

## **Gejala Stres Pada Remaja Pecandu *Game Online***

**Catur Langgeng Pribadi**

Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo

[Caturlanggeng2000@gmail.com](mailto:Caturlanggeng2000@gmail.com)

**Fendi Krisna Rusdiana**

Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo

[fendi@iainponorogo.ac.id](mailto:fendi@iainponorogo.ac.id)

### ***Abstract***

*This study aims to describe the form of stress symptoms, how online games become a factor causing stress symptoms in adolescents addicted to online games, the impact of stress symptoms on the academic achievement of adolescents addicted to online games that occur in adolescents addicted to online games in the village Cokromenggalan. The approach used in this study is descriptive qualitative research with the type of Phenomenological Research and involves 4 resource persons. Data collection techniques in this study using interviews, observation, and documentation. From the results of the study it was found that adolescents experience stress symptoms caused by online games and cause negative reactions in adolescents or so-called distress which causes stress symptoms to appear in adolescents. Some of the symptoms that appear are: psychological reactions (difficulty controlling emotions, irritability, easily offended), physiological reactions (pain in the nape of the neck, eye pain, insomnia), the reaction of the thinking process (such as the mind becomes chaotic, decreased concentration, repetitive thoughts, and unnatural thoughts), behavioral reactions (the frequency of smoking becomes increased, or even avoid friends and become anti-social). Factors that cause online games to cause stress symptoms in adolescents include: internal factors related to adolescents and external factors related to the surrounding environment. The impact on academic achievement include: decreased intellectual ability, decreased interest in learning, unable to develop talent, decreased motivation to learn, negative attitudes, decreased physical and mental condition, adolescents experience decreased independence to learn.*

***Keywords: stress, teen, online game addict***

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bentuk gejala stres, Bagaimana game online menjadi faktor penyebab gejala stres pada remaja pecandu game online, dampak gejala stres pada prestasi akademik remaja pecandu game online yang terjadi pada remaja pecandu game online di Desa Cokromenggalan. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian kualitatif deskriptif dengan jenis penelitian fenomenologi dan melibatkan 4 narasumber. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan wawancara, observasi, dan dokumentasi. Dari hasil penelitian didapati bahwa remaja mengalami gejala stres yang diakibatkan oleh game online dan memunculkan reaksi negatif pada para remaja atau yang di sebut distres yang mana reaksi tersebut mengakibatkan gejala-gejala stres nampak pada remaja. Beberapa gejala yang nampak diantaranya adalah: reaksi psikologis (sulit mengontrol emosi, mudah marah, mudah tersinggung), reaksi fisiologis (nyeri pada tengkuk, sakit mata, insomnia), reaksi proses berfikir (seperti pikiran menjadi kacau, menurunnya daya konsentrasi, pikiran berulang, dan pikiran tidak wajar), reaksi perilaku (frekuensi merokok menjadi meningkat, atau bahkan menghindari teman-teman dan menjadi anti sosial). Faktor yang menyebabkan game online menjadi penyebab gejala stres pada remaja diantaranya adalah: faktor internal berkaitan dengan remaja dan faktor eksternal berkaitan dengan lingkungan sekitar. Dampak terhadap prestasi akademik diantaranya adalah: kemampuan intelektualitas menurun, minat belajar menurun, tidak bisa mengembangkan bakat, motivasi belajar menurun, sikap negatif, kondisi fisik dan mental menurun, remaja mengalami penurunan kemandirian untuk belajar.

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

## PENDAHULUAN

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

Berkembangnya teknologi, semakin meningkat pula teknologi dan *gadget* di Indonesia, ini terbukti dengan semakin banyaknya *smartphone* yang ada di Indonesia dengan tipe yang berbeda, dan sekarang hampir setiap orang memiliki *smartphone*. Itu karena *smartphone* di anggap mampu memenuhi kebutuhan masyarakat zaman sekarang yang selain untuk alat komunikasi tetapi juga dapat digunakan sebagai hiburan, misalnya untuk bermain. Permainan *video game* dengan menggunakan koneksi internet tersebut

dikenal sebagai *game online*, Sebagai media *game online* sangat berpengaruh terhadap pikiran manusia, yang diserap melalui dua panca indera yakni melihat dan mendengar. *Game online* saat ini telah menjadi *trend* baru yang banyak diminati oleh semua kalangan, karena seseorang tidak lagi bermain sendirian, tetapi seseorang dapat bermain bersama dengan puluhan bahkan ratusan orang sekaligus dari berbagai lokasi.

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

Kecanduan atau *addiction* merupakan perasaan yang sangat kuat terhadap suatu yang diinginkan sehingga ia akan berusaha untuk mencari suatu yang sangat diinginkan tersebut dengan cara apapun, dalam hal ini misalnya kecanduan pada internet, kecanduan melihat televisi, dan juga kecanduan bermain *game online*. Seorang remaja dapat dikatakan mengalami kecanduan jika tidak mampu mengontrol keinginannya untuk menggunakan sesuatu, sehingga dapat menyebabkan dampak negatif bagi remaja itu sendiri baik secara fisik maupun psikis.<sup>1</sup>

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

---

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

stres pada mereka, stres yang dialami pada remaja tersebut diantaranya adalah ketidakmampuan remaja untuk mengontrol intensitas bermain *game* dan hal tersebut menimbulkan permasalahan lain baik secara akademik maupun non akademik.

Kecanduan yang berlebih pada pemain *game* dapat mempengaruhi prestasi akademik peserta didik. Kecanduan pada *game online* tersebut dapat menimbulkan sifat malas belajar pada diri peserta didik, yang mana hal tersebut berdampak pada prestasi akademik yang diperoleh oleh peserta didik. Prestasi akademik itu sendiri merupakan suatu hal yang harus dicapai oleh setiap peserta didik, agar bisa menilai sejauh mana tingkat kemampuan anak dalam pencapaian belajar dalam pembelajaran di sekolah, baik dalam segi kognitif, afektif dan psikomotorik.<sup>2</sup>

Stres sendiri merupakan bentuk hasil dari interaksi antara individu dengan lingkungan sekitar yang dianggap membebani, sehingga melampaui kemampuan yang dimiliki, stres tersebut juga bisa dilatar belakangi oleh kecemasan, kekhawatiran, tegang, merasa gagal, kesepian, kekecewaan, kesedihan dan perasaan negatif lain, dan tubuh yang senantiasa merasa tidak nyama saat bermain *game online* tersebut.<sup>3</sup>

Dari fenomena yang ditemukan peneliti tersebut, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam dan mengambil judul “*Gejala Stres Pada Remaja Pecandu Game Online Di Desa Cokromenggalan*” dimana hal tersebut menjadi suatu permasalahan yang patut mendapatkan perhatian khusus bagi kita semua agar khususnya remaja tidak mengalami hambatan dimasa remaja dan menghindari gejala-gejala stres yang ditimbulkan oleh kecanduan *game online*.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang secara spesifik lebih diarahkan pada penggunaan pendekatan penelitian kualitatif deskriptif. Metodologi kualitatif merupakan prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-

---

<sup>2</sup> Kautsar, “*Pengaruh Game Online Terhadap Prestasi Akademik Peserta Didik di MAN 3 Aceh Besar*”, (Skripsi, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, 2019). 4.

<sup>3</sup> Angeline Vivian Tjahyadi and Ersya Lanang Sanjaya, “Peran Self-Esteem Dan Stress Terhadap Harassment Pada Pemain Online Game Dewasa Awal,” *PSIKOLOGI KONSELING* 19, no. 2 (December 31, 2021): 962, (Diakses pada laman <https://doi.org/10.24114/konseling.v19i2.23845>. pada tanggal 12 Februari 2022, Pukul 22.05)

kata tertulis maupun lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati.<sup>4</sup> Alasan peneliti menggunakan penelitian kualitatif yaitu untuk memperoleh gambaran seutuhnya mengenai suatu hal menurut pandangan manusia yang diteliti. Peneliti memperoleh hasil penelitian berupa mengamati perilaku dan bisa memahami apa yang terjadi di Desa Cokromenggalan, Kecamatan Ponorogo, Kabupaten Ponorogo, jenis penelitian fenomenologi dan melibatkan 4 narasumber. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan wawancara, observasi, dan dokumentasi.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Dari hasil penelitian didapati bahwa remaja mengalami gejala stres yang diakibatkan oleh game online dan memunculkan reaksi negatif pada para remaja atau yang di sebut distres yang mana reaksi tersebut mengakibatkan gejala-gejala stres nampak pada remaja. Beberapa gejala yang nampak diantaranya adalah: reaksi psikologis (sulit mengontrol emosi, mudah marah, mudah tersinggung), reaksi fisiologis (nyeri pada tengkuk, sakit mata, insomnia), reaksi proses berfikir (seperti pikiran menjadi kacau, menurunnya daya konsentrasi, pikiran berulang, dan pikiran tidak wajar), reaksi perilaku (frekuensi merokok menjadi meningkat, atau bahkan menghindari teman-teman dan menjadi anti sosial).

Faktor yang menyebabkan game online menjadi penyebab gejala stres pada remaja diantaranya adalah: faktor internal berkaitan dengan remaja dan faktor eksternal berkaitan dengan lingkungan sekitar. Dampak terhadap prestasi akademik diantaranya adalah: kemampuan intelektualitas menurun, minat belajar menurun, tidak bisa mengembangkan bakat, motivasi belajar menurun, sikap negatif, kondisi fisik dan mental menurun, remaja mengalami penurunan kemandirian untuk belajar. Lazarus dan Folkman mengemukakan bahwa stres adalah keadaan atau situasi yang rumit dan dinilai sebagai keadaan yang menekan dan membahayakan bagi seorang individu serta telah melampaui sumber daya yang dimiliki individu untuk mengatasinya.<sup>5</sup> Jadi sebelum individu mengalami stres individu melewati komponen stres diatas yang terdiri dari stresor yang disebut sebagai stimulus yang dapat mengancam kesejahteraan individu atau disebut juga sumber stres.

---

<sup>4</sup> Kristi Poerwandari, *Pendekatan Kualitatif Untuk Penelitian Perilaku Manusia* (Depok: LPSP3, 2013): 42.

<sup>5</sup> Richard S Lazarus and Susan Folkman, *Stress, Appraisal Dan Coping* (New York: Springer Publishing Company, 1984), 352.

Dari streser tersebut seseorang akan menilai stimulus tersebut apakah tidak mengancam atau sebaliknya mengancam kesejahteraannya sehingga terjadi pemilihan tindakan untuk menghadapi stimulus yang dapat disebut respon stres. Selye yang dianggap sebagai pelopor penggunaan istilah stres, mendefinisikan stres sebagai respon umum dan tidak spesifik terhadap setiap tuntutan fisik maupun emosionalnya, dia juga menyebutkan satu jenis stres yang berbahaya dan merugikan yang dapat disebut dengan distres.

Satu jenis stres lainnya yang justru bisa bermanfaat atau konstruktif disebut dengan eustres. Stres jangka pendek sendiri mempunyai akibat yang bermanfaat, tetapi stres yang berlansung terus-menerus akan mengakibatkan suatu hal yang negatif karena akan mengganggu kesehatan dan kehidupan individu pada umumnya.<sup>6</sup>Dari beberapa pengertian yang sudah dipaparkan diatas dapat disimpulkan bahwa stres ialah peristiwa atau tekanan dari luar dengan karakteristik individu yang dapat menimbulkan tekanan-tekanan yang melebihi batas optimum atau melebihi batas kemampuan individu. kemudian tekanan-tekanan tersebut menuntut individu untuk membuat sebuah penilaian apakah peristiwa tersebut membuatnya stres atau tidak. Allen berpendapat ada 4 reaksi stres yang bersifat negatif, yaitu sebagai berikut: reaksi psikologis, reaksi fisiologis, reaksi proses berfikir, reaksi perilaku.<sup>7</sup>

Game online merupakan suatu jenis permainan komputer yang menggunakan jaringan komputer sebagai media. *Game online* adalah suatu permainan dimana pemain memungkinkan bermain dengan seluruh pemain dari berbagai dunia, bukan hanya dengan seorang yang berada di dekatnya. *Game online* merupakan suatu *game* yang berbasis audio dan visual yang dimainkan melalui jaringan internet. Kepuasan dalam bermain *game online* membuat seorang dapat mengalami kecanduan dalam memainkannya. *Game online* muncul di Indonesia pada tahun 2001, *game online* yang beredar di pasar Indonesia sendiri cukup beragam, mulai dari yang berjenis *action*, *sport*, maupun *RPG (role-playing game)*. Tercatat lebih dari 20 judul *game online* yang beredar di pasar Indonesia. Hal tersebut menandakan bahwa antusias para *gamer* Indonesia dan jugabesarnya pasar *game* di Indoensia.<sup>8</sup>*Game online* sekarang ini sudah menjadi permainan yang banyak digemari di

---

<sup>6</sup> Selye Hans, "Guide To Stres," *New York: Library Of Congress Cataloging 3*, (1982): 95–96.

<sup>7</sup> T. Allen, "Job Strees The Individual and The Organization," *Journal of Occupational Health Psychology 5*, no.2, 2001: 278.

<sup>8</sup> Young K, "Understanding Online Gaming Addiction and Treatment Issues For Adolescent," *The American Jurnal Of Family Therapy 37*, no. 5 (2009): 355–372.

Indonesia. Bermain *game online* sudah menjadi trend untuk masa sekarang dan para pemainnya pun semakin lama semakin mengalami peningkatan mulai dari anak-anak hingga dewasa. Beberapa *game* yang muncul di Indonesia sekarang juga semakin kompleks dan beragam, hal ini menjadikan seseorang akan mempunyai kecenderungan untuk mencoba *game-game* yang baru dan yang lain, ini juga menjadi salah satu hal yang patut untuk di waspadai karena nantinya remaja atau orang dewasa tersebut bisa mengalami kecanduan *game online*.

Ada dua faktor penting yang dialami oleh remaja sehingga ia mengalami gejala stres pada saat bermain *game online* yaitu faktor internal, faktor ini lebih tertuju pada individu remaja masing-masing, kebanyakan dari mereka memiliki keinginan yang begitu tinggi dalam sebuah permainan *game online*, alih-alih ingin menghibur diri dengan *game*, remaja justru tertekan dan justru menimbulkan permasalahan-permasalahan baru yang mana ia alami ketika bermain *game online* tersebut, hilangnya kontrol diri, lupa waktu, dan bahkan sering kali mengabaikan orang disekitar mereka, kemudian juga tanggung jawab mereka sebagai seorang pelajar juga terganggu. Faktor eksternal, lingkungan remaja yang tidak terkontrol dengan baik, dimana teman-teman sebayanya juga melakukan aktifitas yang sama yaitu bermain *game online* dan menyebabkan remaja itu ikut larut dengan hal tersebut. Pengertian prestasi akademik adalah perubahan kemampuan yang disebabkan oleh proses belajar. Bentuk proses belajar dapat berupa pemecahan tertulis maupun lisan, keterampilan, dan pemecahan masalah yang dapat diukur dan dinilai dengan menggunakan tes yang terstandar.<sup>9</sup> Gejala stres yang diakibatkan oleh *game online* ini sangat besar dampaknya terhadap prestasi akademik seorang remaja, mereka akan merasa terikat oleh *game online* tersebut dan mereka justru mengabaikan kewajiban mereka sebagai seorang pelajar dan mereka memilih jalan pintas untuk mengerjakan tugas dengan cara mencontek dari teman-temannya, berikut ini beberapa hal yang bisa nampak ketika seseorang mengalami gejala stres yang diakibatkan oleh *game online* kemudian berpengaruh terhadap prestasi akademiknya: kemampuan intelektualitas menurun, minat belajar menurun, tidak bisa mengembangkan bakat, motivasi untuk berprestasi, sikap, kondisi fisik dan mental, kemandirian.

---

<sup>9</sup> Ratnasari Hinggardipta, "Hubungan Antara Kompetensi Interpersonal Dengan Prestasi Akademik Pada Siswa Kelas XI Reguler Di SMA Kota Tangerang Selatan," *Jurnal Empati* 4 (2015): 10.

## **PENUTUP**

Beberapa gejala yang nampak diantaranya adalah: Reaksi psikologis (sulit mengontrol emosi, mudah marah, mudah tersinggung), Reaksi fisiologis (nyeri pada tengkuk, sakit mata, insomnia), Reaksi proses berfikir (seperti pikiran menjadi kacau, menurunnya daya konsentrasi, pikiran berulang, dan pikiran tidak wajar), Reaksi perilaku pada remaja (frekuensi merokok menjadi meningkat, atau bahkan menghindari teman-teman dan menjadi anti sosial). Faktor yang mempengaruhi gejala stres pada remaja pecandu game online diantaranya adalah: Faktor internal dari remaja (keinginan yang kuat dari remaja meraih poin yang tinggi, ingin menjadi yang terbaik diantara temannya), Faktor eksternal dari lingkungan remaja (lingkungan yang tidak mendukung, orang tua. Dampak terhadap prestasi akademik diantaranya adalah: Kemampuan intelektualitas menurun, Minat belajar menurun, Tidak bisa mengembangkan bakat, Motivasi belajar menurun, Sikap negatif, Kondisi fisik dan mental menurun, Remaja mengalami penurunan kemandirian untuk belajar. Hasil penelitian ini dapat menjadi masukan atau bahan rujukan bagi orang tua untuk memaksimalkan dan mengoptimalkan, khususnya mendidik anak yang kecanduan game online, dan terindikasi mengalami gejala stres. Diharapkan para remaja khususnya untuk lebih memperhatikan dan mawas diri atau sadar akan betapa pentingnya kontrol diri dalam hal penggunaan game online agar kedepannya dapat terhindar dari gejala-gejala stres seperti kecemasan berlebih, emosi yang tidak dapat terkontrol dan penyimpangan-penyimpangan sosial lainnya. Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pembelajaran atau referensi tambahan bagi para akademisi dibidang yang sama yakni Bimbingan Penyuluhan Islam khususnya yang membahas mengenai gejala stres dan penyimpangan sosial pada remaja. Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pembelajaran atau referensi tambahan bagi para peneliti selanjutnya dan bisa menambahkan cara untuk mengantisipasi gejala stres menggunakan teknik coping stres.

## **DAFTAR RUJUKAN**

Angeline Vivian Tjahyadi and Ersya Lanang Sanjaya, "Peran Self-Esteem Dan Stress Terhadap Harassment Pada Pemain Online Game Dewasa Awal," *PSIKOLOGI KONSELING* 19, no. 2 (2021)

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

- Kristi Poerwandari, *Pendekatan Kualitatif Untuk Penelitian Perilaku Manusia* Depok: LPSP3, 2013
- Maslihah, “Studi Tentang Hubungan Dukungan Sosial, Penyesuaian Sosial Di Lingkungan Sekolah Dan Prestasi Akademik SMPIT ASSYFA Boarding School Subang Jawa Barat.” *Jurnal Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia Bandung* 10 (2011)
- Ratnasari Hinggardipta, “Hubungan Antara Kompetensi Interpersonal Dengan Prestasi Akademik Pada Siswa Kelas XI Reguler Di SMA Kota Tangerang Selatan,” *Jurnal Empati* 4 (2015)
- Richard S Lazarus and Susan Folkman, *Stress, Appraisal Dan Coping*, New York: Springer Publishing Company, 1984 .
- Purwato M. Ngalin, *Psikologi Pendidikan*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2007.
- Sapto Irawan and Dina Siska W., “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecanduan Game Online Peserta Didik” *Jurnal Konseling Gusjigang* 7, no. 1 (2021)
- Selye Hans, “*Guide To Stres*,” New York: *Library Of Congress Cataloging* 3, (1982)
- Sofi Masfiah, “Gambaran Motivasi Belajar Siswa Yang Kecanduan Game Online,” *Jurnal Fokus* 2, no. 1 (2019)
- Sri Wahyuni Adiningtyas, “Peran Guru Dalam Mengatasi Kecanduan Game Online,” *Jurnal Kopasta* 04, no. 01 (2017)
- T. Allen, “Job Strees The Individual and The Organization,” *Journal of Occupational Health Psychology* 5, no.2, (2001)
- Young K, “Understanding Online Gaming Addiction and Treatment Issues For Adolescent,” *The American Jurnal Of Family Therapy* 37, no. 5 (2009)