermain *game online* secara berlebihan dapat mengganggu waktu tidur, menurunkan produktivitas belajar atau bekerja, serta menghambat interaksi sosial yang sehat. Hal ini sejalan dengan pendapat dari Yuliana dan Prasetyo (2022), yang menyatakan bahwa penggunaan *game online* dengan secara intensif berkorelasi dengan peningkatan tingkat stres, khususnya pada individu yang mengalami kecanduan *game*. Ketika seseorang mengandalkan *game* sebagai pelarian dari

masalah, alih-alih menyelesaikannya, tekanan psikologis justru dapat semakin bertumpuk.

Frekuensi bermain *game online* yang tinggi juga dapat berisiko mengganggu regulasi emosi. Adapun individu yang sering kali mengalami kekalahan dalam permainan atau frustrasi akibat tantangan dalam *game online* dapat mengalami ledakan emosi yang berujung pada stres. Hal ini didukung oleh temuan penelitian yaitu Kartika dan Hidayat (2023) yang telah menemukan adanya hubungan signifikan antara frekuensi bermain *game online* dan tingkat stres pada remaja, dimana responden yang bermain lebih dari 4 kali per hari cenderung memiliki skor stres yang lebih tinggi. Oleh karena itu, juga penting untuk menjaga keseimbangan dalam penggunaan *game online* agar manfaat hiburannya tidak berubah menjadi sumber tekanan mental.

E. Penelitian Terkait

Penelitian pada *Jurnal Community Medicine and Public Health of Indonesia Journal* Vol. 5, No. 1, Bulan Juni Tahun 2024, hlm. 11-17 yang berjudul “Hubungan Tingkat Stres Dengan Durasi Bermain *Game Online* Pada Mahasiswa Angkatan 2020 Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Hang Tuah” yang ditulis oleh Muhammad Rafly Febrian , Ketut Tirka Nandaka , Wahyu Prasasti Mutiadesi , Irma A. Pasaribu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara tingkat stres dengan durasi bermain *game online* pada mahasiswa Program Studi

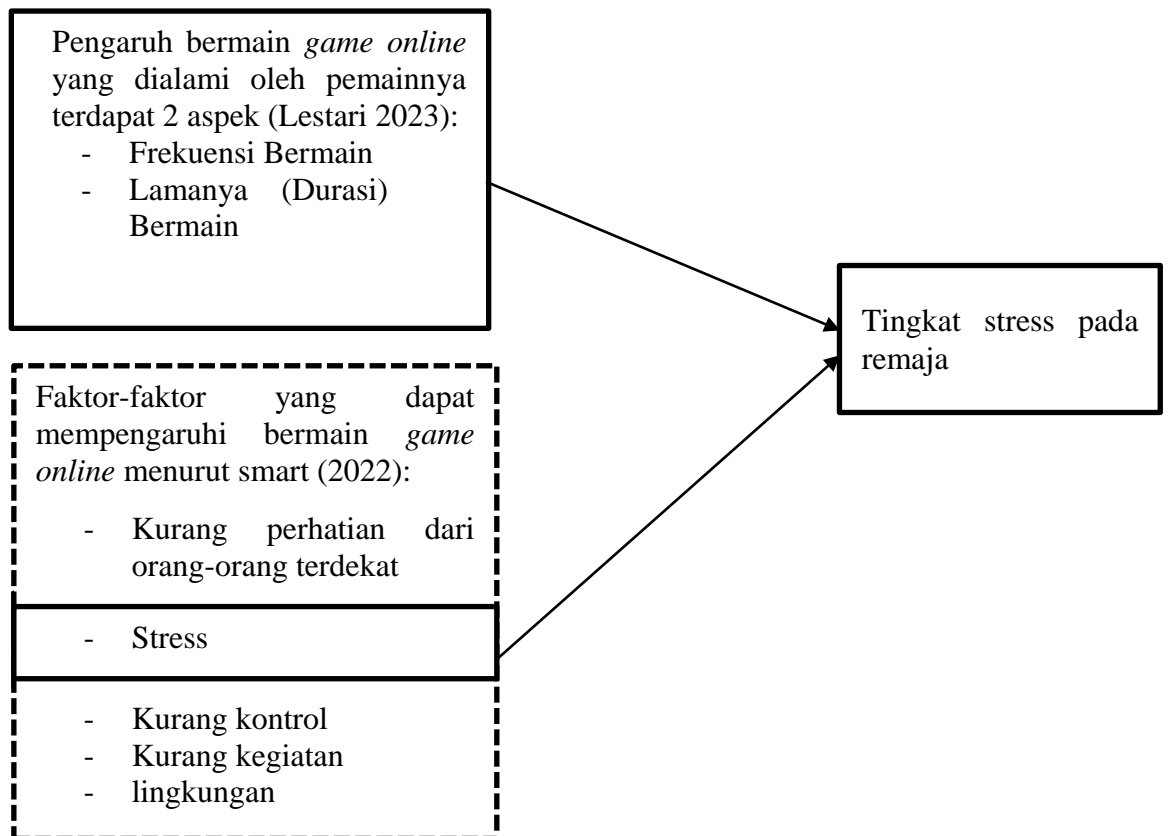
Pendidikan Dokter yaitu Angkatan 2020. Di Fakultas Kedokteran Universitas Hang Tuah Surabaya. Penelitian ini juga menggunakan metode observasional analitik, yaitu jenis penelitian yang bertujuan menjelaskan adanya keterkaitan antar variabel. Desain yang telah digunakan adalah *cross sectional*, yang dimana seluruh data variabelnya diukur dalam satu waktu (pendekatan titik waktu). Sampel penelitian berjumlah 64 responden yang dipilih dapat menggunakan teknik *simple random sampling*. Instrumen yang akan digunakan juga dalam pengumpulan data yang berupa kuesioner. Dan analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$ (95%). Berdasarkan hasil analisis statistik, diperoleh nilai $p = 0,907$ yang lebih besar dari $\alpha = 0,05$, sehingga dapat disimpulkan yaitu bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan juga durasi bermain game. Dengan demikian, penelitian ini dapat menyimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara tingkat stres dan durasi waktu bermain *game online* pada mahasiswa Pendidikan Dokter Angkatan 2020 Fakultas Kedokteran Universitas Hang Tuah Surabaya.

Penelitian pada Jurnal: *Indonesian Journal of Professional Nursing* (IJPN), Vol. 5 No. 2, Desember 2024, DOI: 10.30587/ijpn.v5i2.9088. yang berjudul “Hubungan Tingkat Stres Dengan Durasi Bermain *Game Online* Pada Remaja di Sekolah Menengah Atas Kota Banda Aceh” yang ditulis oleh Syarifah Masthura, Budi Satria, Maulina. Penelitian ini bertujuan mengetahui adanya hubungan antara tingkat stres dengan durasi bermain *game online* pada remaja tingkat SMA. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif

dengan desain korelasional dan pendekatan *cross sectional study*. Populasi penelitian berjumlah 160 siswa, yang dipilih menggunakan teknik *proportional sampling*. Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data adalah kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS-10) untuk mengukur tingkat stres. Analisis data dilakukan menggunakan uji *chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori stres sedang, yaitu sebanyak 78 siswa (68,4%), dan durasi bermain *game online* yang tergolong berlebihan ditemukan pada 69 siswa (60,5%). Temuan ini mengindikasikan bahwa tingkat stres dapat berpengaruh terhadap lamanya waktu bermain *game online*. Oleh karena itu, disarankan kepada pihak sekolah atau lembaga pendidikan untuk melakukan skrining tingkat stres pada remaja yang aktif bermain *game*, serta memberikan edukasi yang tepat guna mencegah dampak negatif dari kebiasaan tersebut.

F. Kerangka Teoritis

Kerangka teoritis merupakan landasan teoritik yang digunakan untuk menjelaskan fenomena yang akan diteliti. Dan kerangka ini juga dibangun yaitu berdasarkan teori utama dan teori pendukung untuk dapat memperkuat dasar berpikir dalam penelitian. Siregar, E. (2022).



Keterangan:

Diteliti : 

Tidak Diteliti : 

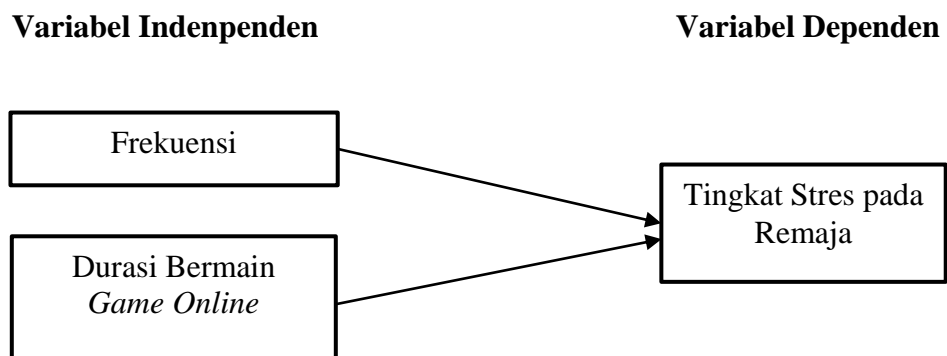
Skema 2.1 Kerangka Teoritis

BAB III

KERANGKA KONSEP PENELITIAN

A. Kerangka Konsep

Kerangka konsep merupakan suatu hubungan atau kaitan antara konsep satu terhadap konsep yang lainnya dari masalah yang ingin di teliti. Dalam penelitian ini konsep yang digunakan yaitu menurut Lestari (2023) dan Lovibond (1995) Untuk lebih jelasnya, maka variabel penelitian dapat digambarkan dalam kerangka konsep berikut.



Skema 3.1 Kerangka Konsep

B. Hipotesa peneliitian

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, yang kebenarannya masih perlu diuji secara empiris. (Sugiyono, 2021).

1. Hipotesis (H_a): Terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi dan durasi bermain *game online* dengan tingkat stres pada remaja.
2. Hipotesis (H_0): Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi dan durasi bermain *game online* dengan tingkat stres pada remaja.

C. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah definisi yang didasarkan atas sifat-sifat hal yang didefinisikan yang dapat juga diamati (diobservasi), hal yang dapat diamati itu membuka kemungkinan bagi orang lain selain peneliti untuk melakukan hal-hal yang serupa, sehingga apa yang dilakukan oleh peneliti terbuka untuk diuji kembali oleh orang lain (Stregar dkk, 2021).

Tabel 3.1 Definisi Operasional

No.	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Skala Ukur	Hasil Ukur
Variabel Dependen						
1	Tingkat Stres Pada Remaja	Respons fisik dan psikologis terhadap tekanan atau stressor yang dialami remaja dalam kehidupan sehari-hari.	Pengukuran menggunakan (DASS) sejumlah 42 Pertanyaan dan dimodifikasi dengan cara mengambil pertanyaan yang hanya berhubungan dengan stress sejumlah 14 pertanyaan.	Membagikan Kuesioner	Ordinal	-Normal - Ringan - Sedang - Berat -Sangat Berat
Variabel Independen						
2	Frekuensi	Jumlah atau sering remaja memainkan <i>game online</i> dalam jangka waktu	Kuesioner	Membagikan Kuesioner	Ordinal	-Rendah -Tinggi

		tertentu (harian/mingguan)				
3	Durasi Bermain <i>Game Online</i>	Lama waktu yang di habiskan responden untuk bermain <i>game online</i> yang di ukur berdasarkan durasi bermain perhari, total durasi bermain perminggu, dan durasi bermain dalam satu sesi.	Kuesioner	Membagikan Kuesioner	Ordinal	-Rendah -Sedang -Tinggi

D. Cara Pengukuran Variabel

1. Pengukuran Tingkatan stres berdasarkan dengan skala pengukuran DASS (Depression Anxiety Stress Scale) yaitu menurut Psychology Foundation of Australia (2022). Membagikan Kuesioner Depression Anxiety Stress Scale (DASS). Dengan Sejumlah 42 pertanyaan dan di modifikasi dengan cara mengambil pertanyaan yang hanya berhubungan dengan stress sejumlah 14 pertanyaan. Responden diminta menjawab dengan pilihan:
 - a. Normal = (0-14)
 - b. Ringan = (15-18)
 - c. Sedang = (19-25)
 - d. Berat = (26-33)
 - e. Sangat Berat = (34-42)
2. Pengukuran Frekuensi Bermain Game Online Berdasarkan Pratama, Y. D., & Widyastuti, T. (2021). Membagikan Kuesioner skala Dikotomi

dengan 11 item pernyataan. Dan responden diminta untuk menjawab dengan pilihan:

- a. Rendah (11-16)
 - b. Tinggi (17-22)
3. Pengukur Durasi Bermain *Game Online* yang diadaptasi dari konsep Gunawan et al. (2022) di katagorikan :
- a. Rendah bila skor 3-5
 - b. Sedang bila skor 6-8
 - c. Tinggi bila skor 9-12

BAB IV

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain yang korelasional dan juga pendekatan *cross-sectional*, yang bertujuan untuk bisa mengkaji hubungan antara variabel independen dan juga variabel dependen. Pengumpulan data dilakukan sekali dalam satu periode waktu tertentu, yang tanpa adanya intervensi, sehingga memungkinkan peneliti untuk menganalisis keterkaitan antar variabel secara simultan dan juga deskriptif (Creswell, 2022).

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan dari suatu objek dari penelitian (Torhardi, 2020). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa dan siswi kelas VII dan kelas VIII SMP Negeri 2 Sigli sebanyak 360 orang pelajar.

2. Sampel

Sampel merupakan sejumlah individu atau bagian dari populasi yang diambil menggunakan teknik tertentu, dengan tujuan agar dapat merepresentasikan keseluruhan populasi yang ada didalam sebuah

penelitian (Sugiyono, 2021). Pengambilan sampel ini menggunakan rumus slovin.

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

Keterangan :

n: Jumlah Sampel

N: Jumlah Populasi

e: Tingkat Signifikan (10%) atau (0,01)

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

$$n = \frac{360}{1 + 360(0,01)^2}$$

$$n = \frac{360}{4,6}$$

$$n = 78,2$$

$$n = 78$$

Jadi, besar sampel 78 yang terdiri dari siswa dan siswi

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *stratified random* sampling yaitu metode penarikan sampel yang dilakukan dengan cara membagi populasi untuk menjadi populasi yang lebih kecil, dengan pembentukan harus sedemikian rupa sehingga setiap *stratum homogen* berdasarkan suatu atau beberapa kriteria tertentu, kemudian dari setiap stratum diambil sampel secara acak. Fitriana & Sari, (2021).

Rumus :

$$N = \frac{\text{populasi kelas}}{\text{jumlah populasi keseluruhan}} \times \text{Besaran Sampel yang ditemukan}$$

Tabel 4.1 Sampel
Perhitungan Proporsi Sampel Di Setiap Ruang Penelitian

No	Kelas	populasi		Perhitungan sampel	N Siswa dan Siswi
		Siswa	Siswi		
1.	VII-A	16	14 = 30	$30/360 \times 78 = 6,5$	7
2.	VII-B	16	14 = 30	$30/360 \times 78 = 6,5$	7
3.	VII-C	16	14 = 30	$30/360 \times 78 = 6,5$	6
4.	VII-D	16	16 = 32	$32/360 \times 78 = 6,9$	7
5.	VII-E	17	14 = 31	$31/360 \times 78 = 6,7$	7
6.	VII-F	17	14 = 31	$31/360 \times 78 = 6,7$	7
7.	VIII-A	15	13 = 28	$28/360 \times 78 = 6$	6
8.	VIII-B	17	13 = 31	$31/360 \times 78 = 6,7$	7
9.	VIII-C	18	12 = 30	$30/360 \times 78 = 6,5$	6
10.	VIII-D	17	12 = 29	$29/360 \times 78 = 6,2$	6
11.	VIII-E	17	12 = 29	$29/360 \times 78 = 6,2$	6
12.	VIII-F	16	13 = 29	$29/360 \times 78 = 6,2$	6
	Total	198	162=360		78

Kriteria Sampel

a. Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi merupakan karakteristik tertentu yang dimiliki oleh suatu subjek yang dianggap layak untuk dapat dimasukkan dalam penelitian. Kriteria ini digunakan untuk memastikan bahwa responden yang terlibat memiliki kesesuaian dengan tujuan penelitian dan juga dapat memberikan data yang relevan (Rahayu & Putri, 2020). Adapun kriteria Inklusi dalam penelitian ini adalah:

- 1) Siswa/i kelas VII dan VIII SMP Negeri 2 Sigli Tahun Ajaran 2025 - 2026.
 - 2) Aktif mengikuti kegiatan belajar di sekolah pada saat pengumpulan data dilakukan, agar pengisian kuesioner dapat dilakukan secara langsung dan tepat waktu
 - 3) Bersedia untuk menjadi responden dan menandatangani lembar persetujuan partisipasi (*informed consent*)
 - 4) Memiliki pengalaman bermain *game online* minimal 1 kali sehari
 - 5) Responden memiliki smartphone pribadi.
- b. Kriteria eksklusi adalah syarat tertentu yang dapat menyebabkan subjek dikeluarkan dari penelitian meskipun memenuhi sebagian besar kriteria inklusi. Tujuannya adalah untuk menghindari bias dan menjaga validitas data (Rahayu & Putri, 2020).
- 1) Tidak bersedia menjadi responden
 - 2) Tidak ada pada tempat penelitian

C. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat

Penelitian ini akan dilakukan pada siswa dan siswi di SMP Negeri 2 Sigli wilayah Kabupaten Pidie.

2. Waktu

Penelitian ini telah dilakukan pada 14 s/d 17 Januari 2026.

D. Etika Penelitian

Menurut Sukarni dkk (2021) semua penelitian yang melibatkan manusia sebagai subjek harus menerapkan 4 (empat) prinsip dasar etika penelitian, yaitu:

1. Menghormati atau Menghargai Subjek (*Respect For Person*) yaitu Menghormati atau menghargai orang perlu memperhatikan beberapa hal, diantaranya:

- a. Peneliti juga harus mempertimbangkan secara mendalam terhadap kemungkinan bahaya dan penyalahgunaan penelitian.
- b. Terhadap subjek penelitian yang rentan terhadap bahaya penelitian maka diperlukan perlindungan.

2. Manfaat (*Beneficence*)

Dalam penelitian diharapkan untuk dapat menghasilkan manfaat yang sebesar-besarnya dan mengurangi kerugian atau risiko bagi subjek penelitian. Oleh karenanya desain penelitian harus memperhatikan keselamatan dan kesehatan dari subjek peneliti.

3. Tidak Membahayakan Subjek Penelitian (*Non Maleficence*)

Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya yaitu penelitian harus mengurangi kerugian dan juga risiko bagi subjek penelitian. Sangatlah penting bagi peneliti memperkirakan kemungkinan apa yang akan terjadi dalam penelitian ini sehingga dapat mencegah risiko yang membahayakan bagi subjek penelitian.

4. Keadilan (*Justice*)

Makna keadilan dalam hal ini adalah tidak membedakan subjek. Perlu diperhatikan bahwa penelitian seimbang antara manfaat dan risikonya. Risiko yang dihadapi sesuai dengan pengertian sehat, yang mencakup: fisik, mental, dan sosial.

E. Alat Pengumpulan Data

Data Alat pengumpulan data yang digunakan dalam Penelitian ini adalah berupa kuesioner yang akan dibagikan kepada responden. Kuesioner yang akan digunakan adalah kuesioner tertutup checklist, yang dimana sudah disediakan jawabannya sehingga responden tinggal memilih (Sukendra, 2020).

F. Instrumen Penelitian

Alat ukur (instrumen) adalah Alat ukur atau instrumen penelitian yang dapat diterima sesuai standar adalah alat ukur yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas data sebagai berikut: Instrumen yang baik harus mencakup dan telah dilakukan validitas dan reliabilitas instrumen sehingga hasil pengukuran dengan instrumen yang valid dapat lebih akurat (Ovan & Saputra, 2020).

1. Uji Validitas

Menurut Sugiharto, validitas berhubungan dengan suatu perubah mengukur apa yang seharusnya dapat diukur. Uji validitas digunakan untuk mengukur sah, atau valid tidaknya suatu kuesioner. Suatu

kuesioner yang dikatakan valid jika pertanyaan pada kuesioner mampu juga untuk mengungkapkan sesuatu yang akan diukur oleh kuesioner tersebut. Sugiharto (2021).

Dalam perhitungan uji validitas yang akan dilakukan dengan menggunakan program computer SPSS (*Statistical Package For Social Science*). Penelitian tidak melakukan uji validitas karena koesioner yang digunakan peneliti sudah baku/sudah valid. Instrumen yang akan digunakan ini sudah baku dan peneliti tidak mengubah apapun sehingga peneliti ini tidak dilakukan uji validitas dan reabilitas. penelitian yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner tertutup checklist yang telah disusun yaitu berdasarkan indikator masing-masing variabel penelitian.

Terdapat tiga jenis kuesioner, yang pertama yaitu pengukuran tingkat stres pada remaja menggunakan instrumen *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) yang dikembangkan oleh Lovibond (1995) dan telah disesuaikan oleh peneliti dengan mengambil 14 item pernyataan yang hanya berfokus pada indikator stres. Instrumen ini dikategorikan menjadi 5, yaitu Normal (0-14), Stres Ringan (15-18), Stres Sedang (19-25), Stres Berat (26=33) dan Stres Sangat Berat (34-42, sesuai dengan modifikasi dari *Psychology Foundation of Australia* (2022). Yang kedua yaitu untuk mengukur frekuensi bermain game online dan tingkat stres pada remaja. Kuesioner frekuensi bermain *game online* disusun berdasarkan indikator yang diadopsi dari Nurul Mutmainnah (2021), terdiri dari 11 item

pernyataan yang di kategorikan menjadi Rendah (11-16) dan Tinggi (17-22) dengan menggunakan skala Dikotomi dua poin, yaitu Tidak Setuju (1), Setuju (2). Sementara itu, yang ketiga Kuesioner Durasi bermain *game online* pengukuran durasi bermain *game online* disusun dengan mengadaptasi konsep pengukuran durasi bermain game online dari Gunawan et al. (2022), yang terdiri dari 3 pertanyaan di kategorikan : Durasi Rendah bila skor 3-5, durasi sedang bila skor 6-8, durasi tinggi bila skor 9-12. Sebelum digunakan dalam penelitian, kuesioner terlebih dahulu diuji validitas dan reliabilitasnya. Uji validitas dilakukan untuk mengetahui sejauh mana instrumen mampu mengukur apa yang seharusnya diukur. Validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas konstruk, yang dianalisis dengan teknik *korelasi Pearson Product Moment*. Sebuah item yang dikatakan valid apabila nilai- r hitung lebih besar dari r tabel dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$ (Sugiyono, 2021). Dengan demikian, hanya item-item yang memenuhi syarat validitas yang digunakan dalam proses pengumpulan data.

2. Uji Reabilitas

Uji reliabilitas adalah suatu teknik untuk mengukur konsistensi hasil suatu instrumen ketika digunakan dalam waktu atau kondisi yang berbeda. Menurut Zulaiha dan Khotimah (2021), reliabilitas yaitu menunjukkan sejauh mana suatu alat ukur dapat memberikan hasil yang stabil dan konsisten bila digunakan berulang kali dalam kondisi yang sama.

Setelah dilakukan uji validitas, selanjutnya yaitu dilakukan uji reliabilitas terhadap instrumen yang telah digunakan dalam berbagai penelitian sebelumnya uji reliabilitas terhadap 11 item pernyataan pada kuesioner frekuensi bermain game online yang akan diadaptasi dari penelitian Pratama dan Widyastuti (2021) untuk menunjukkan nilai reliabilitas sebesar 0,912, yang berarti instrumen tersebut memiliki reliabilitas yang tinggi. Sedangkan pada kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale (DASS)* versi stress dan kuesioner durasi bermain *game online* yang digunakan untuk mengukur tingkat stres remaja dan mengukur durasi bermain *game online*, telah menunjukkan nilai *Alpha Cronbach* sebesar 0,884 berdasarkan hasil penelitian yang menggunakan uji reliabilitas melalui program SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*). Perhitungan reliabilitas pada kedua instrumen tersebut dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak SPSS, yang menghitung tingkat konsistensi antar item dalam satu konstruk. Nilai *Alpha Cronbach* $\geq 0,7$ menunjukkan bahwa alat ukur tergolong reliabel. Karena instrumen yang digunakan dalam penelitian ini merupakan instrumen baku dan telah terbukti valid serta reliabel pada penelitian sebelumnya, maka peneliti tidak lagi melakukan uji validitas dan uji reliabilitas secara mandiri.

G. Cara Penelitian

1. Tahap Persiapan Pengumpulan Data

Setelah mendapat izin dari Kepala Sekolah SMP Negeri 2 Sigli Kabupaten Pidie untuk melakukan penelitian. Selanjutnya peneliti menemui calon responden kemudian melakukan data awal pada sejumlah calon responden dan melakukan pengumpulan data dengan tahap sebagai berikut:

- a. Peneliti memperkenalkan diri dan menjelaskan maksud dan tujuan penelitian tersebut serta meminta kesediaan waktu responden untuk berpartisipasi dalam penelitian.
- b. Kepada responden yang bersedia, peneliti langsung mengisi lembar persetujuan responden untuk dapat ditanda tangani oleh responden.
- c. Selanjutnya yaitu peneliti melakukan pembagian kuesioner yang berpedoman pada kuesioner, untuk dapat mengisi kuesioner yang sudah tersedia pada responden sesuai dengan jumlah sampel yang sudah ditentukan, dan disetiap responden yang telah diberikan kuesioner, kemudian peneliti akan melakukan koreksi kembali kelengkapan jawabannya. Bila terdapat data atau jawaban yang tidak lengkap, maka peneliti langsung menanyakan kembali kepada responden agar dapat diisi oleh peneliti pada saat itu juga.
- d. Terakhir peneliti mengucapkan terima kasih kepada responden atas kesediaannya untuk berpartisipasi dalam penelitian yang dilakukan peneliti. Kemudian peneliti juga melaporkan kembali pada Kepala

Sekolah SMP Negeri 2 Sigli Kabupaten Pidie untuk mendapatkan surat keterangan telah selesai melakukan penelitian.

H. Pengolahan Data dan Analisa Data

1. Pengolahan Data

Menurut Sudaryono (2021) data yang telah didapatkan yaitu akan diolah dengan tahap-tahap berikut:

a. *Editing.*

Kegiatan pengeditan yang dimaksudkan untuk meneliti kembali atau juga melakukan pengecekan pada setiap jawaban yang masuk. Apabila terdapat kekeliruan akan dilakukan pencocokan segera pada responden.

b. *Coding.*

Tahap coding dilakukan dengan memberikan kode numerik pada setiap variabel penelitian. Variabel "Tingkat Stres" dikodekan dengan nilai "1" = normal, "2" = Ringan, "3" = Sedang, "4" =Berat, "5" = Sangat Berat. Variabel "Frekuensi Bermain Game" dikodekan dengan nilai "1" = Rendah, "2" = Tinggi, dan variabel "Durasi Bermain *Game online*" dikodekan dengan nilai "1" =Rendah, "2" = Sedang,dan "3" = Tinggi.

c. *Transferring.*

Kegiatan mengklasifikasikan jawaban, data yang telah diberi kode disusun secara berurutan dari responden pertama sampai responden

terakhir untuk dimasukkan kedalam tabel sesuai dengan variabel yang diteliti.

d. *Tabulating*.

Yaitu kegiatan memindahkan data, dan pengelompokan responden yang telah dibuat pada tiap-tiap variabel yang diukur, dan selanjutnya dimasukkan kedalam tabel distribusi frekuensi.

I. Analisa Data

1. Analisa Univariat

Univariat adalah analisis yang dilakukan untuk satu variable atau per variabel. Analisa univariat berfungsi untuk meringkas kumpulan data hasil pengukuran sedemikian rupa sehingga kumpulan data tersebut berubah menjadi informasi yang berguna. peringkasan tersebut dapat berupa ukuran statistik, tabel, grafik (Sudaryono, 2021).

Analisa data dilakukan untuk masing-masing variabel yaitu dengan melihat persentase dari setiap tabel distribusi frekuensi dengan menggunakan rumus Sudaryono (2021).

Rumus :

$$P.f/n \times 100\%$$

Keterangan :

P = Persentase

f = Frekuensi teramati

n = Jumlah responden yang menjadi sampel

2. Analisa Bivariat

Analisa bivariat merupakan analisis hasil dari variable-variabel bebas yang diduga mempunyai hubungan dengan variabel yang terikat. Analisa yang digunakan adalah tabulasi silang. Untuk menguji hipotesa dilakukan analisa statistik dengan menggunakan uji data kategori *Chi square Test* (X^2) pada tingkat kemaknaannya adalah 95% ($P < 0,05$), sehingga dapat diketahui ada atau tidaknya perbedaan yang bermakna secara statistik, dengan menggunakan program komputer. Melalui perhitungan *uji Chi Square* yang selanjutnya ditarik suatu kesimpulan bila nilai P lebih kecil atau sama dengan nilai α (0,05) maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang menunjukkan ada hubungan bermakna antara variabel terikat dengan variabel bebas (Sudaryono, 2021).

Aturan yang berlaku pada uji *Chi-Square* (X^2) untuk program komputerisasi seperti program komputer adalah sebagai berikut:

- a. Bila pada tabel *contingency* 2×2 dijumpai e (harapan) kurang dari 5, maka hasil uji yang digunakan adalah *fisher exact test*.
- b. Bila pada tabel *contingency* 2×2 dan tidak dijumpai nilai e (harapan) kurang dari 5, maka uji yang digunakan adalah *continuity correction*.
- c. Bila ada tabel *contingency* lebih dari 2×2 , misalnya 3×2 , 3×3 dan lain-lain, maka hasil uji yang digunakan adalah *pearson chi square*.
- d. Bila ada tabel *contingency* 2×3 , 3×3 dan seterusnya ada sel dengan nilai frekuensi harapan (e) kurang dari 5, maka dilakukan koreksi yaitu

dengan menggunakan rumus *Fate's correction continue* atau *Likelihood Ratio*.

J. Penyajian Data

Data penelitian yang telah didapatkan seluruhnya disajikan dengan tabel distribusi frekuensi untuk analisis univariat dan untuk analisis bivariat berdasarkan hasil dari uji *Chi-square* serta dapat menggunakan narasi untuk penjelasannya.

BAB V

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

SMP Negeri 2 Sigli merupakan salah satu sekolah menengah pertama negeri yang memiliki reputasi baik di Kabupaten Pidie. Sekolah ini berada di bawah pengelolaan Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kabupaten Pidie serta berlokasi di kawasan perkotaan Sigli. Akses yang mudah menjadikan SMP Negeri 2 Sigli sebagai sekolah tujuan bagi peserta didik yang berasal dari pusat kota maupun daerah sekitar.

Secara letak wilayah, SMP Negeri 2 Sigli berada di Kabupaten Pidie, Provinsi Aceh. Posisi sekolah yang strategis dan berdekatan dengan berbagai fasilitas umum memberikan kemudahan bagi siswa dan tenaga pendidik dalam menjalankan aktivitas sekolah. Kondisi tersebut juga mendukung peran serta orang tua dalam memantau dan mendukung kegiatan pendidikan anak di sekolah.

Ditinjau dari aspek sarana dan prasarana, SMP Negeri 2 Sigli memiliki fasilitas yang cukup lengkap untuk menunjang kegiatan pembelajaran. Fasilitas yang tersedia antara lain ruang kelas yang memadai, laboratorium pendukung seperti laboratorium IPA dan laboratorium komputer, perpustakaan sebagai sarana pengembangan literasi, serta ruang guru dan ruang administrasi. Lingkungan sekolah dijaga agar tetap bersih, aman, dan nyaman sehingga menciptakan suasana belajar yang kondusif.

Dalam kegiatan akademik, SMP Negeri 2 Sigli melaksanakan kurikulum nasional yang berlaku, termasuk penerapan Kurikulum Merdeka. Proses pembelajaran didukung oleh penggunaan teknologi informasi, media pembelajaran, serta penerapan metode pembelajaran inovatif dan berbasis proyek guna meningkatkan partisipasi dan keaktifan siswa dalam proses belajar mengajar.

SMP Negeri 2 Sigli menerima peserta didik yang berasal dari berbagai latar belakang di wilayah Kabupaten Pidie. Kegiatan pendidikan di sekolah ini didukung oleh tenaga pendidik yang profesional serta tenaga kependidikan yang berperan dalam kelancaran administrasi. Selain itu, penerapan budaya disiplin dan religius menjadi bagian dari kehidupan sekolah yang selaras dengan nilai-nilai budaya masyarakat Aceh.

B. Fasilitas sekolah

Berdasarkan informasi yang bersumber dari Kemendikdasmen, SMP Negeri 2 Sigli yang berada di Kabupaten Pidie memiliki sarana dan prasarana pendidikan yang tergolong memadai. Sekolah ini berdiri di atas lahan seluas 14.448 m² yang dimanfaatkan untuk menunjang berbagai kegiatan akademik dan nonakademik. Fasilitas yang tersedia mencakup ruang kelas untuk proses belajar mengajar, laboratorium IPA sebagai sarana praktikum, perpustakaan sebagai pusat sumber belajar, serta fasilitas pendukung lainnya seperti ketersediaan listrik berdaya 2.600 VA dan jaringan internet dengan kecepatan 20 Mbps.

Secara lebih rinci, fasilitas utama yang dimiliki SMP Negeri 2 Sigli meliputi ruang kelas yang representatif dan layak digunakan sebagai ruang pembelajaran, laboratorium IPA untuk mendukung kegiatan praktikum Ilmu Pengetahuan Alam, serta perpustakaan yang berfungsi sebagai tempat peminjaman buku dan referensi belajar. Selain itu, sekolah juga dilengkapi dengan fasilitas umum berupa ruang guru, ruang Bimbingan Konseling (BK), kantin sekolah, dan lapangan yang digunakan untuk berbagai aktivitas siswa. Dari sisi fisik, sarana dan prasarana sekolah ini terus mengalami pengembangan guna meningkatkan kualitas lingkungan belajar.

Selain fasilitas pendidikan, SMP Negeri 2 Sigli juga melaksanakan berbagai program kesehatan sekolah yang terintegrasi dengan kebijakan pemerintah daerah maupun nasional. Salah satu program yang dijalankan adalah Program Makan Bergizi Gratis (MBG). Berdasarkan laporan PPID Kabupaten Pidie, wilayah Pidie termasuk dalam area pelaksanaan program tersebut dengan tujuan untuk memastikan terpenuhinya kebutuhan gizi peserta didik.

Sekolah ini juga melaksanakan Gerakan Aksi Bergizi sebagai program rutin yang mencakup edukasi gizi dan kesehatan remaja, termasuk pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) bagi siswi sebagai upaya pencegahan anemia. Selain itu, Unit Kesehatan Sekolah (UKS) berperan dalam memberikan pelayanan kesehatan dasar, seperti pelaksanaan skrining kesehatan secara berkala dan pembinaan lingkungan sekolah yang sehat.

Dalam rangka menjaga kebugaran jasmani siswa, SMP Negeri 2 Sigli menyelenggarakan kegiatan olahraga rutin sesuai dengan kurikulum pendidikan yang berlaku. Kegiatan tersebut dilaksanakan di lapangan sekolah yang luas, yaitu sebesar 14.448 m². Di samping itu, sekolah juga secara berkala bekerja sama dengan Puskesmas setempat dalam menyelenggarakan kegiatan edukasi dan penyuluhan kesehatan, seperti Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) serta pencegahan penyalahgunaan NAPZA.

C. Karakteristik Responden

Gambaran Umur Responden

Tabel 5.1

No	Umur responden	Frekuensi	Persentase
1.	13 tahun	39	50,0
2.	14 tahun	28	35,9
3.	15 tahun	11	14,1
Total		76	100

Sumber : Data Primer, Hasil Penelitian (2026)

Berdasarkan tabel 5.1, diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada usia 13 tahun, yaitu sebanyak 39 responden (50,0%). Responden berusia 14 tahun berjumlah 28 orang (35,9%), sedangkan responden berusia 15 tahun sebanyak 11 orang (14,1%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada fase remaja awal hingga remaja menengah.

D. Hasil Penelitian

1. Analisis Univariat.

- a. Distribusi Frekuensi Bermain Game Online pada Remaja di SMP Negeri 2 Sigli

Tabel 5.2
Distribusi Frekuensi Bermain *Game Online* pada Remaja di SMP Negeri 2 Sigli

No	Frekuensi bermain	Frekuensi	Persentase
1.	Rendah	39	39,7
2.	Tinggi	47	60,3
	Total	78	100

Sumber : Data Primer Diolah (2026)

Berdasarkan tabel 5.2 menunjukkan bahwa dari 78 responden, sebagian besar responden memiliki frekuensi bermain *game online* dalam kategori tinggi yaitu sebanyak 47 orang (60,3%). Sedangkan responden dengan frekuensi bermain kategori rendah sebanyak 31 orang (39,7%).

Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja di SMP Negeri 2 Sigli cenderung memiliki kebiasaan bermain *game online* dengan frekuensi yang tinggi.

- b. Distribusi Durasi Bermain *Game Online* pada Remaja di SMP Negeri 2 Sigli

Tabel 5.3
Distribusi Durasi Bermain *Game Online* pada Remaja di SMP Negeri 2 Sigli

No	Durasi bermain	Frekuensi	Persentase
1.	Rendah	22	28,2
2.	Sedang	25	32,1
3.	Tinggi	31	39,7
	Total	78	100

Sumber : Data Primer Diolah (2026)

Berdasarkan tabel 5.3 menunjukkan bahwa dari 78 responden, sebagian besar responden memiliki durasi bermain *game online* dalam kategori tinggi yaitu sebanyak 31 orang (39,7%).

Responden dengan durasi bermain kategori sedang sebanyak 25 orang (32,1%), dan kategori rendah sebanyak 22 orang (28,2%).

Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja menghabiskan waktu yang cukup lama dalam bermain *game online* setiap harinya.

2. Analisa Bivariat

a. Hubungan Frekuensi Bermain *Game Online* dengan Tingkat Stres

Tabel 5.4
Hubungan Frekuensi Bermain *Game Online* dengan Tingkat Stres pada Remaja di SMPN 2 Sigli

NO	Frekuensi Bermain <i>game</i>	Tingkat Stres										P value		
		Normal		ringan		sedang		berat		S.berat			TOTAL	
		F	%	F	%	F	%	F	%	F	%		F	%
1	Rendah	16	20,5	13	16,7	2	2,6	0	0	0	0	31	39,7	0,00
2	Tinggi	2	2,6	4	5,1	15	19,2	14	17,9	12	15,3	47	60,3	
Total		18	23,1	17	21,8	17	21,8	14	17,9	12	15,3	78	100	

Sumber : Data Primer Diolah (2026)

Berdasarkan Tabel 5.4 menunjukkan bahwa dari 78 responden, sebagian besar memiliki frekuensi bermain *game online* kategori tinggi yaitu sebanyak 47 responden (60,3%), sedangkan kategori rendah sebanyak 31 responden (39,7%).

Pada kategori frekuensi bermain rendah, sebagian besar responden berada pada tingkat stres normal sebanyak 16 responden (20,5%) dan

ringan sebanyak 13 responden (16,7%). Hanya 2 responden (2,6%) yang mengalami stres sedang dan tidak terdapat responden yang mengalami stres berat maupun sangat berat.

Sedangkan pada kategori frekuensi bermain tinggi, sebagian besar responden mengalami stres sedang sebanyak 15 responden (19,2%), stres berat sebanyak 14 responden (17,9%), dan stres sangat berat sebanyak 12 responden (15,4%). Terdapat pula 4 responden (5,1%) dengan stres ringan dan 2 responden (2,6%) dengan stres normal.

Hasil uji Pearson Chi-Square diperoleh nilai p value = 0,000 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi bermain game online dengan tingkat stres pada remaja di SMPN 2 Sigli. Pidie

b. Hubungan Durasi Bermain *Game Online* dengan Tingkat Stres

Tabel 5.5
Hubungan Durasi Bermain *Game Online* dengan Tingkat Stres pada Remaja di SMPN 2 Sigli

NO	Durasi Bermain <i>game</i>	Tingkat Stres										P value		
		Normal		ringan		Sedang		berat		S.berat			TOTAL	
		F	%	F	%	F	%	F	%	F	%		F	%
1	Rendah	11	14,1	11	14,1	0	0	0	0	0	0	22	39,7	0,000
2	Sedang	5	6,4	6	7,6	14	17,9	0	0	0	0	25	60,3	
3.	tinggi	2	2,5	1	0	3	3,8	14	17,9	12	15,3	31	39,7	
Total		18	23,1	17	21,7	17	21,7	14	17,9	12	15,3	78	100	

Sumber : Data Primer Diolah (2026)

Berdasarkan Tabel 5.5 dari total 78 responden, responden dengan durasi bermain *game* rendah sebanyak 22 orang (28,2%), sebagian besar berada pada tingkat stres normal dan ringan, masing-masing sebanyak 11 responden (14,1%), dan tidak ditemukan responden dengan stres sedang, berat, maupun sangat berat pada kategori durasi bermain rendah.

Responden dengan durasi bermain game sedang sebanyak 25 orang (32,1%), sebagian besar mengalami stres sedang, yaitu sebanyak 14 responden (17,9%). Sementara itu, responden dengan stres normal dan ringan masing-masing berjumlah 5 responden (6,4%) dan 6 responden (7,6%), serta tidak ditemukan responden dengan stres berat dan sangat berat pada kategori durasi bermain sedang.

Pada responden dengan durasi bermain game tinggi sebanyak 31 orang (39,7%), sebagian besar mengalami stres berat dan sangat berat, masing-masing sebanyak 14 responden (17,9%) dan 12 responden (15,3%). Selain itu, terdapat 3 responden (3,8%) dengan stres sedang dan 2 responden (2,5%) dengan stres normal, sedangkan tidak ditemukan responden dengan stres ringan pada kategori ini.

Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara durasi bermain *game online* dengan tingkat stres pada remaja di SMPN 2 Sigli. Semakin tinggi durasi bermain game online, maka kecenderungan tingkat stres remaja semakin berat.

E. Pembahasan

1. Univariat

a. Tingkat Stres Remaja

Berdasarkan hasil analisis univariat, diketahui bahwa tingkat stres pada remaja di SMPN 2 Sigli menunjukkan variasi yang cukup

beragam. Dari 78 responden, sebanyak 18 responden (23,1%) berada pada kategori stres normal, 17 responden (21,7%) mengalami stres ringan, dan 17 responden (21,7%) mengalami stres sedang. Sementara itu, responden yang mengalami stres berat berjumlah 14 responden (17,9%) dan stres sangat berat sebanyak 12 responden (15,3%). Data ini menunjukkan bahwa lebih dari sepertiga responden berada pada kategori stres sedang hingga sangat berat.

Distribusi tersebut menggambarkan bahwa stres merupakan kondisi yang cukup banyak dialami oleh remaja. Meskipun kategori stres normal masih menjadi kelompok terbesar, namun proporsi responden dengan stres sedang hingga sangat berat tidak dapat diabaikan. Kondisi ini menunjukkan adanya tekanan psikologis yang dialami remaja dalam kehidupan sehari-hari, baik yang berasal dari lingkungan sekolah, keluarga, maupun aktivitas di luar sekolah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori stres remaja yang dijelaskan oleh Sarafino dan Smith yang menyebutkan bahwa masa remaja merupakan fase perkembangan yang rentan terhadap stres karena adanya tuntutan akademik, perubahan emosional, serta penyesuaian sosial yang kompleks. Remaja sering kali belum memiliki mekanisme koping yang matang sehingga mudah mengalami stres ketika menghadapi tekanan yang berlebihan.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti, beberapa responden menyampaikan bahwa mereka sering merasa

mudah lelah, sulit fokus saat belajar, dan mudah tersinggung. Keluhan tersebut terutama dirasakan setelah menghabiskan waktu bermain *game online* dalam durasi yang lama. Hal ini menunjukkan bahwa stres yang dialami remaja tidak hanya dipengaruhi oleh faktor akademik, tetapi juga berkaitan dengan pola aktivitas digital yang dilakukan sehari-hari.

b. Frekuensi Bermain Game

Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa dari 78 responden, sebagian besar memiliki frekuensi bermain *game online* kategori sedang, yaitu sebanyak 47 responden (60,3%), sedangkan responden dengan frekuensi bermain *game* kategori rendah berjumlah 31 responden (39,7%). Data ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja cukup sering melakukan aktivitas bermain *game online*.

Tingginya frekuensi bermain *game online* pada remaja menunjukkan bahwa *game online* telah menjadi bagian dari aktivitas rutin sehari-hari. Aktivitas ini tidak hanya dilakukan sebagai hiburan, tetapi juga sebagai sarana mengisi waktu luang dan berinteraksi secara virtual dengan teman sebaya. Namun, frekuensi bermain yang tinggi berpotensi mengurangi waktu untuk belajar, beristirahat, dan melakukan aktivitas fisik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Pratama dan Widyastuti yang menyatakan bahwa remaja cenderung memiliki frekuensi bermain *game online* yang tinggi akibat daya tarik *game*

yang bersifat kompetitif dan memberikan kepuasan psikologis. Penelitian Gunawan et al. juga menjelaskan bahwa frekuensi bermain *game* yang tinggi berkaitan dengan kemudahan akses internet dan kepemilikan gawai pribadi pada remaja.

Berdasarkan hasil wawancara, peneliti menemukan bahwa sebagian besar responden bermain *game online* hampir setiap hari, terutama setelah pulang sekolah dan pada malam hari. Beberapa responden mengaku bermain *game* sebagai cara untuk menghilangkan rasa bosan dan stres, namun tanpa disadari kebiasaan tersebut menjadi rutinitas yang sulit dikendalikan.

c. Durasi Bermain *Game*

Berdasarkan hasil analisis univariat, diketahui bahwa responden dengan durasi bermain *game online* kategori tinggi merupakan kelompok terbanyak, yaitu 31 responden (39,7%), diikuti kategori sedang sebanyak 25 responden (32,1%), dan kategori rendah sebanyak 22 responden (28,2%). Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja menghabiskan waktu yang cukup lama untuk bermain *game online*.

Durasi bermain *game* yang tinggi menunjukkan bahwa remaja mengalokasikan waktu yang besar untuk aktivitas tersebut. Apabila durasi bermain *game* tidak terkontrol, hal ini dapat berdampak pada kesehatan fisik dan mental remaja, termasuk gangguan tidur, kelelahan, dan penurunan konsentrasi belajar.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Gunawan et al. yang menyatakan bahwa durasi bermain *game online* yang panjang berhubungan dengan meningkatnya risiko gangguan kesehatan mental pada remaja. Selain itu, World Health Organization juga menyebutkan bahwa durasi bermain *game* yang berlebihan dapat memengaruhi fungsi sosial dan akademik individu.

Berdasarkan hasil wawancara, beberapa responden mengungkapkan bahwa mereka sering bermain game lebih dari tiga jam per hari, terutama pada akhir pekan. Kondisi ini menyebabkan waktu istirahat berkurang dan rasa lelah pada keesokan harinya, sehingga berdampak pada kesiapan responden dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah.

2. Bivariat

a. Hubungan Frekuensi Bermain *Game Online* dengan Tingkat Stres Remaja

Berdasarkan hasil analisis bivariat antara frekuensi bermain *game online* dengan tingkat stres remaja, diperoleh hasil uji Chi-Square dengan nilai $p\text{-value} < 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi bermain *game online* dengan tingkat stres remaja di SMPN 2 Sigli.

Hasil tabulasi silang menunjukkan bahwa responden dengan frekuensi bermain *game online* yang lebih sering cenderung berada pada tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan responden dengan

frekuensi bermain yang rendah. Sebaliknya, responden dengan frekuensi bermain *game online* rendah sebagian besar berada pada kategori stres normal dan ringan.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Pratama dan Widyastuti yang menyatakan bahwa frekuensi bermain *game online* yang tinggi berhubungan dengan meningkatnya tingkat stres pada remaja. Aktivitas bermain *game* yang dilakukan secara berulang dapat menyebabkan kelelahan mental serta mengganggu aktivitas belajar dan istirahat remaja.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti, sebagian responden mengaku sering bermain game online hampir setiap hari sebagai sarana hiburan. Namun, frekuensi bermain yang tinggi membuat responden merasa mudah lelah dan kurang fokus saat mengikuti kegiatan belajar di sekolah, sehingga berkontribusi terhadap meningkatnya stres.

b. Hubungan Durasi Bermain *Game Online* dengan Tingkat Stres Remaja

Berdasarkan hasil analisis bivariat antara durasi bermain *game online* dengan tingkat stres remaja, diperoleh nilai p-value = 0,000 ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara durasi bermain *game online* dengan tingkat stres remaja di SMPN 2 Sigli.

Hasil tabulasi silang menunjukkan bahwa responden dengan durasi bermain *game online* kategori tinggi sebagian besar mengalami stres berat dan sangat berat. Sebaliknya, responden dengan durasi bermain *game online* rendah sebagian besar berada pada tingkat stres normal dan ringan. Pola ini menunjukkan adanya kecenderungan peningkatan tingkat stres seiring dengan meningkatnya durasi bermain *game online*.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Gunawan et al. yang menyatakan bahwa durasi bermain *game online* yang panjang berhubungan dengan meningkatnya risiko stres dan gangguan kesehatan mental pada remaja. Durasi bermain yang tidak terkontrol dapat menyebabkan kelelahan fisik dan mental.

Berdasarkan hasil wawancara, responden yang bermain *game online* dalam durasi lama mengaku sering tidur larut malam dan merasa lelah keesokan harinya. Kondisi tersebut menyebabkan responden sulit berkonsentrasi di sekolah dan mudah mengalami tekanan emosional, yang pada akhirnya meningkatkan tingkat stres.

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan frekuensi dan durasi bermain game online dengan tingkat stres pada remaja di SMP Negeri 2 Sigli Kabupaten Pidie Tahun 2025, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Frekuensi dan durasi bermain game online pada remaja menunjukkan bahwa dari 78 responden, sebagian besar memiliki frekuensi bermain game online kategori sedang sebanyak 47 responden (60,3%), sedangkan yang memiliki frekuensi bermain kategori rendah sebanyak 31 responden (39,7%). Untuk durasi bermain game online, responden terbanyak berada pada kategori tinggi sebanyak 31 responden (39,7%), diikuti kategori sedang sebanyak 25 responden (32,1%), dan kategori rendah sebanyak 22 responden (28,2%).
2. Tingkat stres yang dialami oleh remaja di SMP Negeri 2 Sigli menunjukkan variasi yang cukup beragam. Dari 78 responden, sebanyak 18 responden (23,1%) berada pada tingkat stres normal, 17 responden (21,7%) stres ringan, 17 responden (21,7%) stres sedang, 14 responden (17,9%) stres berat, dan 12 responden (15,3%) mengalami stres sangat berat. Hal ini menunjukkan bahwa masih terdapat proporsi remaja yang cukup besar mengalami stres sedang hingga sangat berat.

3. Hubungan antara frekuensi bermain game online dengan tingkat stres remaja menunjukkan hasil yang signifikan berdasarkan uji Chi-Square dengan nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$), di mana remaja dengan frekuensi bermain game online yang lebih sering cenderung memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan remaja yang frekuensinya lebih rendah.
4. Hubungan antara durasi bermain game online dengan tingkat stres remaja menunjukkan hasil yang signifikan berdasarkan uji Chi-Square dengan nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$). Responden dengan durasi bermain game online kategori tinggi sebagian besar berada pada tingkat stres berat dan sangat berat, sedangkan responden dengan durasi bermain game online kategori rendah sebagian besar berada pada tingkat stres normal dan ringan.

B. Saran

1. Bagi Responden

Diharapkan remaja dapat lebih bijak dalam mengatur frekuensi dan durasi bermain game online, serta mampu menyeimbangkan waktu bermain dengan kegiatan positif lainnya seperti belajar, berolahraga, dan berinteraksi sosial guna mencegah terjadinya peningkatan tingkat stres.

2. Bagi Institusi Pendidikan (SMP Negeri 2 Sigli)

Pihak sekolah diharapkan dapat meningkatkan pengawasan serta memberikan edukasi mengenai penggunaan game online secara sehat

melalui kegiatan bimbingan konseling, penyuluhan kesehatan mental, maupun program literasi digital agar siswa mampu mengelola stres dengan baik.

3. Bagi Peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan menambahkan variabel lain seperti dukungan keluarga, prestasi akademik, atau kualitas tidur, serta menggunakan desain penelitian yang berbeda agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi tingkat stres remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahjuri, K. F. (2022). *Psikologi Perkembangan Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Bantul: Penebar Media Pustaka
- APJII. 2019. APJII, *Hasil Survei Penetrasi Pengguna Internet Indonesia Tahun 2019*.
- Akbar, Taufan. 2022. *Hubungan antara Intensitas Bermain Game Online Terhadap Agresivitas Remaja Awal Di Warnet "A,B Dan C" Kecamatan Lowokwaru Kota Malang*. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- American Psychological Association. (2022). *Teens, Technology, and Mental Health: Understanding The Impact of Screen Time*. <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2022/technology-mental-health>
- Apriliyani, A. (2020). *Hubungan Intensitas Bermain Permainan Online Dengan Kecerdasan Emosional*. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(1), 40–47
- Armiandeni, N. M. Y., Susanti, N. L. P. D., & Parwati, N. W. M. (2023). *Hubungan Intensitas Bermain Game Online dengan Tingkat Stres dan Kecerdasan Emosional Remaja pada Era New Normal*. *Jurnal Gema Keperawatan*, 16(1). <https://ejournal.poltekkes-denpasar.ac.id/index.php/JGK/article/view/1999>
- Asosiasi Game Indonesia. (2023). *"Statistik Permainan Game di Indonesia."* Jakarta: Asosiasi Game Indonesia.
- Chamarro, A., Oberst, U., Cladellas, R., & Fuster, H. (2020). *Effect of the Frustration of Psychological Needs on Addictive Behaviors in Mobile Videogamers—The Mediating Role of Use Expectancies and Time Spent Gaming*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17), 1–16. <https://doi.org/10.3390/ijerph17176429>
- Crawford, G. (2021). *Video Games as Sport: The Popularity of Sports Games in the Digital Era*. *Journal of Sport and Social Issues*
- Creswell, J. W. *Research design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (6th ed.). SAGE Publications.
- Dinas Kesehatan Provinsi Aceh. (2023). *Laporan Tahunan Kesehatan Remaja Aceh*. Banda Aceh: Dinkes Aceh.
- EarlyGame. (2022). *eFootball 2022 Review – A Disastrous Start?. Retrieved From <https://earlygame.com/reviews/efootball-2022-review->*

gameplay3DJuegos. (2024). *Análisis eFootball 2024: la nueva era del sucesor de PES*. Retrieved from <https://www.3djuegos.com/juegos/efootball-2025/analisis>

- Fadli, R. (2020). *Pengaruh Game Online terhadap Stres Remaja*. *Jurnal Psikologi Remaja*.
- Fajri, L. M. I., Puspitasari, Y., Irfansyah, M. Z., Wijiarko, T., & Rahmawati, L. E. (2022). *Perilaku Berbahasa Youtuber Gaming Mobile Legends*. *Jurnal Literasi*, 6, 9.
- Firmansah, R. (2020). *Pengaruh Intensitas Bermain PUBG Mobile terhadap Perilaku Sosial Remaja*. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.
- Fitriana, N., & Sari, M. P. (2021). *Teknik Pengambilan Sampel dalam Penelitian Pendidikan*. *Jurnal Ilmiah Pendidikan dan Pembelajaran*, 15(2), 123–130
- Fitriani, N., Mulyani, S., & Ardiansyah, R. (2020). *Faktor Penyebab Stres Pada Remaja Ditinjau Dari Aktivitas Harian dan Tekanan Sosial*. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 6(1), 23–31.
- FreeFootballGames. (2025). *eFootball 2025 Review – Considerably Improved*. Retrieved from <https://freefootballgames.org/efootball/efootball-2025-review-considerably-improved-compared-to-previous-versions>
- Gabut, Gregorius, Maria Getrida Simon, and Lusia Henny Mariati. 2023. “*The Relationship Between Online Game Addiction And Stress Levels In Adolescents At Sma Karya Ruteng*.” *Seminar Internasional: Scope Of Practice Of Nursing And Midwifery* 1(1):24–33.
- Gamers. (2021). *Diakses dari <https://www.vcgamers.com/news/tentang-game-ao>*
- GamesRadar. (2022). *eFootball 2022 review*. Retrieved from <https://www.gamesradar.com/efootball-2022-review>
- Ganda, N., & Hidayat, S. (2021). *Dampak Game Online Free Fire pada Siswa Sekolah Dasar*. *Pedadikta: Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 8(4).
- Gaper, R., Suryani, N., & Putra, A. (2024). *Penerapan Teori Adaptasi Roy dalam Mengatasi Stres pada Remaja*. Yogyakarta: Deepublish.
- Goh, C., Jones, C., & Copello, A. (2020). *A Further Test of the Impact of Online Gaming on Psychological Wellbeing and the Role of Play Motivations and Problematic Use*. *Psychiatric Quarterly*, 90(4), 747–760. <https://doi.org/10.1007/s11126-019-09656-x>
- Hamari, J., (2021). *The rise of Battle Royale Games: Investigating the mechanics and player motivations*.

- Hidayat, A. A. (2020). *Ciri-Ciri Masa Remaja Sebagai Fase Transisi Perkembangan. Jurnal Psikologi Perkembangan Indonesia*, 8(2), 112–120.
- Hidayat, R. (2023). *Isolasi Sosial Akibat Game Online. Jurnal Sosial dan Komunikasi*.
- sholihah, S. A. N. (2022). *Pengaruh Teknik Self Control Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Peserta Didik*.
- Hude, M. D. (2020). *Emosi : Penjelajahan Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia Di Dalam Al-Qur'an*. Jakarta: Erlangga.
- Indogamers. (2020, Januari 13). *Jangan Asal Main, Pahami Dahulu Apa Itu Game MOBA?. Diakses dari <https://indogamers.com>*
- Indogamers. (2022). *Mengenal Jenis Game Sandbox dan Karakteristiknya. Diakses dari <https://indogamers.com>*
- Indogamers. (2022). *Mengenal Jenis-Jenis Game: Sports Game dan Contohnya. Diakses dari <https://indogamers.com>*
- Kartika, R., & Hidayat, M. (2023). *Hubungan Antara Durasi Bermain Game Online dan Tingkat Stres pada Remaja. Jurnal Psikologi Remaja*, 9(1), 45–53. <https://doi.org/10.31234/osf.io/abcd1>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2020 tentang Upaya Kesehatan Anak*. <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/112330/permenkes-no-25-tahun-2020>
- Kementerian Komunikasi dan Informatika. (2023). *"Laporan Penggunaan Teknologi di Kalangan Remaja."* Jakarta: Kementerian Komunikasi dan Informatika.
- Lembaga Demografi FEB UI. (2020). *Brief Notes: Remaja dan Masa Transisinya. Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN)*. <https://www.bkkbn.go.id>
- Lestari, D. P., & Hidayat, R. (2023). *Hubungan Frekuensi Bermain Game Online Dengan Tingkat Stres Pada Remaja. Jurnal Psikologi Remaja*, 9(1), 45–52. <https://doi.org/10.1234/jpr.v9i1.2023>
- Lestari, Rahajeng Widji, Meiyuntariningsih, Tatik dan Ramadhani, Hetti Sari. 2023. *Kualitastidur Pada Anggota Komunitas Olahraga Elektronik: Bagaimana Peran Intensitas Penggunaan Game Online?. INNER: Journal of Psychological Research* Volume 2, Nomor 4(916-924).
- Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995). *Manual for The Depression Anxiety Stress Scales (2nd ed.)*. Psychology Foundation of Australia.

- Marlina, niputu, ni made aries minarti, kadek cahya utami. 2021. *Hubungan Bermain Game Online Dengan Prestasi Belajar Matematika Kelas V di Sekolah Dasar Saraswati Denpasar*.
- McAuley, L. (2020). *The Relevance of Self-Report Scales In Clinical Assessment: A Review of The Depression Anxiety Stress Scales (DASS)*. *Journal of Psychological Research*, 15(2), 123–135.
- Mora-Cantalops, M., & Sicilia, M. Á. (2020). *MOBA Games: A Literature Review*. *Entertainment Computing*, 29, 100-107. Elsevier.
- Newzoo. (2021). *The Popularity of Battle Royale Games Worldwide*. *Newzoo Insights*. Diakses dari <https://newzoo.com>
- Novrialdy, E. (2020). *Kecanduan Game Online Pada Remaja: Dampak Dan Pencegahannya*. *Buletin Psikologi*, 27(2), 148. <https://doi.org/10.22146/Buletinpsikologi.4740>
- Ovan, M. A., & Saputra, W. N. (2020). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta: Deepublish.
- Pratama, Y. D., & Widyastuti, T. (2021). *Hubungan Antara Durasi Bermain Game Online Dengan Kesehatan Mental Remaja*. *Jurnal Psikologi Terapan*, 9(2), 123-131.
- Pribadi, C. L. (2022). *Gejala Stres Pada Remaja Pecandu Game Online Di Desa Cokromenggalan*. Iain Ponorogo. [Http://etheses.iainponorogo.ac.id/id/eprint/21083](http://etheses.iainponorogo.ac.id/id/eprint/21083)
- Psychology Foundation of Australia. (2022). *Depression Anxiety Stress Scales (DASS) Manual*. Sydney: PFA Publications.
- Putra, Y. (2022). *Konten Negatif dalam Game Online dan Dampaknya*. *Jurnal Media dan Masyarakat*.
- Putri, A. (2021). *Peran Game Online dalam Meningkatkan Keterampilan Sosial Remaja*. *Jurnal Pendidikan dan Teknologi*.
- Putro, K. Z. (2020). *Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja*. *Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 25-3
- Rahayu, F., & Putri, D. K. (2020). *Panduan Penentuan Kriteria Inklusi dan Eksklusi dalam Penelitian Sosial*. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 9(1), 88–94.
- Rahman, A., Putra, D. P., & Sari, M. N. (2022). *Pengaruh Durasi Bermain Game Online Terhadap Prestasi Akademik dan Tingkat Stres Pada Remaja*. *Jurnal Psikologi Remaja*, 10(2), 123–134.
- Rahmawati, D. (2022). *Game Online dan Kreativitas Remaja SMP*. *Jurnal Kreativitas*.

- Rani, D., Hasibuan, E. J., & Barus, R. K. I. (2020). *Dampak Game Online Mobile Legends: Bang Bang terhadap Mahasiswa. Jurnal Perspektif*, 7, 7.
- Rini, N. A., & Susanto, Y. (2021). *Pengaruh Aktivitas Bermain Game Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Selama Pandemi. Jurnal Psikologi Terapan*, 7(2), 122–130.
- Samuel, Henry. 2021. *Cerdas Dengan Game. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.*
- Sari, M., & Nugroho, T. (2024). *Dampak Game Online terhadap Prestasi Akademik. Jurnal Pendidikan Indonesia.*
- Satria, Budi, Mustanir, Rina Suryani Oktari, Marthoenis, Juanita, and Maulina. 2024. "The Relationship between Emotional Intelligence and Internet Game Addiction among Adolescents in Aceh Indonesia." *Journal of the Liaquat University of Medical and Health Sciences* 23(1):7–11. doi: 10.22442/jlumhs.2024.01118.
- Sicart, M. (2021). *Playing in the Sandbox: Creativity and Freedom in Open-World Games. Game Studies Journal*, 21(3), 1–15.
- Siregar, E. (2022). *Metodologi Penelitian Pendidikan. Jakarta: Prenadamedia Group.*
- Smart, Aqila. 2022. *Cara Cerdas Mengatasi Anak Kecanduan Game Online. Jakarta: Ar-Ruzz Media Group.*
- Suralaga, Cholisah, Diana Emi Misgiati, and Andi Mayasari Usman. 2023. "Hubungan Lama Bermain Game Online Dengan Tingkat Stres Dan Kualitas Tidur Pada Remaja." *Jurnal Penelitian Perawatan Profesional* 5(1):269–80.
- Stregar, M., Susanti, R., & Haryanto, A. (2021). *Metodologi Penelitian: Konsep dan Aplikasi dalam Penelitian Sosial. Yogyakarta: Deepublish.*
- Sudaryono. (2021). *Dasar-Dasar Statistika Penelitian. Jakarta: Bumi Aksara.*
- Sugiharto, F. (2021). *Metodologi Penelitian Kuantitatif untuk Ilmu Sosial dan Pendidikan. Yogyakarta: Deepublish.*
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif, dan R&D (Edisi terbaru). Bandung: Alfabeta.*
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.*
- Suherman, D., & Hidayat, R. (2023). *Sports Game sebagai Media Hiburan dan Edukasi: Tinjauan Perkembangan Esport. Jurnal Teknologi Informasi dan Pendidikan Digital*, 8(2), 77–85.

- Sukarni, N., Wulandari, S., & Hidayati, T. (2021). *Etika Penelitian Kesehatan: Teori dan Praktik*. Yogyakarta: Pustaka Ilmu.
- Sukendra, A. (2020). *Metodologi Penelitian Pendidikan: Teori dan Praktik*. Bandung: CV Jejak.
- Susan Branje & Amanda Sheffield Morris. The Impact of the COVID-19 Pandemic on Adolescent Emotional, Social, and Academic Adjustment, *Journal of Research on Adolescence* (2021) PMC+7
- Syarif, K. (2020). *Perkembangan Peserta Didik*. Medan: Unimed Press
- Ulfa, N. (2020). Pengaruh Game Online terhadap Interaksi Sosial Remaja di Era Digital. Surabaya: Universitas Airlangga.
- Wahyuningsih, D., & Fitriangga, A. (2021). Hubungan Durasi Bermain Game Online dan Tingkat Stres Pada Siswa SMPN 03 Kecamatan Sungai Raya. *Jurnal Mahasiswa PSPD FK Universitas Tanjungpura*, 5, 1213–1224. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jfk/article/view/32882>
- Wang, G. Y., Simkute, D., & Griskova-Bulanova, I. (2023). *Neurobiological Link Between Stress and Gaming: A Scoping Review*. *Journal of Clinical Medicine*, 12(9), Article 3113. <https://doi.org/10.3390/jcm12093113>
- Wijaya, A. (2023). *Sandbox Games dalam Konteks Pendidikan dan Budaya Digital*. *Jurnal Teknologi dan Pembelajaran Inovatif*, 9(2), 44–53.
- Wijaya, P. (2021). *Kecanduan Game Online pada Remaja*. *Jurnal Kesehatan Mental*.
- Wikipedia.(2021). *Arena of Valor*. Diakses dari https://en.wikipedia.org/wiki/Arena_of_Valor
- World Health Organization (2018). *Inclusion of “Gaming Disorder” in ICD-11*. WHO.
- WorldHealth Organization. (2022). *Adolescent health*. https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1
- Yuliana, S., & Prasetyo, D. (2022). *Game Online dan Dampaknya Terhadap Kesehatan Mental Remaja*. *Jurnal Kesehatan Jiwa Indonesia*, 10(1), 89–96.
- Yunanta, A. M., Firdaus, & Hidayati. (2021). *Psikologi perkembangan: Teori dan aplikasi dalam pendidikan*. Yogyakarta: Deepublish.
- Yusni. (2020).
- Yusuf, A., Krisnana, I., & Ibrahim, A. (2020). *Psikologi Perkembangan Remaja*. Banda Aceh: CV Syiah Kuala Press. Relationship Online Game Addiction With Interpersonal Communication and Social Interaction in Adolescents. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 1(2), 71–77.

Zulaiha, S., & Khotimah, H. (2021). *Statistika untuk Penelitian Sosial*. Jakarta: Prenadamedia Group.

**HUBUNGAN ANTARA FREKUENSI DAN DURASI BERMAIN GAME
ONLINE DENGAN TINGKAT STRES PADA
REMAJA DI SMP NEGERI 2 SIGLI
KABUPATEN PIDIE**

No	Kegiatan	Bulan																																															
		Mei 2025				Juni 2025				Juli 2025				Agustus 2025				September 2025				Oktober 2025				November 2025				Desember 2025				Januari 2026				Februari 2026											
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4												
1	Pengajuan Proposal				■																																												
2	ACC Judul				■																																												
3	Konsultasi Proposal					■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■																				
4	Seminar Proposal																													■																			
5	Perbaikan Proposal																																	■	■														
6	Pengumpulan Data																																					■											
7	Pengelola dan Analisa Data																																									■							
8	Penyusunan Skripsi																																									■	■	■	■				
9	Ujian Sidang Skripsi																																													■			
10	Perbaikan Skripsi																																																
11	Sidang Skripsi																																																

Mengetahui
Pembimbing

Peneliti

Ns. Sri Amelia, M.Kep

Zahra Fazillah

ANCANGAN ANGGARAN BIAYA

No	Kegiatan Penelitian	Harga
1.	Biaya Semiar dan Sidang	Rp. 1.800.000
2.	Biaya Studi Kepustakaan	
	a. Foto copy bahan	Rp. 90.000
	b. Foto copy internet	Rp. 60.000
3.	Biaya Penyusunan Proposal	
	a. Print	Rp. 100.000
	b. Foto copy seminar 3 rangkap	Rp. 100.000
4.	Biaya Penyusunan Proposal	
	a. Print	Rp. 100.000
	b. Foto copy kuesioner	Rp. 80.000
	c. Foto copy skripsi 3 rangkap	Rp. 150.000
Total		Rp. 2.480.000

Mengetahui
Pembimbing

Ns. Sri Amalia, M.Kep

Peneliti

Zahra Fazillah

SURAT PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth.
Saudara/i Responden
Penelitian

Dengan Hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : ZAHRA FAZILLAH
Nim : 22010033

Adalah mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Medika Nurul Islam yang akan mengadakan penelitian untuk menyelesaikan Skripsi sebagai salah satu syarat di Program Studi Ilmu Keperawatan. Adapun penelitian yang dimaksud berjudul “Hubungan Antara Frekuensi Dan Durasi Bermain *Game Online* Dengan Tingkat Stres Pada Remaja Di SMP Negeri 2 Sigli Kabupaten Pidie”

Sigli, Desember 2025

ZAHRA FAZILLAH

SURAT PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bersedia menjadi Responden untuk ikut berpartisipasi dalam pengumpulan data yang dilakukan Mahasiswa Jurusan Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Medika Nurul Islam yang bernama :

Nama : ZAHRA FAZILLAH

NIM : 22010033

Judul : “Hubungan Antara Frekuensi Dan Durasi Bermain *Game Online* dengan Tingkat Stres Pada Remaja Di SMP Negeri 2 Sigli Kabupaten Pidie”

Saya mengerti bahwa catatan/data mengenai penelitian ini akan dirahasiakan, dan informasi yang saya berikan akan sangat besar manfaatnya bagi pengembangan ilmu kesehatan di Indonesia umumnya dan masyarakat Aceh khususnya.

Demikian secara suka rela dan tidak ada unsur paksaan dari siapapun, saya bersedia berperan serta dalam hal ini.

Sigli, Desember 2025

Responden

KUESIONER PENELITIAN

HUBUNGAN ANTARA FREKUENSI DAN DURADI BERMAIN *GAME ONLINE* DENGAN TINGKAT STRES PADA REMAJA DI SMP NEGERI 2 SIGLI KABUPATEN PIDIE

A. Data Demografi

Umur :

Kelas :

Jenis Kelamin :

: Laki-Laki

: Perempuan

B. Kuesioner Frekuensi Bermain *Game Online*

Petunjuk pengisian kuesioner

- 1) Isilah identitas pada tempat yang telah disediakan.
- 2) Bacalah terlebih dahulu setiap butir pernyataan di dalam angket dengan cermat
- 3) Berikan tanda centang (√) pada kolom jawaban yang benar-benar sesuai dengan kondisi Anda.
- 4) Satu pernyataan hanya boleh dijawab dengan satu pilihan jawaban.

No	Pernyataan	Tidak Setuju	Setuju
1.	Saya termasuk orang yang suka bermain game		
2.	Bermain game online lebih menantang daripada game offline		
3.	Saya memiliki akun game online		
4.	Saya memainkan lebih dari satu game online		
5.	Saya bermain game online setiap hari		

6.	Saya bermain game online lebih dari 2x dalam sehari.		
7.	Saya bermain game online lebih dari 1 jam dalam sehari		
8.	Saya menggunakan waktu luang untuk bermain game online		
9.	Saya menggunakan waktu liburan sekolah untuk bermain game online		
10.	Saya lebih memilih uang saku untuk dibelikan voucher game online daripada untuk membeli jajan		
11.	Saya bermain game online dari malam hingga pagi		

Sumber : Kuesioner frekuensi bermain *game online* diadaptasi dari Pratama dan

Widyastuti (2021) dengan skala dikotomi.

C. Kuesioner Tingkat Stres

1) Berilah tanda (√) pada jawaban yang anda anggap paling sesuai

No.	Pertanyaan	Tidak pernah	jarang	sering	Sangat sering
1.	Menjadi marah karena hal-hal kecil/sepele				
2.	Tidak sabaran				
3.	Kesulitan untuk relaksasi/bersantai				
4.	Saya merasa sulit untuk menenangkan diri setelah sesuatu membuat saya kesal.				
5.	Sulit untuk beristirahat				
6.	Mudah gelisah				
7.	Saya merasa mudah tersinggung				
8.	Kesulitan untuk tenang setelah sesuatu yang Mengganggu				
9.	Saya merasa bahwa ada tekanan besar pada saya				
10.	Saya tidak dapat merasakan perasaan positif apa pun				
11.	Saya merasa sulit tidur karena pikiran saya tidak bisa berhenti.				
12.	Saya merasa diri saya tidak berharga sebagai seorang manusia				
13.	Sulit mentoleransi gangguan-gangguan terhadap hal yang sedang				

	dilakukan				
14.	Saya merasa sulit untuk memulai melakukan sesuatu				

Sumber : Kuesioner tingkat stres menggunakan *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) yang dikembangkan oleh *Lovibond dan Lovibond* (1995) dengan mengacu pada pedoman skoring dari *Psychology Foundation of Australia* (2022).

D. Kuesioner Durasi bermain game online

Berikan tanda check list (√) pada jawaban yang anda anggap paling sesuai.

1. Berapa lama rata-rata waktu yang Anda habiskan untuk bermain game online per hari?
 - < 1 jam
 - 1–3 jam
 - 3–5 jam
 - > 5 jam

2. Berapa total durasi waktu yang Anda habiskan untuk bermain game online dalam satu minggu?
 - < 5 jam per minggu
 - 5–10 jam per minggu
 - 11–20 jam per minggu
 - > 20 jam per minggu

3. Berapa lama biasanya Anda bermain game online dalam satu kali sesi tanpa berhenti?
 - < 1 jam

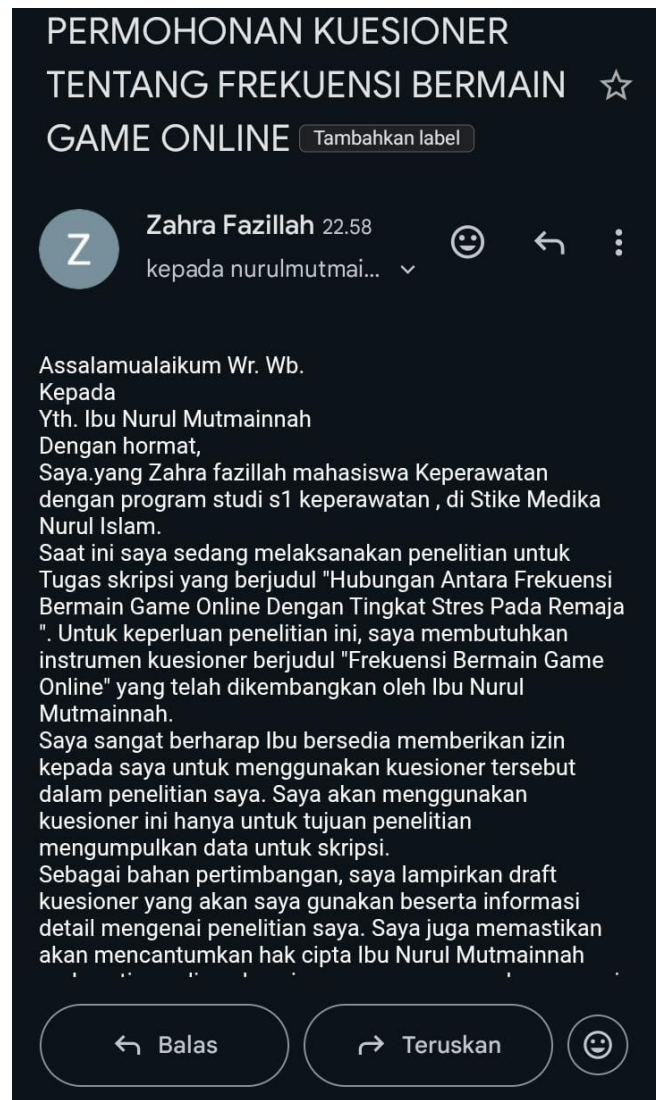
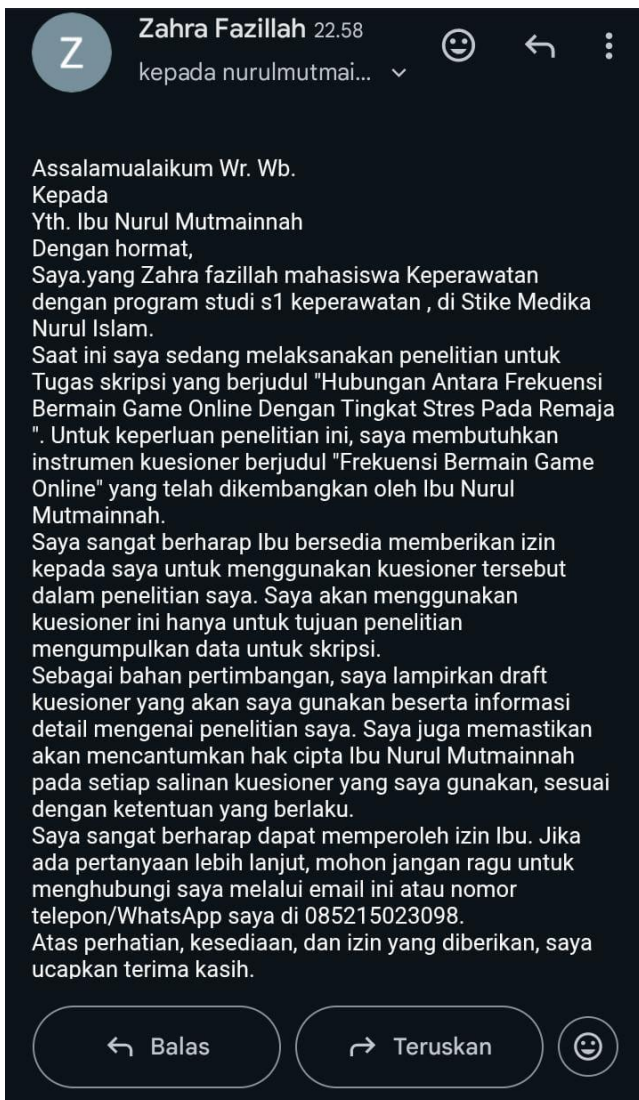
1–2 jam

2–3 jam

> 3 jam

Sumber : Kuesioner durasi bermain game online disusun dengan mengadaptasi konsep pengukuran durasi bermain *game online* dari Gunawan et al. (2022).

BUKTI IZIN PENELITIAN





**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)
MEDIKA NURUL ISLAM**

Jl. Lingkar Cot Teungoh No. 15 Sigli Kabupaten Pidie
Email : stikesmnisigli@gmail.com Laman : stikesmni.ac.id
Telp/Fax : (0653) 7829637

Nomor : 366 /MNI.05.04/PP.05.02.00/2025

Lamp : -

Hal : **Studi Pendahuluan**

Kepada Yth :
Kepala SMP 2 Peukan Baro
Di-
Tempat

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Sehubungan dengan akan dilakukan penyusunan Skripsi bagi mahasiswa S1 Keperawatan STIKes Medika Nurul Islam Sigli Tahun Ajaran 2025/2026 yang merupakan salah satu syarat akademik, mahasiswa yang tersebut namanya di bawah ini :

Nama : Zahra fazillah
NIM : 22010033

Sedang menyusun proposal penelitian dengan judul "**Hubungan antara frekuensi bermain game online dengan tingkat stres pada remaja di smp negeri 2 peukan baro**"

Berkenaan dengan hal tersebut di atas, maka mohon untuk diberikan izin bagi mahasiswa yang bersangkutan dapat melakukan pengambilan data awal guna penyusunan dan penyelesaian tugas akhir. Data yang diperoleh hanya digunakan untuk Studi Ilmiah dan tidak dipublikasikan.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya, kami ucapkan terima kasih.

Sigli, 03 Juni 2025

Wakil-Ketua I
STIKes Medika Nurul Islam



Kasrawati, M.Si

NIDN: 0103129101



PEMERINTAH KABUPATEN PIDIE
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN

Alamat Jl. Tgk. Chik Ditiro Nomor. 8 Blang Asan Kota Sigli 24112 Telepon 0653-21576
(Hunting): Laman <https://disdik.pidiekab.go.id/> Email: dinaspendidikanpidie@gmail.com

Nomor : 800.2 / 2489 / 2025
Lamp. : -
Perihal : Izin Mengadakan Penelitian

Yang Terhormat :
Kepala SMP Negeri 2 Sigli
Kabupaten Pidie
Di -
Tempat

Sehubungan dengan Surat Wakil Ketua I Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Medika Nurul Islam Kabupaten Pidie dengan Nomor : 366/MNI.05.04/PP.05.02.00/2025 Tanggal 19 Juni 2025, maka Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kabupaten Pidie menerangkan bahwa :

Nama : **ZAHRA FAZILLAH**
NIM : 22010033
Jurusan/Prodi : S-1 Keperawatan

Untuk mengadakan penelitian/mengumpulkan data pada **SMP Negeri 2 Sigli** Kabupaten Pidie sebagai berikut :

1. Harus berkonsultasi langsung dengan Kepala Sekolah agar tidak mengganggu proses belajar mengajar
2. Bagi yang bersangkutan supaya menyampaikan foto copy hasil penelitian ke Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kabupaten Pidie.

Penelitian ini dilaksanakan dalam rangka penyusunan Skripsi sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Studi pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Medika Nurul Islam Kabupaten Pidie dengan judul :

" Hubungan Antara Frekuensi Bermain Game Online dengan Tingkat Stres pada Remaja Di SMP Negeri 2 Sigli Kec. Kota Sigli Kab. Pidie "

Demikianlah surat izin ini diberikan kepada saudara guna penyelesaian selanjutnya, terima kasih.

Sigli, 23 Juni 2025 M

27 Dzulhijjah 1446 H

AN. KEPALA DINAS PENDIDIKAN
DAN KEBUDAYAAN
(SEKRETARIS)



MALIA SAFRIANI, S.Pd, M.Pd
Pembina / NIP. 197801222008012001

Tembusan :

1. Ketua Prodi yang bersangkutan
2. Arsip



**PEMERINTAH KABUPATEN PIDIE
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMP NEGERI 2 SIGLI**

Jalan Banda Aceh – Medan Km. 114 Sigli, Kabupaten Pidie, Provinsi Aceh
Telp. (0653) 21241, Fax. (0653) 21241, email: smp2sigli@gmail.com



SURAT KETERANGAN

Nomor : 421.3 / 104 / 2025

Yang Bertanda Tangan di bawah ini Kepala SMP Negeri 2 Sigli Kabupaten Pidie Menerangkan:

Nama : **ZAHRA FAZILLAH**
NIM : 22010033
Program Studi : S-1 Keperawatan
Judul : Hubungan Antara Frekuensi Bermain Game Online dengan Tingkat Stres pada Remaja Di SMP Negeri 2 Sigli Kec. Kota Sigli Kab. Pidie.

Adalah benar nama yang tersebut diatas telah Melakukan Pengambilan Data Awal Penelitian di SMP Negeri 2 Sigli dengan judul yang tertera diatas.

Demikianlah Surat balasan ini diperbuat dengan sebenarnya, dan atas kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Sigli, 16 Juli 2025
Kepala Sekolah,

RINA ASMIATI, S. Pd, M. Pd
Nip. 19860626 200904 2 009



PEMERINTAH KABUPATEN PIDIE SMP NEGERI 2 SIGLI

Jalan Banda Aceh – Medan Km. 114 Sigli, Kabupaten Pidie, Provinsi Aceh
Telp. (0653) 21241, Fax. (0653) 21241, email: smp2sigli@gmail.com



Nomor : 800 / 026 / 2026
Lampiran : -
Hal : *Penelitian / Pengumpulan Data*

Sigli , 20 Januari 2026

Sehubungan dengan surat STIKes Medika Nurul Islam Sigli Tahun akademik 2025/2026, Nomor : 021/MNI.05.02/PP.05.00/2026 tanggal 12 Januari 2026, perihal mengadakan Penelitian, maka dengan ini kami Jelaskan :

N a m a : **ZAHRA FAZILLAH**
N I M : 22010033
Program Studi : S-1 KEPERAWATAN

Telah datang ke SMP Negeri 2 Sigli pada tanggal 14 s/d 17 Januari 2026 untuk mengadakan Penelitian Pengumpulan Data dalam rangka Penyusunan Skripsi:

“ Hubungan Antara Frekuensi dan Durasi Bermain Game Online Dengan Tingkat Stres Pada Remaja Di SMP Negeri 2 Sigli Kabupaten Pidie ”

Penelitian dan pengumpulan data tersebut yang diambil dari SMP Negeri 2 Sigli sepanjang tidak mengganggu proses belajar mengajar.

Demikianlah surat ini diperbuat untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Sigli, 20 Januari 2026
Kepala Sekolah,


RINA ASMIATI, S.Pd, M.Pd
NIP. 19860626 200904 2 009



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)
MEDIKA NURUL ISLAM**

JURUSAN ILMU KEPERAWATAN

Jl. Lingkar Cot Teungoh No. 15 Sigli Kabupaten Sigli
Email : stikesmnisigli@gmail.com Laman : https://stikesmni.ac.id
Telepon/Fax : (0653) 7829637

LEMBAR KOMUNIKASI BIMBINGAN PENELITIAN/ SKRIPSI

NAMA : ZAHRA FAZILLAH
NIM/ANGKATAN : 22010033 / 2022
PEMBIMBING : Ns. Sri Amelia, M.Kep
JUDUL : HUBUNGAN ANTARA FREKUENSI BERMAIN GAME ONLINE
DENGAN TINGKAT STRES PADA REMAJA DI SMP NEGERI 2
SIGLI

NO	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	PARAF PEMBIMBING	KET
1	30/1-2026	Konsul Skripsi		
2	3/2-2026	Revisi Abstrak		
3	5/2-2026	Revisi 5,6		
4	6/2-2026	Acc Sidang Skripsi		
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				

Catatan: Kartu ini jangan rusak/ hilang dan dikembalikan saat mendaftar sidang skripsi

Sigli,

Mengetahui,
Pembimbing Skripsi

Ns. Sri Amelia, M.Kep
NIDN. 1325038601

HASIL SPSS

Frequencies

Statistics

		umur	frekuensi	durasi	tingkatstres
N	Valid	78	78	78	78
	Missing	0	0	0	0

Frequency Table

Umur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	13 tahun	39	50.0	50.0	50.0
	14 tahun	28	35.9	35.9	85.9
	15 tahun	11	14.1	14.1	100.0
	Total	78	100.0	100.0	

Frekuensi bermain game

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	31	39.7	39.7	39.7
	Tinggi	47	60.3	60.3	100.0
	Total	78	100.0	100.0	

Durasi bermain game online

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	22	28.2	28.2	28.2
	Sedang	25	32.1	32.1	60.3
	tinggi	31	39.7	39.7	100.0
	Total	78	100.0	100.0	

Tingkat stres

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	normal	18	23.1	23.1	23.1
	ringan	17	21.8	21.8	44.9
	sedang	17	21.8	21.8	66.7
	berat	14	17.9	17.9	84.6
	sangat berat	12	15.4	15.4	100.0
	Total	78	100.0	100.0	

Crosstabs

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
frekuensi * tingkatstres	78	100.0%	0	0.0%	78	100.0%
durasi * tingkatstres	78	100.0%	0	0.0%	78	100.0%

frekuensi bermain game* tingkatstres

Crosstab

			tingkatstres					Total
			normal	ringan	sedang	berat	sangat berat	
frekuensi rendah	Count		16	13	2	0	0	31
	Expected Count		7.2	6.8	6.8	5.6	4.8	31.0
tinggi	Count		2	4	15	14	12	47
	Expected Count		10.8	10.2	10.2	8.4	7.2	47.0
Total	Count		18	17	17	14	12	78
	Expected Count		18.0	17.0	17.0	14.0	12.0	78.0

Chi-Square Tests

	Value	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	50.435 ^a	.000
Likelihood Ratio	61.402	.000
Linear-by-Linear Association	42.414	.000
N of Valid Cases	78	

a. 1 cells (10.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 4.77.

durasi * tingkatstres

Crosstab

			tingkatstres					Total
			normal	ringan	sedang	berat	sangat berat	
durasi rendah	Count		11	11	0	0	0	22
	Expected Count		5.1	4.8	4.8	3.9	3.4	22.0
sedang	Count		5	6	14	0	0	25
	Expected Count		5.8	5.4	5.4	4.5	3.8	25.0
tinggi	Count		2	0	3	14	12	31
	Expected Count		7.2	6.8	6.8	5.6	4.8	31.0

Total	Count	18	17	17	14	12	78
	Expected Count	18.0	17.0	17.0	14.0	12.0	78.0

Chi-Square Tests

	Value	Asymptotic Significance (2- sided)
Pearson Chi-Square	85.291 ^a	.000
Likelihood Ratio	99.439	.000
Linear-by-Linear Association	47.262	.000
N of Valid Cases	78	

a. 7 cells (46.7%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 3.38.

TABEL MASTER
Hubungan Antara Frekuensi dan Durasi Bermain Game Online dengan Tingkat Stres pada Remaja di Smp Negeri 2 Sigli Kabupaten Pidie

no	Umur Responden		F.bermain <i>Game</i>		Durasi Bermain <i>Game</i>		Tingkat Stres	
	kode	ket		X1	X1	X1	Y1	Y1
1	1	13 tahun	1	Rendah	1	Rendah	1	Normal
2	1	13 tahun	1	Rendah	1	Rendah	1	Normal
3	1	13 tahun	1	Rendah	1	Rendah	1	Normal
4	1	13 tahun	1	Rendah	1	Rendah	2	Ringan
5	1	13 tahun	1	Rendah	1	Rendah	2	Ringan
6	1	13 tahun	1	Rendah	1	Rendah	2	Ringan
7	1	13 tahun	1	Rendah	1	Rendah	2	Ringan
8	2	14 tahun	1	Rendah	1	Rendah	1	Normal
9	1	13 tahun	1	Rendah	1	Rendah	1	Normal
10	3	15 tahun	1	Rendah	1	Rendah	1	Normal
11	1	13 tahun	2	Tinggi	3	Tinggi	4	Berat
12	3	15 tahun	2	Tinggi	3	Tinggi	4	Berat
13	1	13 tahun	2	Tinggi	3	Tinggi	4	Berat
14	2	14 tahun	2	Tinggi	3	Tinggi	4	Berat
15	2	14 tahun	2	Tinggi	3	Tinggi	4	Berat
16	1	13 tahun	2	Tinggi	3	Tinggi	4	Berat
17	2	14 tahun	2	Tinggi	3	Tinggi	4	Berat
18	1	13 tahun	2	Tinggi	3	Tinggi	4	Berat
19	2	14 tahun	2	Tinggi	3	Tinggi	4	Berat
20	1	13 tahun	2	Tinggi	3	Tinggi	3	Sedang
21	2	14 tahun	2	Tinggi	2	Sedang	3	Sedang
22	1	13 tahun	2	Tinggi	2	Sedang	3	Sedang
23	1	13 tahun	2	Tinggi	2	Sedang	3	Sedang
24	1	13 tahun	2	Tinggi	2	Sedang	3	Sedang
25	2	14 tahun	2	Tinggi	2	Sedang	3	Sedang
26	1	13 tahun	2	Tinggi	2	Sedang	3	Sedang
27	2	14 tahun	2	Tinggi	3	Tinggi	4	Berat
28	1	13 tahun	2	Tinggi	3	Tinggi	4	Berat
29	2	14 tahun	2	Tinggi	3	Tinggi	4	Berat
30	1	13 tahun	1	Rendah	1	Rendah	2	Ringan
31	2	14 tahun	1	Rendah	1	Rendah	2	Ringan
32	1	13 tahun	1	Rendah	1	Rendah	2	Ringan
33	2	14 tahun	1	Rendah	1	Rendah	2	Ringan
34	1	13 tahun	1	Rendah	1	Rendah	2	Ringan
35	2	14 tahun	1	Rendah	1	Rendah	1	Normal
36	1	13 tahun	1	Rendah	1	Rendah	1	Normal
37	1	13 tahun	1	Rendah	1	Rendah	1	Normal

38	2	14 tahun	1	Rendah	1	Rendah	1	Normal
39	1	13 tahun	1	Rendah	1	Rendah	1	Normal
40	2	14 tahun	1	Rendah	1	Rendah	2	Ringan
41	2	14 tahun	1	Rendah	1	Rendah	2	Ringan
42	1	13 tahun	1	Rendah	2	Sedang	3	Sedang
43	2	14 tahun	1	Rendah	2	Sedang	3	Sedang
44	1	13 tahun	2	Tinggi	2	Sedang	3	Sedang
45	1	13 tahun	2	Tinggi	2	Sedang	3	Sedang
46	2	14 tahun	2	Tinggi	3	Tinggi	3	Sedang
47	2	14 tahun	2	Tinggi	3	Tinggi	3	Sedang
48	2	14 tahun	2	Tinggi	3	Tinggi	4	Berat
49	1	13 tahun	2	Tinggi	3	Tinggi	4	Berat
50	2	14 tahun	2	Tinggi	3	Tinggi	1	Normal
51	1	13 tahun	2	Tinggi	3	Tinggi	1	Normal
52	2	14 tahun	2	Tinggi	3	Tinggi	5	Sangat berat
53	2	14 tahun	2	Tinggi	3	Tinggi	5	Sangat berat
54	1	13 tahun	2	Tinggi	3	Tinggi	5	Sangat berat
55	2	14 tahun	2	Tinggi	3	Tinggi	5	Sangat berat
56	1	13 tahun	2	Tinggi	3	Tinggi	5	Sangat berat
57	3	15 tahun	2	Tinggi	2	Sedang	3	Sedang
58	1	13 tahun	2	Tinggi	2	Sedang	3	Sedang
59	2	14 tahun	2	Tinggi	2	Sedang	3	Sedang
60	1	13 tahun	2	Tinggi	2	Sedang	3	Sedang
61	3	15 tahun	2	Tinggi	2	Sedang	2	Ringan
62	3	15 tahun	2	Tinggi	2	Sedang	2	Ringan
63	1	13 tahun	2	Tinggi	2	Sedang	2	Ringan
64	1	13 tahun	2	Tinggi	2	Sedang	2	Ringan
65	3	15 tahun	1	Rendah	2	Sedang	2	Ringan
66	1	13 tahun	1	Rendah	2	Sedang	2	Ringan
67	1	15 tahun	1	Rendah	2	Sedang	1	Normal
68	1	15 tahun	1	Rendah	2	Sedang	1	Normal
69	1	15 tahun	1	Rendah	2	Sedang	1	Normal
70	2	14 tahun	1	Rendah	2	Sedang	1	Normal
71	2	14 tahun	1	Rendah	2	Sedang	1	Normal
72	3	15 tahun	2	Tinggi	3	Tinggi	5	Sangat berat
73	3	15 tahun	2	Tinggi	3	Tinggi	5	Sangat berat
74	2	14 tahun	2	Tinggi	3	Tinggi	5	Sangat berat
75	2	14 tahun	2	Tinggi	3	Tinggi	5	Sangat berat
76	3	15 tahun	2	Tinggi	3	Tinggi	5	Sangat berat
77	3	16 tahun	2	Tinggi	3	Tinggi	5	Sangat berat
78	3	17 tahun	2	Tinggi	3	Tinggi	5	Sangat berat

DOKUMENTASI

