

HUBUNGAN ANTARA KECANDUAN VIDEO GAME DENGAN STRES PADA MAHASISWA UNIVERSITAS SURABAYA

FITRIANA INDAHTININGRUM

Fakultas Psikologi
fitriana.indahtiningrum@rocketmail.com

Abstrak: Kecanduan *video game* adalah kondisi seseorang melakukan bermain *video game* secara berlebihan dan berulang kali. Pada penelitian ini terdapat survei awal yang dilakukan yaitu terdapat 12 subjek yang bermain *video game* untuk menghilangkan stres. Stres adalah situasi yang menyebabkan seseorang merasa terancam. Dilihat dari kehidupan mahasiswa yang dekat dengan penggunaan komputer dan alat bermain *game* sehingga tujuan penelitian adalah untuk mengkaji hubungan antara stres dengan kecanduan *video game* pada mahasiswa Universitas Surabaya. Teknik analisis menggunakan *product moment*. Pada penelitian ini terdapat 40 subjek dengan usia antara 18-25 tahun dengan menggunakan *Incidental Sampling* dan karakteristiknya yaitu sehari bermain *video game* mencapai 5-6 jam. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara stres dengan kecanduan *video game* (0,016; $p < 0,05$) karena kecanduan *video game* merupakan perilaku pengalihan (*coping escape-avoidance*) dari stres. Sumber stres yang terdapat hubungan dengan kecanduan *video game* (0,007; $p < 0,05$) dari frustrasi, konflik, perubahan merupakan pengalaman subjek yang terhambat ketika mencapai tujuan (*distress*). Tekanan diri dan tekanan merupakan kondisi yang tidak mendukung adanya hubungan sumber stres karena kondisi subjek yang masih memiliki peluang untuk mencapai tujuan (*eustress*). Tidak ada hubungan reaksi stres dengan kecanduan *video game* (0,08; $p > 0,05$) dikarenakan perilaku bermain *video game* merupakan alternatif lain yang termasuk dalam reaksi stres.

Kata Kunci: Kecanduan *video game*, Stres, Sumber stres, Reaksi stres

Abstract: Video game addiction is a condition where people play video game overtime and repeatedly. In this research, there are 12 subjects for the intial survey who play video game to relieve their stress. Stress is a situation where people feel threatened. The purposes of this research is to assess the relation between stress and video game addiction to the students of Surabaya University based on their life that always use computer and play game. The analysis uses product moment. This research uses incidental sampling and the characteristics to the 40 subjects between 18-25 years old.they play video game 5 until 6 hours. The result of this research shows that a relation between stress and video game addiction (0,016; $p > 0,005$) because video game addiction is a coping escape avoidance behavior from stress. The stressor that relates to

video game addiction (0,007; $p > 0,05$) from frustrations, conflicts and changes is a subject experience that obstructed when achieve the goal (distress). Self-imposed and pressures do not support the relation of stressor because the subject has a chance to achieve the goal (eustrass). There is no relation between reactions to stressor with video game addiction (0,08; $p > 0,05$) because the behavior of palying video game is another alternative that includes in reactions to stressor.

Key Words : Video Game Addiction, Stress, Stressor, Reactions to Stressor

PENDAHULUAN

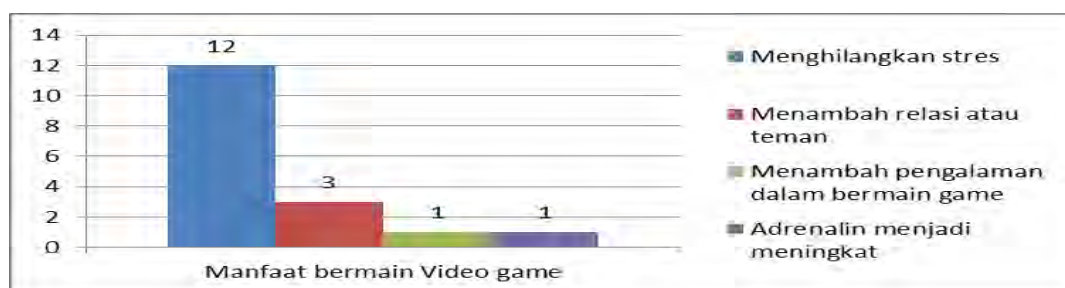
Pada saat ini, *video game* adalah permainan sebagai media hiburan yang semakin lama makin berkembang. Menurut Anand (Sitat dalam Padilla dkk, 2010) *video game* merupakan hal yang dominan dalam 20 tahun terakhir karena *video game* saat ini lebih canggih dan makin beragam. *video game* sendiri menurut Mifflin (dalam Utami, 2007) adalah permainan yang cara bermainnya dengan melawan responden lain atau melawan dengan *system computer* (CPU) selain itu juga *video game* adalah kombinasi penggunaan televisi atau *media display* sebagai media *visual* dan *console* sebagai tempat atau media penerjemah dari kaset atau *compact disc* (cd).

Genre video game terdiri banyak macamnya yaitu game aksi-*shooting*, *fighting* (pertarungan), aksi-petualangan, petualangan, simulasi, *role playing*, strategi, *puzzle*, simulasi kendaraan dan olah raga. Masing-masing *genre video game* tersebut memiliki kelebihan masing-masing sehingga pemain *video game* bisa menyukai *game* dari *genre* manapun (Putrafunky, 2009).

Griffiths (sitat dalam Griffiths & Meredith, 2009) juga mengatakan terdapat manfaat yang didapat saat melakukan aktivitas bermain *video game* yaitu mendapatkan sesuatu dalam bidang pendidikan, sosial serta terapi. Namun bermain *video game* juga dapat menimbulkan sesuatu hal yang negatif di dalam diri yaitu ketika perilaku bermain *video game* dilakukan secara berlebihan, sehingga menjadi kecanduan. Yuniar (2008) menyatakan bahwa bermain *video game* terdapat dampak negatifnya yaitu menimbulkan perilaku agresif,

dikeluarkan dari sekolah, kehilangan pekerjaan, dapat menimbulkan perpecahan dalam rumah tangga, dapat mengalami gangguan jiwa, dapat melakukan tindakan kriminal bahkan sampai ada yang bunuh diri.

Survei awal dilakukan pada tanggal 6 Mei 2011 kepada 20 mahasiswa Universitas Surabaya dengan cara penyebaran *Incidental sampling*. Dari 20 mahasiswa terdapat 17 mahasiswa yang bermain *video game*. 17 mahasiswa yang bermain ini mendapatkan manfaat sebagai berikut:



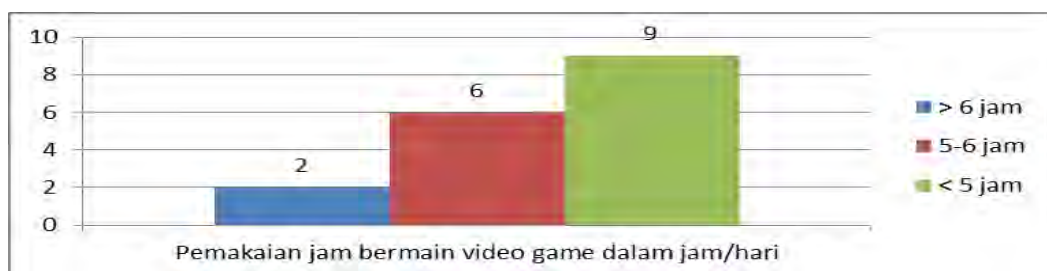
Gambar 1. Grafik hasil *survei awal* tentang manfaat yang di dapat saat bermain *video game*

Menurut hasil *survei* tentang manfaat yang didapatkan seseorang ketika bermain *video game* adalah dari 17 mahasiswa terdapat 12 mahasiswa yang mendapatkan manfaat untuk menghilangkan stres atau masalah-masalah untuk sementara waktu sehingga mereka mendapatkan rasa senang serta mengisi waktu luang atau kejenuhan. Tiga responden, mereka gunakan untuk menambah teman sedangkan sisanya meningkatkan adrenalin dalam diri, menambah pengetahuan dari bermain *game* dan *skill* misalnya menambah kemampuan bahasa, mengasah otak dan menambah pengalaman bermain *game*. Manfaat yang diterima oleh mahasiswa tersebut merupakan keuntungan bagi diri mereka walaupun bermain *video game* dapat menghabiskan waktu mereka.

Manfaat yang diterima seseorang akan membawa mereka untuk menghabiskan waktu saat bermain *video game* sehingga waktu yang digunakan semakin lama dan semakin banyak sehingga peneliti juga ingin mengetahui waktu yang dihabiskan mahasiswa dalam bermain *video game*. Batasan waktu bermain *video game* pada penelitian ini, menggunakan batasan waktu pada kecanduan *Internet* (Young sitat dalam Widyanto dan Giffiths, 2006) karena pada

karakteristik-karakteristik pada dua hal ini memiliki konsep yang sama. Selain itu juga, selama ini belum ada batasan yang jelas tentang batasan waktu yang digunakan untuk masuk dalam kategori bermain *video game*. Menurut hasil *survei* yang dilakukan Young (sitat dalam Widyanto dan Giffiths, 2006) dalam studi obsesi penggunaan *Internet* yang kriterianya dimodifikasi dari patologi perjudian pada DSM IV adalah penggunaan kecanduan *Internet* sebanyak 38 jam perminggu, hal tersebut mempunyai efek signifikan yang negatif pada performa pelajar, permasalahan dengan pasangan dan performa dalam bekerja. Batasan waktu menurut Young (sitat dalam Widyanto & Griffiths, 2006), seseorang mengalami kecanduan *Internet* adalah mereka membutuhkan waktu *online* kurang lebih sebanyak 38,5 jam perminggu atau sekitar 5,5 jam sampai 6 jam.

Penyebaran *survei* awal dilakukan dengan cara *Incidental sampling*. *Survei* awal dilakukan untuk mengetahui pemakaian jam yang dihabiskan mahasiswa untuk bermain *video game*. Peneliti juga mengambil subjek sebanyak 20 mahasiswa Universitas Surabaya tanggal 6 Mei 2011 di Universitas Surabaya. Pada *survei* awal ini terdapat pengkategorian waktu dapat dipakai sebagai kecanduan *video game* dengan menggunakan acuan dari hasil *survei* yang telah dilakukan sebelumnya. Hasil *survei* milik Young (sitat dalam Widyanto & Griffiths, 2006) yang telah peneliti paparkan sebelumnya yaitu penggunaan waktu antara 38 jam atau 38,5 jam perminggu maka peneliti menetapkan pengkategorian menjadi perhari yaitu 5-6 jam perhari atau lebih dari 6 jam perhari karena pengkategorian perhari dapat membuat lebih jelas atau detail tentang waktu yang digunakan oleh responden. Berikut adalah tentang pemakaian jam yang di pakai untuk bermain *video game* dalam sehari:



Gambar 2. Hasil *survei* awal tentang pemakaian jam bermain *video game*

Dari hasil *survei* awal diketahui bahwa terdapat 9 responden yang menggunakan jam bermain tergolong kurang dari 5 jam sehingga tidak termasuk batas kecanduan *video game*. 8 responden lainnya sudah termasuk batas pemakaian jam yang tergolong kecanduan *video game* yaitu dua responden yang pemakaian jamnya lebih dari 6 jam dan enam responden lainnya memakai waktu bermain antara 5 sampai 6 jam.

Kecanduan *video game* mempunyai Karakteristik umum dari kecanduan *video game* menurut Lemmens, Valkenburg dan Peter (2009) yaitu sebagai berikut: (1) Arti yang maksudnya adalah bermain *game* menjadi aktivitas yang sangat penting dalam kehidupan seseorang (2) Toleransi adalah proses dimana seseorang mulai untuk bermain *game* lebih sering sehingga secara bertahap mulai menghabiskan waktu untuk bermain *game* (3) Modifikasi *mood* adalah pengalaman subjektif dimana orang memiliki ikatan dengan *game*. Dimensi awalnya adalah *euphoria* dari aktivitas serta munculnya perasaan yang menyenangkan yang berhubungan dengan pelarian perasaan (4) *Withdrawal* adalah Perasaan yang kurang menyenangkan, yang muncul ketika tidak lagi bermain *game* (5) *Relapse* adalah kecenderungan untuk mengulangi kembali pola bermain *game* yang berlebihan (6) Konflik adalah konflik yang terjadi akibat berlebihan bermain *game* (7) Masalah adalah sesuatu hal yang terjadi akibat berlebihan bermain *game*.

Grusser (sitat dalam Wood, 2008) menemukan bahwa remaja dan *emerging adulthood* lebih mempunyai kecenderungan sebagai kecanduan *video game*. Mereka melakukan mulanya sebagai sarana untuk mengatasi stres. Seseorang yang frekuensi bermain *video game*-nya termasuk kategori tinggi, lebih memungkinkan bahwa mereka bermain *video game* untuk melarikan diri dari masalah yang ada pada kehidupan mereka daripada dibandingkan dengan orang yang frekuensi bermain *video game*-nya kategori rendah namun pada saat bermain *game* lebih untuk mendapatkan rasa tenang dan melarikan diri dari masalah.

Stres sendiri menurut Lazarus (1976) menyatakan bahwa stres terjadi ketika seseorang mendapatkan tuntutan atau melebihi keadaan yang melebihi kemampuannya. Pada saat stres, diri kita akan menunjukkan reaksi stres yang

berbeda di setiap individu. Wilkinson (sitat dalam Wortman dkk, 1992) membagi reaksi stres menjadi tiga, yaitu reaksi fisik (seperti jantung berdebar-debar, otot tegang, serta berkeringat), reaksi emosional (seperti merasa tertekan, merasa tegang dan tidak dapat rileks) dan reaksi perilaku (yaitu tidak suka sendirian, mencari bantuan keluarga dan teman, sebagian orang lebih suka menyendiri dan pendiam).

Menurut Weiten (2007), stres bisa dilihat dari respon emosional, respon perilaku, dan respon psikologisnya. Selain itu juga, stres dapat dilihat dari stimulusnya yaitu bisa karena perubahan (situasi yang terjadi karena perubahan yang nyata pada satu keadaan sehingga membutuhkan penyesuaian kembali), konflik (situasi yang terjadi karena dua motivasi atau lebih yang bertentangan atau dorongan perilaku yang saling bersaing untuk pengungkapan), frustrasi (situasi yang terjadi karena kegagalan dalam pencapaian target) dan tekanan (situasi yang terjadi karena memerlukan harapan atau menuntut seseorang untuk bereaksi pada keadaan yang ada).

Selain itu Lazarus (1976) juga menyatakan terdapat beberapa situasi dari stres yaitu frustrasi yang terjadi dari situasi yang menghasilkan kegagalan mencapai kebutuhan yang penting dan tujuan dan konflik yang terjadi dari situasi secara bersamaan, dari dua tindakan yang saling berlawanan atau dua tujuan yang berlawanan. Sumber stres pada seseorang yang dapat membuatnya mengalami keadaan terancam atau tertekan berasal dari sumber stres yang berbeda-beda. Menurut Gadzella (sitat dalam Gadzella dan Masten, 2005) sumber-sumber stres pada diri individu adalah frustrasi, perubahan, konflik, tekanan dan tekanan diri.

Pada saat seseorang mengalami stres, maka seseorang akan melakukan suatu perilaku yang dinamakan *coping*. *coping* merupakan respon tingkah laku atau pikiran terhadap situasi stres, dengan menggunakan sumber dalam dirinya maupun lingkungan yang dilakukan secara sadar dan bertujuan untuk meningkatkan perkembangan individu, seperti mengembangkan kontrol pribadi individu (Shinta dalam Mu'tadin, 2000). Namun saat individu melakukan *coping* stres yang tidak baik walaupun *coping* tersebut dilakukan untuk mengatasi

masalahnya di masa lalu (misal mengatasi traumatis) atau *coping* tersebut dilakukan untuk menghadapi stres dalam kehidupan sehari-hari dapat menimbulkan kecanduan (Gupta dan Derevensky 2001; Nower, dkk. 2004; Scannell, dkk. 2000; Wood dan Griffiths 2007 sitat dalam Griffiths dan Meredith, 2009).

Pada penelitian ini melihat penggunaan *video game* yang tertuju pada mahasiswa selain itu juga belum terdapat penelitian sebelumnya yang langsung menghubungkan antara stres dan kecanduan *video game*. Selain itu juga *survei* awal yang dilakukan peneliti yang terlihat fenomena bermain *video game* karena stres yang dialami mahasiswa sehingga penelitian ini mengambil tentang hubungan antara stres dengan kecanduan *video game*.

METODE PENELITIAN

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik *Incidental sampling* yaitu peneliti memilih subjek berdasarkan orang-orang yang ditemuinya serta sesuai dengan kategori yang ditetapkan yaitu orang yang hobi bermain *video game* kemudian subjek-subjek tersebut di pilih lagi untuk menentukan subjek mana yang sudah termasuk kecanduan *video game* salah satunya dalam sehari menghabiskan waktu bermain *video game* minimal 5-6 jam. Subjek merupakan mahasiswa Universitas Surabaya yang mengambil program strata 1.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan angket atau kuesioner yang sudah ada dan angket terbuka yang disusun oleh peneliti dengan mengacu *blue print* yang ada. Angket pertama menggunakan skala psikologis adaptasi dari Gadzella (2001) yaitu *Student-life Stress Inventory* (SSI). Pada SSI respon skala didistribusikan dalam lima jawaban pernyataan yang *favorable*, yaitu: tidak pernah (1), jarang (2), kadang-kadang (3), sering (4) dan selalu (5). SSI merupakan instrument yang terdiri dari dua bagian yaitu 23 butir bagian pertama merupakan pengukuran sumber stres yang terdiri frustrasi (tujuh

butir), konflik (tiga butir), tekanan (empat butir), perubahan (tiga butir) dan tekanan diri (enam butir).

Bagian kedua terdapat 28 butir bagian kedua yang digunakan untuk mengukur reaksi mereka terhadap sumber stres yang terdiri fisiologis (14 butir), emosional (empat butir), perilaku (delapan butir), kognitif (dua butir).nPada penelitian sebelumnya reliabilitas internal konsistensi pada skala stres bagian pertama (sumber stres) sebesar 0,92, sedangkan bagian kedua (reaksi terhadap sumber stres) sebesar 0,75 (Gadzella, 2001).

Angket kedua menggunakan angket kecanduan *video game* yang di adaptasi peneliti berdasarkan Lemmens, Valkenburg dan Peter (2009). Subjek yang termasuk dalam kecanduan *video game* harus memenuhi karakteristik kecanduan berdasarkan Lemmens, Valkenburg dan Peter (2009). Angket kecanduan *game* terdiri dari 21 butir yang terdiri tiga butir pada masing-masing kriteria yaitu *salience*, *tolerance*, *mood modification*, *relapse*, *withdrawal*, konflik dan *problem* (masalah). Skor butir skala kecanduan *video game* hanya terdiri atas pernyataan yang mendukung (*favorable*). Jawaban responden untuk masing-masing butir *favorabel* antara tidak pernah (1), jarang (2), kadang-kadang (3), sering (4), sangat sering (5).

Pada penelitian ini juga menggunakan angket terbuka berupa daftar isian mengenai identitas subjek dan data penggunaan *video game*. Pengujian hipotesis yang digunakan pada penelitian ini adalah korelasi *Product Moment* yaitu uji parametrik. Jika $p < 0.05$ maka H_0 ditolak, H_1 diterima.

HASIL DAN BAHASAN

Pada saat peneliti menyebarkan data, terdapat 40 subjek yang menjadi subjek penelitian dan hasil pada penelitian ini mendapatkan hasil bahwa stres berhubungan dengan kecanduan *video game* ($r = 0,338$; $p = 0,016$; $p < 0,05$). Hasil yang signifikan artinya stres yang semakin tinggi maka kecanduan *video game* juga menjadi tinggi. Seperti yang terlihat pada tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil uji hipotesis masing-masing variabel atau aspek

Variabel/ Aspek	r	P	Keterangan
Stres	0,345	0,015	Terdapat hubungan
Sumber stres	0,394	0,006	Terdapat hubungan
Frustrasi	0,277	0,042	Terdapat hubungan
Konflik	0,542	0,000	Terdapat hubungan
Tekanan	0,0160	0,162	Tidak terdapat hubungan
Perubahan	0,512	0,000	Terdapat hubungan
Tekanan diri	0,124	0,224	Tidak terdapat hubungan
Reaksi stres	0,235	0,73	Tidak terdapat hubungan
Fisiologis	0,245	0,064	Tidak terdapat hubungan
Emosional	0,069	0,336	Tidak terdapat hubungan
Perilaku	0,169	0,148	Tidak terdapat hubungan
Kognitif	0,126	0,219	Tidak terdapat hubungan

Hal ini dapat dilihat pada tabel 2 yaitu sebanyak 11 subjek menjawab untuk menghilangkan stres dengan bermain *video game* (27,5%). Selain itu juga subjek merasakan senang ketika bermain *video game* (17,5%). Hasil ini sejalan dengan Kirremuir dan McFarlane (2006) bahwa alasan seseorang bermain *video game* merupakan hal yang menyenangkan.

Tabel 2. Keuntungan saat bermain *video game*

Keuntungan yang didapat	Frekuensi	Persentase
Menghilangkan stres	11	27,5%
Merasa Senang	7	17,5%
Punya banyak kenalan	5	12,5%
Hiburan	4	10%
Menambah wawasan	3	7,5%
Menambah <i>skill</i> dalam bermain	3	7,5%
Kepuasan	3	7,5%
Menghilangkan bosan/ jenuh	2	5%
Mengisi waktu luang	2	5%
Total	40	100%

Saat seseorang mengalami stres, seseorang akan melakukan tindakan untuk mengurangi stres atau menghilangkan stres yang bisa disebut *coping* stres. Duckwort (Ogden, 2007) menggambarkan perilaku *coping* sebagai suatu proses yang terjadi jika individu berusaha untuk memenuhi tuntutan-tuntutan yang timbul dari hambatan dan kesulitan yang dihadapi. Untuk mengurangi tuntutan tersebut, individu tidak hanya menggunakan pengalaman masa sekarang saja, tetapi

individu juga menggunakan pengalaman masa lalunya sehingga dapat digunakan untuk mengantisipasi keadaan yang terjadi di masa datang. Bermain *video game* merupakan *Coping* stres yang termasuk dalam *escape-avoidance*. *Escape avoidance* menurut Folkman (1986) mengemukakan bahwa *coping* ini terkait dengan *wishful thinking* (berharap situasi akan berlalu atau akan berakhir) dan menunjukkan usaha-usaha untuk berperilaku melarikan diri atau menghindari. Jadi perilaku bermain *video game* yang dilakukan subjek merupakan pengalihan dari kondisi stres. Namun, ketika perilaku *video game* dilakukan secara terus menerus sehingga waktu semakin hari semakin bertambah. Saat subjek mempunyai perilaku yang termasuk kecanduan yang dinyatakan oleh Young (sitat dalam Widyanto & Griffiths, 2006) misalnya dalam segi jam yang terlihat pada tabel 3 yaitu tentang durasi bermain *video game* dalam sehari, subjek banyak terdapat pada 5-6 jam (72,5%) dan lebih dari 6 jam (27,5%).

Tabel 3. Durasi bermain *video game* dalam sehari

Berapa jam dalam sehari	Frekuensi	Persentase
< 5 jam	0	0 %
5-6 jam	29	72,5%
> 6 jam	11	27,5%
Total	40	100%

Pada hasil penelitian variabel stres terdapat dua bagian yang menggambarkan tentang stres yaitu sumber stres dan reaksi stres (Tabel 1). Hasilnya adalah sumber stres dengan kecanduan *video game* terdapat hasil yang signifikan ($p = 0.007$, $p < 0.05$; $r = 0,389$). Hal ini berarti semakin tinggi sumber stres (stressor) seseorang maka semakin tinggi perilaku bermain *video game* sehingga semakin tinggi juga kecanduan *video game* yang dimiliki subjek. Pada hasil yang kedua yaitu respon stres yang tidak terdapat hubungan dengan kecanduan *video game* ($p = 0.08$, $p > 0.05$; $r = 0,127$). Tidak terdapatnya hasil yang signifikan artinya respon stres atau reaksi yang muncul akibat stres tidak berpengaruh terhadap kecanduan *video game*. Jadi walaupun respon stres atau reaksi stres yang dimunculkan individu lebih banyak dari keadaan normal (fisiologis, kognitif, perilaku, kognitif), tidak sejalan dengan peningkatan kecanduan *video game*.

Pada sumber stres yang mempunyai hubungan dengan kecanduan *video game*, dapat dilihat dari lima aspeknya yaitu aspek frustrasi ($p = 0.038$, $p < 0.05$; $r = 0,283$), aspek konflik ($p = 0.000$, $p < 0.05$; $r = 0,553$), aspek perubahan ($p = 0.000$; $p < 0.05$; $r = 0,515$), aspek tekanan ($p = 0.156$, $p > 0.05$; $r = 0,164$) dan aspek tekanan diri ($p = 0.223$, $p > 0.05$; $r = 0,124$). Dari hasil di atas tampak bahwa terdapat tiga aspek sumber stres yang berhubungan terhadap kecanduan *video game* yaitu pada aspek frustrasi, aspek konflik dan aspek perubahan yang artinya ketiga aspek tersebut dapat memengaruhi terbentuknya perilaku kecanduan *video game*. Maka semakin tinggi nilai ketiga aspek tersebut semakin tinggi juga nilai kecanduan pada *video game* karena kondisi yang disebabkan oleh ketiga aspek tersebut merupakan kondisi subjek yang mengalami hambatan-hambatan dan merasa tidak ada peluang lagi. Hal tersebut membuat seseorang ingin melakukan pengalihan dari kondisi tersebut. Pada dua aspek dari sumber stres yaitu aspek tekanan dan tekanan diri yang tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kecanduan *video game* artinya aspek tekanan dan tekanan diri yang tidak berpengaruh terhadap kecanduan *video game*.

Menurut Lazarus (1976), Frustrasi terjadi dari situasi yang menghasilkan kegagalan mencapai kebutuhan yang penting dan tujuan, seperti ketika seseorang frustrasi efek psikologis dari situasi ini, bereaksi dengan kemarahan, penarikan (menjauh atau menyendiri), depresi, atau bentuk lain dari stres negatif (distress). Konflik sendiri menurut Lazarus (1976), terjadi dari situasi secara bersamaan, dari dua tindakan yang saling berlawanan atau dua tujuan yang berlawanan. Sedangkan Menurut Gadzella (2001), perubahan adalah pengalaman stres dikarenakan oleh perubahan hidup yang mengandung terlalu banyak perubahan yang cepat dan tidak menyenangkan sehingga mengganggu kehidupan atau tujuan seseorang.

Terdapat hubungan pada aspek-aspek sumber stres yaitu aspek frustrasi, konflik dan perubahan merupakan karena ketiga hal tersebut memiliki karakteristik yang hampir sama dalam setiap munculnya kondisi tersebut yaitu suatu kondisi saat akan mencapai suatu tujuan terdapat hambatan atau adanya

upaya tetapi tetap tidak bisa mencapai tujuan karena terdapat hambatan. Respon yang muncul akibat stres yang bersifat tidak sehat, negatif, dan destruktif (bersifat membangun) disebut distress (Guick dan Guick sitat dalam Ogden 2007). Sebaliknya, dalam sumber stres juga terdapat aspek yang tidak berhubungan yaitu pada aspek tekanan dan tekanan diri.

Pada aspek tekanan pada penelitian ini lebih kepada aitem-aitem aspek tekanan seperti hasil dari kompetisi, batas waktu, pekerjaan berlebihan dan tanggung jawab pekerjaan (Gadzella, 2001). Pada aspek tekanan diri mempunyai gambaran aitem seperti subjek menyukai kompetisi untuk menang, menyukai untuk disukai semua orang, kekhawatiran berlebihan dan perfeksionis (Gadzella, 2001). Pada aspek tekanan dan tekanan diri yang tidak terdapat hubungan dengan kecanduan *video game* karena pada kedua aspek yang telah dijelaskan sebelumnya memiliki ciri yaitu kondisi subjek memiliki peluang untuk mejadi lebih baik atau seperti yang diharapkan. Saat hal tersebut terjadi maka muncul usaha-usaha yang terjadi untuk mencapai tujuan tersebut sehingga kondisi stres yang terjadi menjadi stres yang positif (*eustres*). Menurut Guick dan Guick (Ogden 2007), *eustres* adalah hasil dari respon stres yang bersifat sehat, positif dan konstruktif (bersifat membangun).

Tabel 4. Jenis Permainan Video Game

Jenis permainan <i>video game</i>	Frekuensi	Persentase
Strategi	11	27,5%
Olahraga	9	22,5%
<i>Role playing</i>	6	15%
Aksi-Shooting	4	10%
Petualangan	3	7,5%
Simulasi konstruksi dan manajemen	2	5%
Simulasi kendaraan	2	5%
<i>Puzzle</i>	2	5%
Aksi-petualangan	1	2,5%
Total	40	100%

Keterangan:

- **Role playing** adalah *video game* yang memiliki penekanan pada tokoh/peran perwakilan pemain di dalam permainan yaitu tokoh utamanya
- **Puzzle** adalah jenis *video game* yang berintikan memecahkan teka-teki
- **Aksi-shooting** adalah jenis *video game* yang sangat memerlukan kecepatan refleks, koordinasi mata-tangan, juga timing berdasarkan menembak.

Selain itu juga menurut data pada tabel 4, terdapat faktor lain yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan karena 11 subjek yang bermain video game pada jenis video game strategi sehingga kemungkinan waktu yang dihabiskan selama 5-6 jam atau lebih dapat karena merupakan faktor permainan yang menunggu lama untuk membangun strategi menyerang musuh begitu juga dengan sebaliknya.

Pada penelitian ini juga juga melihat reaksi stres yang terjadi dengan kecanduan *video game*. Pada reaksi stres juga dilakukan uji korelasi per-aspek yaitu aspek fisiologis ($p = 0.065$, $p > 0.05$), aspek emosional ($p = 0.338$, $p > 0.05$), aspek perilaku ($p = 0.180$, $p > 0.05$) dan aspek kognitif ($p = 0.217$, $p > 0.05$) yang berarti keempat aspek tersebut tidak terdapat hubungan dengan kecanduan *video game* dalam arti reaksi stres tidak mempunyai pengaruh pada kecanduan *video game*. Reaksi stres adalah suatu hal yang muncul pada saat seseorang mengalami stres. Terdapat empat macam reaksi stres menurut Gadzela (sitat dalam Gadzella dan Masten, 2005), reaksi stres bermacam-macam yaitu aspek fisiologis seperti berkeringat, gemetar, kelelahan, kehilangan atau kelebihan berat badan dan sakit kepala. Pada aspek reaksi emosional yaitu takut, cemas, khawatir, marah, merasa bersalah dan geram. Pada aspek kognitif seperti lebih pada kemampuan subjek untuk berpikir dan menganalisa suatu situasi stres dengan menggunakan strategi yang efektif untuk mengurangi stres. Terakhir adalah aspek perilaku seperti menangis, merokok dan minum-minuman keras. Dari reaksi-reaksi tersebut kecanduan *video game* dapat merupakan wujud dari reaksi perilaku yang muncul karena stres.

Tabel 5. Jawaban subjek penelitian pada aitem-aitem aspek reaksi perilaku

Saat saya mengalami keadaan stres, saya.....	Jawaban yang sering muncul											
	TP		J		K		SR		SL		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
mudah menangis	19	47,5%	9	22,5%	7	17,5%	5	47,5%	0	0%	40	100%
mudah menyerang orang lain (verbal dan fisik)	22	55%	6	15%	6	15%	6	15%	0	0%	40	100%
mudah merusak diri sendiri (mema-	28	70%	6	15%	4	10%	1	2,5%	1	2,5%	40	100%

kai narkoba, minum alkohol, dsb)													
mudah merokok berlebihan	22	55%	3	7,5%	2	5%	9	22,5%	4	10%	40	100%	
cepat marah terhadap orang lain	7	17,5%	9	22,5%	14	35%	10	25%	0	0%	40	100%	
berusaha bunuh diri	33	82,5%	4	10%	3	7,5%	0	0%	0	0%	40	100%	
sering membela diri	14	35%	13	32,5%	11	27,5%	1	2,5%	1	2,5%	40	100%	
sering menyendiri	7	17,5%	9	22,5%	14	35%	8	22,5%	1	2,5%	40	100%	

Keterangan: - **TP**: Tidak pernah, **J**: Jarang, **K**: Kadang-kadang, **SR**: sering, **SL**: Selalu

Hal ini dapat dilihat dari tabel 5, jawaban subjek akan pernyataan aitem-aitem aspek reaksi perilaku yaitu ketika subjek mengalami stres dan melakukan perilaku mudah menangis paling banyak menjawab tidak pernah yaitu sebanyak 19 subjek (47,5%). Pada saat pernyataan saat stres melakukan perilaku mudah menyerang orang lain (verbal dan fisik), paling banyak subjek menjawab tidak pernah yaitu sebanyak 23 subjek (57,5%). Pernyataan saat stres mudah merusak diri sendiri (memakai narkoba, minum alkohol, dsb), subjek paling banyak menjawab tidak pernah sebanyak 28 subjek (70%). Pernyataan subjek saat merasa stres dan subjek menjawab tidak pernah melakukan perilaku mudah merokok berlebihan sebanyak 22 subjek (55%). Pernyataan subjek saat merasa stres yaitu mudah marah kepada orang lain, subjek banyak menjawab pada jawaban kadang-kadang yaitu 14 subjek (35%). Pernyataan subjek pada saat mengalami stres dan berusaha bunuh diri, subjek menjawab tidak pernah sebanyak 33 subjek (82,5%). Saat subjek mengalami stres dan subjek melakukan pembelaan diri, paling banyak menjawab tidak pernah sebanyak 14 subjek (35%). Pada saat subjek mengalami stres dan sering menyendiri, subjek banyak menjawab kadang-kadang yaitu sebanyak 14 subjek (35%).

Hasil-hasil Pernyataan yang telah disebutkan merupakan perwakilan aitem dari reaksi perilaku yang dimunculkan lewat skala penelitian yang digunakan. Pada pemunculan aspek tersebut dapat dijelaskan bahwa reaksi stres tidak berhubungan dengan kecanduan video game karena dari gambaran aitem tersebut, bermain *video game* merupakan salah satu alternatif lain dari aspek perilaku pada reaksi stres.

KESIMPULAN DAN SARAN

Stres dengan kecanduan video game memiliki hubungan yang signifikan ($r=0,338$; $p=0,016$) yang artinya semakin sering mengalami stres maka semakin tinggi aktivitas bermain *video game*. Bermain *video game* merupakan *coping* stres yang termasuk pada *escape avoidance* yang dilakukan subjek dengan mendapatkan keuntungan yang dirasakan. Sumber stres pada aspek frustrasi, aspek konflik, aspek perubahan memiliki hubungan yang signifikan dengan kecanduan video game pada mahasiswa Universitas Surabaya karena pada aspek-aspek memiliki ciri yang hampir sama dari pengertian masing-masing aspek yaitu pada situasi subjek untuk mencapai tujuan tetapi terdapat hambatan. Hal ini termasuk dalam stres yang negatif atau *distress*.

Sumber stres pada aspek tekanan dan aspek tekanan diri tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kecanduan video game pada mahasiswa Universitas Surabaya karena menurut pengertian dan penjabaran aspek di skala penelitian, situasi yang dialami subjek memiliki peluang sehingga subjek mampu berusaha untuk lebih baik lagi. Faktor lain yang menunjukkan tidak ada hubungannya karena pada subjek penelitian banyak yang memilih bermain strategi sehingga waktu yang digunakan bukan habis untuk bermain saja tetapi untuk berpikir menyerang lawan dan begitu juga sebaliknya

Reaksi stres dengan kecanduan video game tidak terdapat hubungan yang signifikan pada mahasiswa Universitas Surabaya karena reaksi yang ditunjukkan merupakan salah satu pilihan dari perilaku saat mengalami stres dan bermain video game tidak terdapat pada skala penelitian.

Saran bagi penelitian selanjutnya adalah menambah jumlah responden untuk dapat menggeneralisasikan sampel tersebut pada populasi yang bermain *video game*, lebih menspesifikasikan permainan *video game* karena dapat mengetahui minat jenis *video game* yang dipilih dan tingkat kecanduan pada masing-masing jenis *video game* serta dampak yang didapat dari masing-masing jenis *video game*. Selain itu juga, saat mengadaptasi skala kecanduan *video game*

menurut Lemmens, Valkenburg dan Peter (2009) dapat dilihat dalam pemaknaan kata-katanya karena seperti pada nomor 11 di skala ini, kata “other” merupakan aktivitas yang lainnya bukan orang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Gadzella, B. M. & Masten, W.G. (2005). An analysis of the categories in the student-life stress inventory. *American journal of psychology research*, 1 (1), 1-10.
- Griffiths, M.D. & Meredith, A. (2009). Video game addiction and its treatment. *J Contemp Psychother*, 39. 247-253.
- Lazarus, R.S (1976). *Patterns of adjustment Third edition*. California: Mcgraw-hill, Inc.
- Lemmens, J.S., Valkenburg, P.M., & Peter, J. (2009). Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media psychology*, 12. 77-95.
- Mu'tadin, Z. (2002). *Remaja dan rokok*. Diambil 12 Juni 2010, dari <http://e-psikologi/remaja/btn.htm>.
- Padilla, L.M., Walker, Nelson, L.J, dkk (2010). More than a just a Game: video game and internet use during emerging adulthood. *J Youth*, 39. 103-113.
- Putrafunky. (2009). *Jenis-jenis game disekitar kita*. Diunduh tanggal 12 Juni 2010. <http://www.gamexeon.com/forum/console-gaming/57020-jenis-jenis-game-sekitar-kita.html>
- Utami, F.K. (2007). *Dampak kecanduan bermain video game pada remaja*. Skripsi, tidak diterbitkan, program sarjana strata 1. Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.
- Weiten, W. (2007). *Psychology: themes and variations (7th. Ed)*. USA: Thomson
- Widyanto, L. & Griffiths, M. (2006). Internet addiction: A critical review. *Int J Ment Health Addict*, 4. 31-51.
- Wood, R.T.A (2008). Problems with the concepts of video “game addiction”: Some case Study Examples. *Int J Ment Health Addiction*, 6. 169-178
- Wortman, C. B. & Loftus, E. F. (1992). *Psychology (4th. Ed.)*. USA: McGraw hill inc.

Young, K. S. (2007). Cognitive-behavioral therapy with internet addicts: Treatment outcomes and implication. *Cyberpsychology & behavior*, 10, 671-679.

Yuniar, S. (2008). Ketergantungan pada Internet: Game online, video game dan sejenisnya. *Anima*, 23 (2). 180-183.