

SKRIPSI
HUBUNGAN INTENSITAS BERMAIN *GAME ONLINE* TERHADAP
TINGKAT STRES REMAJA DI RW 3 KELURAHAN
MOROKREMBANGAN



Oleh:

FIKRI PUTRA BAGUS YUDISTIRA

20221660026

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA

2026

**HUBUNGAN INTENSITAS BERMAIN *GAME ONLINE* TERHADAP
TINGKAT STRES REMAJA DI RW 3 KELURAHAN
MOROKREMBANGAN
SEMINAR HASIL**

**Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)
Pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surabaya**



Oleh:

FIKRI PUTRA BAGUS YUDISTIRA

20221660026

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA

2026

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan tim penguji ujian skripsi pada tanggal 27 Juli 2026 Oleh Mahasiswa atas nama Fikri Putra Bagus Yudistira NIM 20221660026 Program Studi SI Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.

TIM PENGUJI

Ketua : Dr. Dede Nasrullah, S.Kep., Ns., M.Kep

Anggota 1 : Dr. Eny Sumarliyah, S.Kep., Ns., M.Kes

Anggota 2 : Dr. Suyatno Hs. S.Kep., Ns., M.Ked.Trop

(.....)
(.....)
(.....)

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surabaya



Dr. Dede Nasrullah, S.Kep., Ns., M.Kep)

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan tim penguji ujian skripsi pada tanggal 27 Juli 2026 Oleh Mahasiswa atas nama Fikri Putra Bagus Yudistira NIM 20221660026 Program Studi SI Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.

TIM PENGUJI

Ketua : Dr. Dede Nasrullah, S.Kep., Ns., M.Kep

Anggota 1 : Dr. Eny Sumarliyah, S.Kep., Ns., M.Kes

Anggota 2 : Dr. Suyatno Hs. S.Kep., Ns., M.Ked.Trop

(.....)
(.....)
(.....)

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surabaya



Dr. Dede Nasrullah, S.Kep., Ns., M.Kep)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala kehendak-Nya dan sholawat serta salam tetap tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian dan penulisan skripsi dengan judul “Hubungan Intensitas Bermain *Game Online* Terhadap Tingkat Stres Remaja Di RW 3 Kelurahan Morokrembangan” dapat diselesaikan. Skripsi ini bertujuan untuk mengetahui hubungan intensitas bermain *game online* terhadap tingkat stres remaja. Laporan penelitian dan penulisan skripsi ini disusun dan digunakan sebagai syarat untuk dapat menyelesaikan tugas akhir Pendidikan S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Tentu saja penulis menyadari kekurangan dan ketidaksempurnaan pada skripsi ini, oleh karena itu penulis menerima kritik dan saran yang membangun untuk memperbaiki sehingga menjadikan skripsi ini lebih baik, penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua.

Surabaya, 17 Juli 2026



Fikri Putra Bagus Yudistira

UCAPAN TERIMAKASIH

Puji syukur senantiasa tercurahkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, hidayah, dan karunia-Nya, sehingga penulisan skripsi dengan judul “Hubungan Intensitas Bermain Game Online Terhadap Tingkat Stres Remaja Di RW 3 Kelurahan Morokrembangan” dapat diselesaikan dengan baik. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) pada Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Dalam proses penyusunan tugas akhir ini, banyak pihak yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan dukungan secara langsung. Oleh karena itu, ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya ditujukan kepada:

1. Prof. Dr. Mundakir, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surabaya yang telah memberikan kesempatan untuk menempuh pendidikan di Universitas Muhammadiyah Surabaya.
2. Dr. Dede Nasrullah, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah yang telah memberikan izin untuk menyusun skripsi penelitian langsung.
3. Bapak Erfan Rofiqi, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.
4. Ibu Dr. Eny Sumarliyah, S.Kep. Ns., M.Kes., selaku Pembimbing I yang telah meluangkan banyak waktu dan pikiran untuk membimbing, memberikan arahan, serta dorongan semangat selama penyusunan skripsi ini.

5. Bapak Dr. Suyatno Hs, S.Kep., Ns., M.Ked.Trop., selaku Pembimbing II yang dengan penuh kesabaran memberikan masukan dan bimbingan agar tulisan ini menjadi lebih baik.
6. Bapak Dr. Dede Nasrullah, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Dosen Penguji yang telah memberikan saran serta masukan berharga demi penyempurnaan hasil karya ini.
7. Bapak/Ibu Lurah Morokrembangan beserta jajaran pengurus RW 3 yang telah mengizinkan dan memfasilitasi kelancaran proses pengambilan data di lapangan.
8. Seluruh rekan-rekan remaja di RW 3 Kelurahan Morokrembangan yang telah bersedia meluangkan waktu dan berbagi cerita mengenai rutinitas kesehariannya sebagai responden. Penelitian ini tidak akan pernah terwujud tanpa kesediaan dan keterbukaan teman-teman semua.
9. Orang tua dan keluarga tercinta yang tidak pernah putus memberikan doa, dukungan moral, kasih sayang, serta bantuan materiil selama masa pendidikan.
10. Kepada seseorang spesial yang selalu setia menemani penulis disaat suka maupun duka serta rekan-rekan tongkrongan yang selalu setia menemani, saling menyemangati, dan memberikan hiburan di sela-sela kepenatan menyusun skripsi.

Semoga amal kebbaikannya diterima disisi Allah SWT dan mendapat imbalan pahala dari Allah SWT. Akhir kata semoga karya tulis yang sederhana ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan khususnya ilmu keperawatan.

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Fikri Putra Bagus Yudistira

NIM : 20221660026

Program Studi : S1 Keperawatan

Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan

Judul Skripsi : Hubungan Intensitas Bermain Game Online Terhadap Tingkat Stres Remaja di RW 3 Kelurahan Morokrembangan.

Menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dipublikasikan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dan berbagai jenjang Pendidikan di perguruan tinggi manapun. Apabila dikemudian hari terbukti plagiasi, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Surabaya, 27 September 2026

Yang Menyatakan



Fikri Putra Bagus Yudistira

20221660026

HUBUNGAN INTENSITAS BERMAIN *GAME ONLINE* TERHADAP TINGKAT STRES PADA REMAJA DI RW 3 KELURAHAN MOROKREMBANGAN

Oleh: Fikri Putra Bagus Yudistira

ABSTRAK

Pendahuluan: Permasalahan tingginya durasi bermain *game online* pada remaja berdampak langsung terhadap ketidakstabilan emosi. Studi pendahuluan di RW 3 Morokrembangan mengonfirmasi rutinitas bermain 3-8 jam setiap malam memicu ketidakstabilan emosi dan stres nyata. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara intensitas bermain game online terhadap tingkat stres pada remaja usia 15-23 tahun di RW 3 Kelurahan Morokrembangan. **Metode:** Penelitian kuantitatif *cross-sectional* ini melibatkan 58 remaja yang aktif bermain game online, dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner adaptasi teori Chaplin untuk mengukur intensitas bermain dan Perceived Stress Scale (PSS-10) untuk mengukur tingkat stres. Analisis data dilakukan dengan uji korelasi *Spearman Rank*. **Hasil & Pembahasan:** Mayoritas responden memiliki intensitas bermain pada kategori tinggi (53,4%) dan mengalami tingkat stres sedang (77,6%). Hasil uji statistik menunjukkan $p\text{-value} = 0,000$ dan koefisien korelasi 0,694. Terdapat hubungan positif yang kuat; semakin tinggi intensitas bermain *game online*, semakin meningkat tingkat stres remaja. Tingkat stres ini juga berkaitan dengan rentang usia remaja yang rentan terhadap tekanan, yang kemudian diperparah oleh kebiasaan bermain kompulsif. Oleh karena itu, diperlukan intervensi keperawatan komunitas yang taktis, seperti pembatasan operasional Wi-Fi komunal dan edukasi manajemen stres, guna memutus kebiasaan begadang.

Kata Kunci: *Game Online*, Koping tidak efektif, Manajemen stres, Remaja, Keperawatan komunitas

**THE RELATIONSHIP BETWEEN THE INTENSITY OF PLAYING ONLINE
GAMES AND THE STRESS LEVEL OF ADOLESCENTS IN RW 3
MOROKREMBANGAN VILLAGE**

By : Fikri Putra Bagus Yudistira

ABSTRACT

Introduction: *The issue of excessive online gaming duration among adolescents has a direct impact on emotional instability.. A preliminary study in RW 3 Morokrembangan confirmed that playing 3-8 hours nightly triggers emotional instability and tangible stress. This study aimed to analyze the relationship between online gaming intensity and stress levels among adolescents aged 15-23 in RW 3, Morokrembangan Urban Village..* **Methods:** *This quantitative cross-sectional study involved 58 adolescents who actively play online games, selected via purposive sampling. Data collection utilized a questionnaire adapted from Chaplin's theory to measure gaming intensity and the Perceived Stress Scale (PSS-10) to measure stress levels. Data analysis was performed using the Spearman Rank correlation test.* **Results & Discussion:** *The majority of respondents fell into the high gaming intensity category (53.4%) and experienced moderate stress levels (77.6%). Statistical analysis yielded a p-value of 0.000 and a correlation coefficient of 0.694. A strong positive relationship was found; higher online gaming intensity correlated with increased stress levels among adolescents. These stress levels are also linked to an age group inherently vulnerable to pressure, a situation exacerbated by compulsive gaming habits. Therefore, tactical community nursing interventions such as restricting communal Wi-Fi operating hours and providing stress management education are required to break the habit of staying up late.*

Keywords: *Online Games, Ineffective coping, Stress management, Adolescents, Community nursing*

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PLAGIASI	vii
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
DAFTAR LAMBANG, SINGKATAN, dan ISTILAH.....	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1.Latar Belakang	1
1.2.Rumusan Masalah	4
1.3.Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1. Tujuan Umum	5
1.3.2. Tujuan Khusus	5
1.4.Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1. Manfaat Teoritis.....	5
1.4.2. Manfaat Praktis	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1.Landasan Teori	7
2.1.1. Teori <i>Game Online</i>	7
2.1.2. Teori <i>Stress</i> dan Koping	8
2.2. <i>Game Online</i>	11
2.2.1. pengertian <i>Game Online</i>	11
2.2.2. Jenis-jenis <i>Game Online</i>	13
2.2.3. Penyebab Bermain <i>Game Online</i>	14
2.2.4. Intensitas Bermain <i>Game Online</i>	16
2.2.5. Indikator Identitas Bermain <i>Game Online</i>	17
2.3.Stres	18
2.3.1. Pengertian Stres	18
2.3.2. Penyebab Stres	21
2.3.3. Indikator Stres	23
2.3.4. Pengertian Tingkat Stres.....	25
2.3.5. Dampak Stres Pada Remaja	27
2.4.Karakteristik Remaja	28
2.4.1. Tahap Perkembangan Remaja	28
2.5.Hubungan Intensitas Bermain Game Online dengan Stres Pada Remaja	31

2.6. Penelitian Terdahulu.....	33
2.7. Kerangka Konseptual	35
2.8. Hipotesis Penelitian	36
BAB 3 METODOLOGI PENELITIAN.....	34
3.1. Desain Penelitian	34
3.2. Kerangka Kerja.....	35
3.3. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling.....	36
3.3.1. Populasi.....	36
3.3.2. Sampel.....	36
3.3.3. Teknik Sampling.....	37
3.4. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	39
3.4.1. Variabel Independen	39
3.4.2. Variabel Dependen.....	39
3.4.3. Definisi Operasional.....	39
3.5.2. Lokasi dan Waktu Penelitian	42
3.5.3. Prosedur Pengumpulan Data	42
3.5.4. Teknik Analisa Data.....	43
3.5. Etika Penelitian.....	46
3.6. Keterbatasan Penelitian	47
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN.....	49
4.1. Hasil Penelitian.....	49
4.1.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	49
4.1.2. Data Umum	50
4.1.3. Data Khusus	53
4.2. Pembahasan	56
4.2.1. Intensitas Bermain Game Online pada Remaja di RW 3 Kelurahan Morokrembangan	56
4.2.3. Analisis Hubungan antara Intensitas Bermain Game Online terhadap Tingkat Stres pada Remaja di RW 3 Kelurahan Morokrembangan	63
BAB 5 PENUTUP	65
5.1. Kesimpulan.....	65
5.2. Saran	65
DAFTAR PUSTAKA	67

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3. 1 Hubungan Intensitas Bermain Game Online Terhadap Tingkat Stres Remaja Di Rw 3 Kelurahan Morokrembangan.....	40
Tabel 3. 2 Hubungan Intensitas Bermain Game Online Terhadap Tingkat Stres Remaja Di Rw 3 Kelurahan Morokrembangan.....	41
Tabel 3. 3 Hubungan Intensitas Bermain Game Online Terhadap Tingkat Stres Remaja Di Rw 3 Kelurahan Morokrembangan.....	42
Tabel 3. 4 Hubungan Intensitas Bermain Game Online Terhadap Tingkat Stres Remaja Di Rw 3 Kelurahan Morokrembangan.....	42
Tabel 4. 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	51
Tabel 4. 2 Karakteristik responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	52
Tabel 4. 3 Karakteristik Responden Berdasarkan Status/Pekerjaan	53
Tabel 4. 4 Hasil uji univariat pada intensitas bermain game online	54
Tabel 4. 5 Hasil uji univariat pada tingkat stres.....	54
Tabel 4. 6 Hasil uji bivariat dalam hubungan intensitas bermain game online terhadap tingkat stres.....	55

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Konsep Hubungan Intensitas Bermain Game Online Terhadap Tingkat Stres Remaja Di Rw 3 Kelurahan Morokrembangan	35
Gambar 3.1 Kerangka Kerja Penelitian Hubungan Intensitas Bermain Game Online Terhadap Tingkat Stres Remaja Di Rw 3 Kelurahan Morokrembangan	35

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Perizinan	73
Lampiran 2 Informed Consent	75
Lampiran 3 Kuisisioner Penelitian	76
Lampiran 4 Tabulasi Data.....	80
Lampiran 5 Uji Statistik.....	84
Lampiran 6 Dokumentasi.....	88

DAFTAR LAMBANG, SINGKATAN, dan ISTILAH

n = Jumlah sampel.

N = Jumlah populasi.

e = Tingkat kesalahan (*error tolerance*).

α = *Margin of error* / Tingkat kemaknaan.

H_0 = Hipotesis nol.

H_1 = Hipotesis alternatif.

p-value = Nilai signifikansi.

APJII = Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia.

DSM-5 = *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-5*.

FPS = *First Person Shooter*.

HPA axis = *Hypothalamus Pituitary Adrenal axis*.

IGD = *Internet Gaming Disorder*.

LAN = *Local Area Network*.

MMORPG = *Massively Multiplayer Online Role-Playing Games*.

MOBA = *Multiplayer Online Battle Arena*.

PSS-10 = *Perceived Stress Scale-10*.

STEM = *Science, Technology, Engineering, and Mathematics*.

U&G = *Uses and Gratifications*.

VR = *Virtual Reality*.

WHO = *World Health Organization*.

BKKBN = Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional

Avoidance coping = Perilaku penghindaran, seperti pelarian ke aktivitas hiburan digital untuk menghindari stres.

Cross-sectional = Jenis pendekatan penelitian di mana pengukuran atau pengamatan variabel dilakukan secara serentak pada satu titik waktu yang sama.

Cyberbullying = Konflik interpersonal berupa perundungan di komunitas daring (dunia maya).

Ego depletion = Kondisi kelelahan sumber daya psikologis yang memperkuat siklus kompulsif.

Emerging adulthood = Fase transisi yang menjembatani masa muda menuju masa dewasa.

Emotion-focused coping = Strategi koping yang berfokus pada pengaturan respons emosional terhadap stres, seperti relaksasi atau distraksi melalui game.

Escapism = Motif pelarian emosional dari masalah dunia nyata ke dalam aktivitas alternatif seperti game online.

Flow and presence = Pengalaman di mana pemain menjadi sangat fokus pada permainan hingga mengabaikan kebutuhan dan tanggung jawab di dunia nyata.

Gaming Disorder = Penyakit akibat perilaku bermain game tak terkendali yang menyebabkan stres dan gangguan fungsi kehidupan.

Mindfulness = Praktik kesadaran diri yang digunakan sebagai intervensi untuk meredakan tekanan dan membentuk perilaku digital yang sehat.

Problem-focused coping = Strategi koping yang mencakup tindakan langsung untuk mengubah situasi penyebab stres.

Problematic gaming = Perilaku bermain game yang bermasalah.

Purposive sampling = Teknik pengambilan sampel dengan memilih responden berdasarkan kriteria dan pertimbangan tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian.

Quarter-life crisis = Krisis seperempat abad, yaitu munculnya perasaan cemas, ragu, dan kebingungan akan arah hidup pada usia transisi dewasa.