
The Relation of Academic Strees to Intensity of Playing Online Games

Rizki Agusman¹, Marjohan²

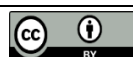
^{1,2}Universitas Negeri Padang

*Corresponding author, e-mail: ragusman9@gmail.com

Abstract: *Education carried out today faces many problems and obstacles, including the influence of increasingly rapid and advanced technology. The invention of information technology is developing on a mass scale. Technology has changed the shape of society, from the local world community to the global world community. In the task of adolescent development, the tendency of adolescents should be able to achieve emotional independence and socializing with peers and the opposite sex, but the reality on the ground there are still many teenagers who have not been able to achieve these developmental tasks. In the learning process many teenagers who feel unable to face the academic demands they find in the world of education and experience stress, most of them relieve stress by playing online games. It is hoped that in this study, students improve the management of academic stress that is still poor and understand the impact of playing online games. Counseling teachers are expected to be able to provide input for schools to develop a counseling program in developing steps to prevent the occurrence of academic stress experienced by students, as well as making preventive efforts to the intensity of students in playing online games. The next researcher is expected to study and research more about academic stress and the intensity of playing online games by taking different aspects, as well as a larger number of samples. This type of research is classified as correlational descriptive. The population of this study is the students of SMA PGRI 2 Padang in the academic year 2019/2020 with 180 students with a sample of 64 students. The data collection tool used was a questionnaire. Data analysis techniques used the Pearson Product Moment formula with the help of the Statistical Product and Service Solution for Windows version 20 program. The research findings show that (1) the level of academic stress of SMA PGRI 2 Padang students is in the medium category, (2) The level of intensity in playing online games of PGRI 2 Padang high school students is in the moderate category, (3) There is a significant relationship between academic stress and intensity play online games for high school students of PGRI 2 Padang with Pearson correlation 0.532 and a significant level of 0.000 with a fairly strong relationship level.*

Keywords: *Academic Stress, Intensity to Play Online Games*

How to Cite: Rizki Agusman, Marjohan. 2019. Hubungan Stres Akademik dengan Intensitas Bermain *Game Online*. *Konselor*, VV (N): pp. XX-XX, DOI: 10.24036/00134kons2019



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2019 by author

Introduction

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Pendidikan merupakan salah satu aspek utama dalam membangun suatu bangsa (Natalia, Firman & Daharnis, 2015). Pendidikan yang dilaksanakan saat ini banyak menghadapi problematika dan rintangan, di antaranya pengaruh teknologi yang semakin pesat dan maju. Penemuan teknologi informasi berkembang dalam skala massal. Teknologi telah mengubah bentuk masyarakat, dari masyarakat dunia lokal menjadi masyarakat dunia global.

Teknologi informasi dalam era globalisasi memegang peran penting bagi masyarakat, baik di masa kini maupun masa yang akan datang. Sependapat dengan hal itu, Firman (2019) menjelaskan bahwa generasi milenial sebagian besar menggunakan teknologi komunikasi instan dalam kehidupannya, seperti: e-mail, SMS, dan media sosial dan sebagian besar menyukai *game online*. Dalam tugas perkembangan remaja kecenderungan remaja seharusnya dapat mencapai kemandirian emosional dan bersosialisasi dengan teman sebaya serta lawan jenis, namun kenyataan di lapangan masih banyak remaja yang belum bisa mencapai tugas perkembangan tersebut. Dalam proses belajar banyak remaja yang merasa tidak sanggup menghadapi tuntutan akademik yang didapatkannya dalam dunia pendidikan dan mengalami

stres. Sebagian besar diantaranya melepaskan stres dengan bermain *game online*. Stres merupakan suatu kondisi yang disebabkan adanya ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis, atau sistem sosial individu (Wardi, R., Ifdil, I. 2016), sedangkan stres akademik merupakan stres yang muncul akibat tekanan – tekanan untuk memunculkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan (Sandra, R., & Ifdil, I. 2015).

Pada saat individu mengalami stres, maka individu tersebut akan melakukan suatu perilaku yang dinamakan *coping*. *Coping* merupakan respon tingkah laku atau pikiran terhadap situasi stres, dengan menggunakan sumber daya dari dalam diri maupun lingkungan yang dilakukan secara sadar untuk mengantisipasi stresor yang diterimanya, *coping* yang dilakukan individu terhadap stresor yang diterimanya terkadang membuat individu tersebut menjadi kecanduan. Hal ini dapat dilihat ketika siswa berusaha mengalihkan atau melepaskan stres yang didapat dari lingkungan akademiknya dengan cara bermain *game online*. Kegiatan bermain *game online* yang pada awalnya menjadi strategi *coping* yang dilakukan siswa terhadap stresor akademiknya kemudian menjadi pemicu intensitas bermain *game online*. Intensitas bermain *game online* dan stres akademik yang dialami oleh siswa merupakan fenomena yang dapat ditemui dalam kehidupan akademik di berbagai sekolah. Meski bukan hal yang baru dari permasalahan siswa, upaya intensif untuk pengelolaan stres akademik belum banyak dilakukan karena masih sedikit riset yang berkenaan dengan hal tersebut (Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. 2017)

Berdasarkan pengalaman penulis selama bersekolah di SMA PGRI 2 Padang siswa cenderung mengabaikan tugas yang diberikan oleh guru dan mereka akan merasakan panik saat tugas mendekati *deadline*. Dalam keadaan seperti itu sebagian besar siswa akan mencari alasan agar terhindar dari hukuman yang diberikan. Saat diberikan tugas dengan soal sulit pun siswa lebih memilih untuk memainkan *game online* di kelas dari pada harus berusaha mencari jawaban dari tugas tersebut.

Berdasarkan hasil observasi penulis di SMA PGRI 2 Padang, menunjukkan bahwa banyak siswa yang memiliki kesibukan dengan *smarthphone* dan *game online* dari pada harus berinteraksi langsung dengan teman. Bahkan saat proses belajar mengajar akan di mulai, beberapa siswa masih saja menyempatkan waktu untuk menyelesaikan permainan tersebut. Saat jam istirahat siswa cenderung berkumpul dengan rekan sesama pemain *game online* dan menyempatkan waktu istirahat 15 menit tersebut untuk bermain dan waktu jam pelajaran mereka gunakan untuk pergi ke kantin.

Berdasarkan hasil wawancara dengan salah seorang guru BK di SMA PGRI 2 Padang pada tanggal 20 Agustus 2018, diperoleh informasi bahwa, ada siswa yang bermasalah dengan hasil belajar, setelah ditelusuri lebih lanjut, diantara mereka ada yang stres akan belajar melampiaskan pada *game online*, bahkan sudah mencapai intensitas tinggi, beberapa siswa lainnya didapati memiliki masalah akan kehadiran. Mereka membolos sekolah dan ditangkap satpol PP saat bermain *game Online* di Warnet.

Berdasarkan latar belakang di atas maka penulis ingin meneliti Hubungan Stres Akademik dengan Intensitas Bermain *Game Online* di SMA PGRI 2 Padang.

Method

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif deskriptif korelasional. Penelitian kuantitatif bertujuan untuk menghasilkan informasi yang lebih terukur, hal ini karena ada data yang dijadikan landasan untuk menghasilkan informasi lebih terukur (Firman, 2018) yang bertujuan mendeskripsikan stres akademik (X) dan intensitas bermain *game online* (Y), serta mencari hubungan stres akademik dengan intensitas bermain *game online*. Populasi penelitian ini seluruh siswa SMA PGRI 2 Padang yang berjumlah 180 orang siswa dengan sampel sebanyak 64 orang siswa yang dipilih dengan *stratified Random Sampling*. Instrumen yang digunakan adalah angket stres akademik dan intensitas bermain *game online*. Data yang dikumpulkan dianalisis menggunakan statistik deskriptif teknik presentase dan teknik *Pearson Product Moment Correlation*.

Results and Discussion

Berdasarkan hasil pengolahan data, maka hasil penelitian dapat dijelaskan sebagai berikut.

1. Academic Stress in SMA PGRI 2 Padang

Temuan penelitian disiplin belajar siswa dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1
General Description of Academic Stress

Kategori	Skor	F	%
Sangat Tinggi	≥126	3	4.69
Tinggi	125 – 113	16	25.00
Sedang	112 – 100	28	43.75
Rendah	99 – 88	14	21.88
Sangat Rendah	≤97	3	4.69

Berdasarkan tabel di atas, ditemukan bahwa tingkat stres akademik siswa pada kategori sangat tinggi dialami oleh 3 orang dengan persentase 4,69%, pada kategori tinggi dialami oleh 16 orang dengan persentase 25,00%, pada kategori sedang dialami oleh 28 orang dengan persentase 43,75%, pada kategori rendah dialami 14 orang dengan persentase 21,88% dan sangat rendah dialami oleh 3 orang dengan persentase 4,69%. Hal ini menggambarkan bahwa stres akademik siswa di SMA PGRI 2 Padang umumnya berada pada kategori sedang yaitu dengan frekuensi 28 dan persentase 43,75%. Sesuai dengan pendapat Lazarus dan Folkman (1984), jika siswa memiliki kemampuan untuk memenuhi tuntutan maka stres akan dikelola secara positif. Sebaliknya jika siswa merasa bahwa dirinya lemah dan tidak mampu untuk memenuhi tuntutan maka stres akan berdampak negatif. Taufik, Ifdil & Z. Ardi (2013) menjelaskan meskipun secara umum kondisi tingkat stres akademik siswa SMA Negeri kota Padang berada pada kategori sedang, akan tetapi banyak juga diantara mereka yang berada dalam kategori tingkat stres akademik tinggi yaitu sebesar 13,2 %. Hal ini berarti bahwa siswa tidak luput dari kondisi stres akibat berbagai tuntutan akademik. Individu cenderung menggunakan *problem focused coping* untuk kondisi yang dapat dikontrolnya dan menggunakan *Emotion focused coping* dalam menghadapi masalah-masalah yang sulit dikontrol, namun terkadang individu juga menggunakan strategi coping tersebut secara bersamaan, meski tidak semua strategi coping juga dapat digunakan individu. Hal inilah yang dapat membuat seseorang terhindar atau mengalami stres akademik rendah.

2. The Intensity of Playing Online Games in SMA PGRI 2 Padang

Temuan penelitian kemandirian belajar siswa dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 2. Overview of the Intensity of Playing Online Games in General

Kategori	Skor	F	%
Sangat Tinggi	≥126	3	4.69
Tinggi	111 – 125	17	26.56
Sedang	96 – 110	24	37.50
Rendah	81 – 95	16	25.00
Sangat Rendah	≤80	4	6.25

Berdasarkan tabel di atas, ditemukan bahwa tingkat intensitas bermain *game online* siswa pada kategori sangat tinggi dialami oleh 3 orang dengan persentase 4,69%, pada kategori tinggi dialami oleh 17 orang dengan persentase 26,56%, pada kategori sedang dialami oleh 24 orang dengan persentase 37,50%, pada kategori rendah dialami 16 orang dengan persentase 25% dan sangat rendah dialami oleh 4 orang dengan persentase 6,25%. Hal ini menggambarkan bahwa intensitas bermain *game online* siswa di SMA PGRI 2 Padang umumnya berada pada kategori sedang yaitu dengan frekuensi 24 dan persentase 37,50% . Meskipun bukan menjadi faktor yang dominan dalam penelitian ini. Hal tersebut dapat terjadi karena terdapat faktor lain yang tidak dilibatkan dalam penelitian ini dan juga berhubungan dengan intensitas bermain *game online*, seperti faktor gender, kondisi psikologis, dan jenis *game* . selain itu ada beberapa alasan beberapa

siswa dalam bermain *game online*, hal tersebut dijelaskan Lemmens (2009) sebagai kriteria adiksi *game* di antaranya adalah: *salience* (pemain berpikir tentang bermain *game* sepanjang hari), *tolerance* (pemain menghabiskan waktu bermain *game* yang semakin meningkat) , *mood modification* (pemain bermain *game* sampai melupakan kegiatan lainnya), *relapse* (kecenderungan pemain bermain *game* kembali setelah lama tidak bermain), *withdrawal* (pemain merasa tidak baik atau merasa buruk ketika tidak dapat bermain *game*), *conflict* (pemain bertengkar dengan orang lain karena pemain bermain *game* secara berlebihan), dan *problems* (pemain mengabaikan kegiatan penting lainnya yang akhirnya menyebabkan permasalahan).

3. The Relationship Between Academic Stress and The Intensity of Playing Online Games

Temuan penelitian hubungan stres akademik dan intensitas bermain *game Online* siswa dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3. Correlation of Academic Stress and Intensity of Playing Online Games

		X	Y
stres akademik	Pearson Correlation	1	.532**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	64	64
intensitas bermain game online	Pearson Correlation	.532**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	64	64

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel di atas maka dapat diketahui besarnya nilai koefisien korelasi antara variabel stres akademik (X) dengan intensitas bermain *game online* (Y) adalah 0,532. Sehingga dapat diartikan dengan terdapat hubungan positif yang signifikan antara stres akademik dengan intensitas bermain *game online* dengan nilai signifikam 0,000. Jadi semakin tinggi stres akademik siswa, semakin tinggi pula intensitas bermain *game online*. Dalam hal ini penelitian yang dilakukan berada pada kategori sedang. Meskipun bukan menjadi faktor yang dominan dalam penelitian ini. Hal tersebut dapat terjadi karena terdapat faktor lain yang tidak dilibatkan dalam penelitian ini dan juga berhubungan dengan intensitas bermain *game online*, seperti faktor gender, kondisi psikologis, dan jenis *game* . selain itu ada beberapa alasan beberapa siswa dalam bermain *game online* serta ada beberapa strategi *coping* stres yang dilakukan siswa diluar dari penelitian ini.

Adapun layanan BK yang dapat diberikan dalam penelitian ini, di antaranya sebagai berikut:

a. Layanan Informasi

Layanan informasi merupakan salah satu layanan bimbingan konseling yang membekali siswa dengan pengetahuan tentang data dan fakta agar peserta didik mampu mengatur dan merencanakan kehidupannya sendiri (Prayitno,2004:36).Adapun layanan informasi yang diberikan yaitu, cara menghadapi stres dan dampak *game online* terhadap kehidupan dan pendidikan.

b. Layanan Bimbingan Kelompok

Layanan bimbingan kelompok merupakan suatu layanan yang diberikan kepada individu dengan memanfaatkan dinamika kelompok dengan tujuan agar individu yang ikut serta akan memperoleh pemahaman baru terkait topik yang dibahas. Prayitno (2014:149) menyatakan bahwa layanan bimbingan kelompok merupakan suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi atau pemecahan masalah individu yang menjadi peserta kegiatan kelompok.

c. Layanan Konseling Individual

Setiap manusia pasti mempunyai masalah dan harus diselesaikan agar dapat menjalankan kehidupan yang efektif. Tentunya untuk menyelesaikan permasalahan yang dialaminya, individu tersebut membutuhkan bantuan dari orang lain yang dapat memahami dirinya sehingga individu dapat terbuka untuk menceritakan permasalahan yang dialaminya, salah satunya dapat diatasi melalui layanan konseling individual. Prayitno (2014:105) menyatakan bahwa konseling individual adalah layanan konseling yang diselenggarakan oleh konselor terhadap seorang klien dalam rangka pengentasan masalah pribadi klien.

Conclusion

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan stres akademik dengan intensitas bermain *game online*, dapat disimpulkan bahwa (1) tingkat stres akademik siswa SMA PGRI 2 Padang berada pada kategori sedang, (2) tingkat intensitas bermain *game online* siswa SMA PGRI 2 Padang berada pada kategori sedang, (3) terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan intensitas bermain *game online* siswa SMA PGRI 2 Padang .

References

- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). *Konsep Stres Akademik Siswa*. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*. (5) 3, 143 – 148
- Firman, F. (2018). Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif. *Jurnal. Bimbingan dan Konseling*, 1(1)
- Firman, F. (2019). Strategi Pendekatan Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling di Sekolah Untuk Menghadapi Revolusi Industri 4.0. *Jurnal. Bimbingan dan Konseling*, 2(1)
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., Peter, J. 2009. *Development and validation of a game addiction scale for adolescents*. *Media Psychology*, 12 (1), 77-95
- Natalia, Firman & Daharnis. (2015). “Efektifitas Layanan Informasi dengan Menggunakan Audio Visual dalam Meningkatkan Sikap Siswa Terhadap Kedisiplinan Sekolah”. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 3 (2).
- Prayitno. (2004). *Seri Layanan Konseling (L1 – L9)*. Padang: BK FIP UNP
- Prayitno.(2014). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rieneka Cipta.
- Sandra, R., & Ifdil, I. (2015). Konsep Stres Kerja Guru Bimbingan dan Konseling. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*. 1(1), 80 - 85
- Taufik, Ifdil, & Ardi, Z. (2013). Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*. 1 (2), 143-150
- Wardi, R., & Ifdil, I. (2016). Stress Condition In Students Completing Thesis. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*. 6 (2), 190 - 194