

**HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DENGAN INTENSITAS
BERMAIN *GAME ONLINE*
(STUDI KORELASIONAL TERHADAP SISWA SMA PGRI 2 PADANG)**

SKRIPSI

*Diajukan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh
gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1)*



Oleh:

**RIZKI AGUSMAN
NIM. 15006103**

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

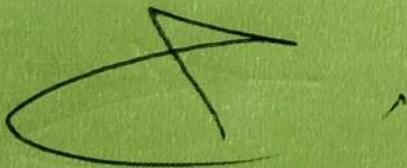
**HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DENGAN INTENSITAS
BERMAIN *GAME ONLINE***

Nama : Rizki Agusman
Nim/BP : 15006103/2015
Jurusan : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, 13 Agustus 2019

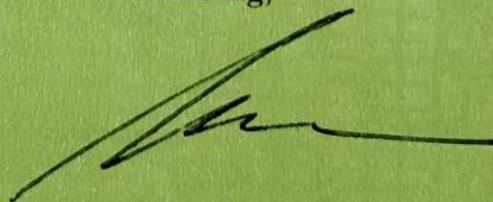
Disetujui Oleh

Ketua Jurusan/Prodi



Prof. Dr. Firman, M.S., Kons.
NIP.19610225 198602 1 001

Pembimbing,



Dr. Marjohan, M.Pd., Kons.
NIP.19560310 198103 1 004

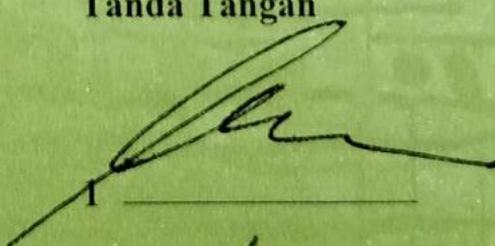
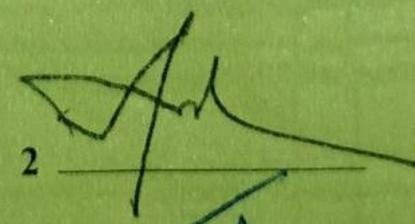
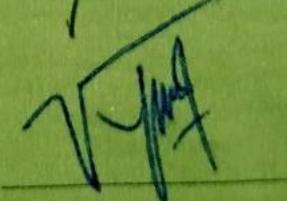
PENGESAHAN TIM PENGUJI

**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Padang**

Judul : Hubungan Antara Stres Akademik dengan Intensitas Bermain *Game Online*
Nama : Rizki Agusman
NIM/ BP : 15006103/ 2015
Jurusan : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, 13 Agustus 2019

Tim Penguji,

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Marjohan, M.Pd.,Kons.	
2. Anggota	: Drs. Asmidir Ilyas, M.Pd., Kons.	
3. Anggota	: Verlanda Yuca, M.Pd.,Kons.	

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Rizki Agusman

NIM/ BP : 15006103/ 2015

Jurusan/ Prodi : Bimbingan dan Konseling

Fakultas : Ilmu Pendidikan

Judul : Hubungan Antara Stres Akademik dengan Intensitas Bermain *Game Online*

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang saya buat ini merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata dikemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan, maka saya bersedia bertanggung jawab, sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku.

Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan.

Padang, 13 Agustus 2019

Saya yang menyatakan,



Rizki Agusman

ABSTRAK

Rizki Agusman. 2019. Hubungan Antara Stres Akademik dengan Intensitas Bermain *Game Online* Pada Siswa SMA PGRI 2 Padang. Skripsi. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Padang.

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. 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*.

Jenis penelitian ini tergolong pada deskriptif korelasional. Populasi penelitian ini adalah siswa SMA PGRI 2 Padang tahun ajaran 2019/2020 sebanyak 180 siswa dengan sampel penelitian sebanyak 64 siswa. Alat pengumpul data yang digunakan adalah angket. Teknik analisis data menggunakan rumus *Pearson Product Moment* dengan bantuan program *Statistical Product and Service Solution for windows version 20*.

Temuan penelitian mengungkapkan 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 dengan *pearson correlation* 0.532 dan taraf signifikan 0,000 dengan tingkat hubungan cukup kuat.

Penelitian ini diharapkan siswa meningkatkan pengelolaan stres akademik yang masih kurang baik dan memahami dampak dari bermain *game online*. Kepada guru BK diharapkan agar dapat memberikan masukan bagi pihak sekolah untuk menyusun program BK dalam mengembangkan langkah-langkah untuk mencegah terjadinya stres akademik yang dialami siswa, serta membuat usaha preventif terhadap intensitas siswa dalam bermain *game online*. Kepada peneliti selanjutnya, diharapkan untuk menelaah serta meneliti lebih lanjut tentang stres akademik dan intensitas bermain *game online* dengan mengambil aspek-aspek yang berbeda, serta jumlah sampel yang lebih banyak.

Kata Kunci: Stres Akademik, Intensitas Bermain *Game Online*.

KATA PENGANTAR



Syukur alhamdulillah peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Hubungan Antara Stres Akademik dengan Intensitas Bermain *Game Online* Pada Siswa SMA PGRI 2 Padang”. Dalam penyelesaian skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, baik secara moril maupun materil. Untuk itu dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. Marjohan, M.Pd., Kons, selaku Penasehat akademik yang telah memberikan perhatian dan kesabaran dalam menasehati penulis menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Drs. Asmidir Ilyas, M.Pd., Kons, dan Bapak Verlanda Yuca, M.Pd., Kons, selaku dosen penguji yang telah bersedia memberikan saran dan kritikan untuk kesempurnaan skripsi ini.
3. Bapak Prof. Firman, MS., Kons, Ibu Dr. Syahniar, M.Pd., Kons, dan Bapak Dr. Afdal, M.Pd., Kons selaku Ketua Jurusan dan Sekretaris Jurusan BK FIP UNP yang telah membantu penulis dalam berbagai hal selama menjalani studi.
4. Bapak Ramadi selaku TU BK FIP UNP yang telah memfasilitasi penulis dalam penyelesaian administrasi selama kuliah di jurusan BK FIP UNP.
5. Orang tua dan keluarga yang telah memberikan motivasi kepada penulis baik materi dan moril dalam menyelesaikan skripsi ini.

6. Seluruh rekan-rekan seperjuangan Mahasiswa BK '15 dan seluruh pihak yang telah memberikan dorongan demi penyelesaian skripsi ini.

Semoga bantuan, bimbingan dan petunjuk yang telah diberikan menjadi amal shaleh dan mendapat balasan yang setimpal dari Allah SWT.

Padang, Agustus 2019
Peneliti

Rizki Agusman

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	11
C. Batasan Masalah.....	11
D. Rumusan Masalah	11
E. Tujuan Penelitian	12
F. Manfaat Penelitian	12
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Game Online	
1. Pengertian Intesitas	14
2. Pengertian <i>game online</i>	15
3. Jenis-jenis permainan <i>game online</i>	16
4. Aspek-aspek intensitas bermain <i>game online</i>	19
5. Faktor yang mempengaruhi intensitas bermain <i>game</i> <i>online</i>	19
6. Dampak negatif intensitas bermain <i>game online</i>	20
B. Stres Akademik	
1. Pengertian stress akademik	21
2. Sumber stress akademik	23
3. Gejala stress akademik	24
4. Faktor yang mempengaruhi stres akademik.....	25
C. Hubungan Stres Akademik dengan Intensitas Bermain <i>Game</i> <i>Online</i>	27

D. Kerangka Berpikir	29
E. Hipotesis.....	29
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	30
B. Populasi dan Sampel	31
C. Definisi Operasional.....	34
D. Instrumen Penelitian.....	35
E. Teknik Pengumpulan Data.....	37
F. Teknik Analisis Data.....	37
G. Uji Hipotesis	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Hasil Penelitian	39
B. Pembahasan.....	49
C. Implikasi Layanan BK	52
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	54
B. Saran.....	54
DAFTAR RUJUKAN	55
LAMPIRAN.....	59

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	32
2. Sampel Penelitian.....	34
3. Skor Mean, SD, Terendah, Tertinggi Penelitian Variabel Stres Akademik	39
4. Skor Jawaban Penelitian Variabel Stres Akademik	40
5. Skor Jawaban Penelitian Sub Variabel Gejala Emosional.....	41
6. Skor Jawaban Penelitian Sub Variabel Gejala Kognitif	42
7. Skor Jawaban Penelitian Sub Variabel Gejala Perilaku.....	43
8. Skor Jawaban Penelitian Sub Variabel Gejala Fisiologis	44
9. Skor Mean, SD, Terendah, Tertinggi Penelitian Variabel Intesitas Bermain <i>Game Online</i>	45
10. Skor Jawaban Penelitian Variabel Intesitas Bermain <i>Game Online</i>	45
11. Skor Jawaban Penelitian Sub Variabel Aktivitas.....	46
12. Skor Jawaban Penelitian Sub Variabel Kuantitas	47
13. Hasil Uji Hipotesis dengan Menggunakan SPSS Ver.20.00.....	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Kisi- Kisi dan Angket Stres Akademik.....	59
2. Kisi- Kisi dan Angket <i>Game Online</i>	64
3. Rekapitulasi Hasil Judge	68
4. Sebaran Data Stres Akademik.....	77
5. Sebaran Data Sub Variabel Gejala Emosional.....	78
6. Sebaran Data Sub Variabel Gejala Kognitif	79
7. Sebaran Data Sub Variabel Gejala Perilaku.....	80
8. Sebaran Data Sub Variabel Gejala Fisiologis	81
9. Sebaran Data Intesitas Bermain <i>Game Online</i>	82
10. Sebaran Data Sub Variabel Kuantitas	83
11. Sebaran Data Sub Variabel Aktivitas.....	84
12. Hasil Uji Korelasi.....	85
13. Surat Izin Penelitian dari Fakultas Ilmu Pendidikan.....	86
14. Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidkan.....	87
15. Surat Balasan Penelitian dari Sekolah.....	88

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan yang dilaksanakan saat ini banyak menghadapi problematika dan rintangan, diantaranya 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. Dalam Kompas.com (2018) menjelaskan bahwa teknologi informasi dalam era globalisasi memegang peran penting bagi masyarakat, baik di masa kini maupun masa yang akan datang. Saat ini perkembangan teknologi berkembang sangat pesat. Berbagai kemajuan teknologi dapat kita peroleh dengan mudahnya, sehingga banyak memberikan manfaat dan kemudahan bagi kehidupan manusia. salah satunya internet yang merupakan alat untuk mengakses permainan yang ada saat ini sebagai media hiburan.

Perkembangan *game* sendiri tidak lepas juga dari perkembangan teknologi komputer dan jaringan komputer itu sendiri. Meledaknya *game* merupakan cerminan dari pesatnya jaringan komputer yang dahulunya berskala kecil (*small local network*) sampai menjadi internet dan terus berkembang sampai sekarang. Kompas.com (2018) menjelaskan Ada 34 juta *gamers* di Indonesia dari jumlah tersebut 19,9 juta diantaranya adalah *gamer online* berbayar. Survei *Entertainment Software Association* (ESA) menemukan bahwa setiap orang mempunyai minimal satu *smartphone*

yang dapat difungsikan untuk bermain *game*, sementara 32% dari pemain *game* adalah anak berusia di bawah 18 tahun dan sekitar 10% dari remaja berusia 10-18 tahun bermain *video game* dengan durasi satu jam atau lebih per harinya.

Situs Direktorat Jendral Aplikasi Informatika Kementerian Kominfo, Septriana Tangkary (2018) dinyatakan Indonesia termasuk pengguna internet yang cukup tinggi, sebagai pengguna internet terbanyak ke delapan di dunia. Menurut Survei yang dilakukan oleh APJII (Asosiasi Penyedia Jasa Internet Indonesia) tentang jumlah pemakai internet, dan hasil survey menunjukkan bahwa pemakai internet di Indonesia terdapat 63 juta orang. Jumlah pemakai internet enam jutaan dari mereka adalah pemain *game online* aktif. Pemain *game online* aktif adalah sebutan bagi mereka yang hampir setiap hari bermain *game online*. Fenomena intensitas bermain *game online* merupakan fenomena global yang dapat ditemui pada berbagai tingkatan usia. Soebastian (2010) menjelaskan bahwa *game online* diperuntukkan kepada semua usia, salah satunya adalah siswa. Siswa sebagai bagian dari pengguna *game online*, cukup banyak dihadapkan pada persoalan antara tanggung jawab sekolah dan aktivitas *game online* yang digemarinya. Bagi para siswa yang bermain *game online* secara berlebihan dapat menghambat jalannya proses belajar, sehingga mengakibatkan mahasiswa kurang mampu mengatur waktu dan mengganggu aktivitas belajar sehingga dapat menimbulkan stres pada siswa.

Elia (2009) mengemukakan bahwa individu yang menghabiskan waktu bermain *game online* lebih mudah mengalami masalah di dalam keluarga dan sulit menghentikan kebiasaan bermain *game online*, sehingga ketika diminta untuk berhenti bermain *game online*, individu tersebut akan merasa tidak nyaman. Selain itu, individu yang bermain *game online* secara berlebihan, cenderung memiliki kesehatan dan kualitas tidur yang buruk, kesulitan dalam bersosialisasi di kehidupan nyata, dan kinerja akademik yang buruk (Smyth dalam Beranuy, Carbonell, & Griffiths, 2013). Hasil penelitian Sasi Wijaya (2017) menjelaskan bahwa semakin tinggi intensitas bermain game pada siswa maka semakin rendah kedisiplinan shalat lima waktu pada siswa tersebut. Dari 66 responden remaja masih berstatus sebagai pelajar/siswa, siswa mengalami stres karena adanya tuntutan akademik dan stres tahap perkembangan (Dian, 2007). Menurut peneliti siswa mengalami stres karena terlalu banyak tugas (PR), susah menerima materi yang padat, dan akan menghadapi ujian/ulangan. Siswa laki – laki melampiaskan stres dengan bermain *game online* sedangkan siswa perempuan lebih menyukai berbagi dengan teman perempuan lain.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ulfa (2017) mengungkapkan pada remaja yang bermain *game online* dengan intensitas tinggi dapat mengalami gangguan kesehatan seperti kelelahan (52%), pusing atau nyeri kepala (30%), badan lemas (15%), dan mual (5%). Selain berdampak pada kesehatan juga berdampak pada perilaku remaja yang menyimpang

seperti suka membolos, berkata kasar, suka berbohong dan pemarah. Hasil penelitian tersebut sependapat dengan penelitian Syahrani (2015) terkait dengan seseorang dikatakan bermain *game online* dengan intensitas tinggi apabila mempunyai perilaku seperti selalu memikirkan tentang *game*, mencari waktu untuk bermain *game*, pandai menyimpan uang jajan untuk bermain *game*, bahkan sampai berbohong kepada kedua orangtuanya atau keluarganya

Hasil penelitian dari Giri & Dharmadi (2013) mengungkapkan sebanyak 71 responden atau 83,5% dari seluruh responden yang memiliki kebiasaan bermain *game online* memiliki penurunan ketajaman penglihatan baik pada satu mata atau kedua mata. Mayoritas jenis *video game* yang sering dimainkan adalah *game online* (51, 1%), *playstation* (45,6%) dan sisanya penggemar *game gadget* (3,3%). Hasil penelitian dari Jhonly, dkk (2017) bermain *game online* di *Game Center Venom Manado* yang dilakukan oleh remaja adalah kebanyakan remaja yang masih menggunakan baju seragam sekolah di waktu siang dan sore hari setelah jam belajar, jadi stres bisa terjadi di waktu sekolah akibat padatnya materi yang diberikan guru, karena setiap remaja berbeda kemampuannya dalam menerima materi, ada yang cepat tanggap, ada yang harus diulang-ulang ketika diajarkan, ketidakmampuan masalah yang dihadapi jadi bermain *game online* yang dilakukan oleh remaja sebagai salah satu cara untuk mengkompensasi stres, adanya hubungan antara tingkat stres dengan durasi waktu bermain *game online* pada remaja, yaitu tingkat stres

mempengaruhi lama waktu bermain *game online*, semakin tinggi tingkat stres maka waktu yang digunakan semakin banyak, remaja yang mengalami lebih banyak masalah akan bermain secara berlebihan atau ingin berlama-lama di *game center*, remaja ingin menghilangkan stres yang dialami dan menganggap bahwa *game online* adalah solusi yang baik dalam menghadapi kebosanan rutinitas sehari-hari, ada juga remaja yang berlama-lama bermain *game online* karena melarikan diri dari tanggungjawab atau masalah yang tidak mampu dipecahkan.

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. 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*. Seorang pakar psikologi di Amerika, menemukan sekitar 6% dari pengguna jaringan internet mengalami ketergantungan untuk bermain *game online*. Kebanyakan dari *gamers* ini merasakan kepuasan dalam permainan yang tidak mereka temukan di dalam dunia nyata (Syahrani, 2015). Kebiasaan berkomunikasi dua arah atau secara langsung menjadi tergantikan oleh adanya interaksi di dunia maya. Perilaku seperti ini dapat memberikan gambaran seberapa besar pengaruhnya terhadap para *gamers* untuk terus memainkannya.

Biro Pusat Statistik (2018) melakukan survei di Indonesia diketahui jumlah pemain *game online* meningkat cukup pesat, tercatat lebih dari 19,8 juta pengguna *game online* pada tahun 2014 di Indonesia dan pengguna *game online* terbanyak adalah remaja. Tahun 2016 di Indonesia total pengguna internet berjumlah 132,7 juta dari total populasi yang 265,2 juta jiwa. Masa remaja di bagi menjadi tiga fase sebagai berikut yaitu remaja awal dimulai dari umur 12 sampai 15 tahun, remaja pertengahan 16-18 tahun, dan remaja tahap akhir dengan umur 19-23 tahun.

Survei yang dilakukan Harun (2012) pada 102 mahasiswa dari berbagai perguruan tinggi yang ada di Makassar, diperoleh hasil bahwa terdapat 18% mahasiswa mengalami tingkat stres akademik yang rendah, 69% tingkat stres akademik yang sedang, dan 15% mengalami tingkat stres akademik yang tinggi. Stres akademik yang dialami berhubungan dengan tugas-tugas yang harus dikerjakan dalam waktu yang bersamaan, prestasi akademik, manajemen waktu, tuntutan atau tekanan dari keluarga, lingkungan , masalah keuangan, perubahan pola makan dan kebiasaan tidur, serta tanggung jawab baru.

Siswa sebagai salah satu bagian dari pengguna *game online* cukup banyak dihadapkan pada persoalan antara tanggung jawab belajar dan aktivitas *game online* yang digemarinya. Bagi siswa yang bermain *game online* dengan intensitas waktu yang berlebihan dapat menghambat jalannya proses belajar, sehingga mengakibatkan siswa kurang mampu

mengatur waktu dan mengganggu aktivitas belajar sehingga dapat menimbulkan stres pada siswa. Hasil penelitian Fitriana Indahtiningrum (2013) menyimpulkan bahwa stres dengan kecanduan *game online* memiliki hubungan yang signifikan, semakin sering mengalami stres maka semakin tinggi aktivitas bermain *game online*. Drajar (2017) membuktikan bahwa intensitas bermain *game online* memiliki pengaruh terhadap munculnya perilaku prokrastinasi akademik siswa. Stres akademik yang ditimbulkan siswa dilampiaskan dengan bermain *game online* dan dapat menimbulkan prokrastinasi akademik pada siswa.

Individu pada umumnya bermain *game* sebagai sarana untuk mengatasi stres dan mengisi waktu luang. Grusser (Wood, 2008) mengemukakan bahwa individu yang intensitasnya tinggi dalam bermain *game online* memungkinkan individu bermain *game online* untuk melarikan diri dari tugas dan tanggung jawab yang ada pada kehidupan individu tersebut dibandingkan dengan individu yang intensitasnya rendah hanya untuk mendapatkan rasa tenang. Stres akademik yang merupakan ketegangan terhadap banyaknya tugas yang harus dikerjakan individu. Stres akademik muncul diakibatkan terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan individu. Indriani (2013) menambahkan bahwa individu yang memiliki intensitas bermain *game online* yang tinggi cenderung memiliki waktu tidur yang kurang dan menyebabkan kelelahan sehingga seringkali membuat fungsi akademik terganggu.

Stres merupakan suatu tekanan terhadap kemampuan individu untuk menghadapi masalah karena keterbatasan yang dimiliki individu untuk memenuhi berbagai tuntutan hidup. Misra dan McKean (Afdhal, 2012) mengemukakan bahwa siswa yang tidak mampu mengatasi masalah dalam proses akademiknya akan menimbulkan permasalahan tersendiri, yaitu stres. Siswa cenderung mengalami stres berkaitan dengan belajar, manajemen waktu, kesehatan, dan keinginan untuk dihargai (Misra dalam Afdhal, 2012).

Alvin (dalam Eryanti, 2012) stres akademik adalah tekanan-tekanan yang terjadi di dalam diri siswa yang disebabkan oleh persaingan maupun tuntutan akademik. Senada dengan hal tersebut (Taufik, T., & Ifdil, I.2013; Muharrifah, A. 2009) menjelaskan stres akademik muncul ketika harapan untuk meraih prestasi akademik meningkat, baik dari orang tua, guru maupun teman sebaya. Harapan tersebut sering tidak sesuai dengan kemampuan yang dimiliki siswa sehingga menimbulkan tekanan psikologis yang mempengaruhi pencapaian prestasi belajar di sekolah. Selanjutnya menurut Thurson (2005) stres akademik dapat disebabkan oleh materi pelajaran yang sulit bagi siswa, sehingga siswa muncul rasa takut terhadap guru yang mengajar. Siswa yang tingkat *resiliensi* (kemampuan untuk beradaptasi) terhadap stresnya baik dapat memiliki hasil belajar yang bagus. Tekanan dan tuntutan yang bersumber dari kegiatan akademik disebut dengan stres akademik. Lebih lanjut, Misra dan Castillo (2004) menyebutkan bahwa stres akademik meliputi persepsi

siswa terhadap banyaknya pengetahuan harus dikuasai dan persepsi terhadap ketidak cukupan waktu untuk mengembangkannya.

Hal ini dapat disimpulkan stres akademik merupakan stres yang disebabkan oleh stresor akademik. Stresor akademik bersumber dari proses belajar atau hal-hal yang meliputi tekanan untuk mendapatkan nilai yang baik, tugas pelajaran, dan kegiatan belajar dalam menghadapi ujian.

Indahtiningrum (2013) mengemukakan 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.

Soebastian (2010) mengemukakan *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.

Fenomena yang ditemukan di lapangan oleh penulis dari pengamatan penulis ketika jadwal istirahat sekolah, siswa lebih menyibukkan diri bermain *game* pada *smartphone*, dari wawancara penulis dengan guru mata pelajaran menyampaikan bahwa ketika guru mau memulai pelajaran pun siswa masih menyempatkan untuk menyelesaikan permainannya. Selanjutnya wawancara dengan beberapa siswa, mereka menyampaikan saat dirumah siswa lebih suka menghabiskan waktu di depan komputer dan *smartphone* untuk bermain *game* bahkan sampai lupa waktu belajar dan mengerjakan tugas. *Game online* bisa mempengaruhi jadwal kehidupan siswa sehari-hari, dapat mengubah sikap siswa menjadi malas belajar, dan tidur tidak pada waktunya. Berdasarkan Fenomena di atas penulis tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai penelitian kuantitatif dengan judul “Hubungan Antara Stres Akademik dengan Intensitas Bermain *Game Online* pada Siswa SMA PGRI 2 Padang”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Kurangnya pemahaman siswa dalam mengatasi stres akademik.
2. Adanya siswa yang melampiaskan stres akademik dengan bermain *game online*.
3. Tingginya intensitas bermain *game online* yang mengganggu fungsi akademik siswa.
4. menjadikan *game online* sebagai strategi *coping* siswa terhadap stresor akademiknya.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, batasan masalah dalam penelitian ini yaitu “bagaimana hubungan antara stres akademik dengan intensitas bermain *game online* pada siswa”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang dikemukakan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat stres akademik pada siswa SMA PGRI 2 Padang?
2. Bagaimanakah tingkat intensitas bermain *game online* pada siswa SMA PGRI 2 Padang?

3. Apakah terdapat hubungan antara stres akademik dengan intensitas bermain *game online* pada siswa SMA PGRI 2 Padang?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini, maka tujuan penelitian ini adalah untuk:

1. Mendeskripsikan stres akademik pada siswa SMA PGRI 2 Padang
2. Mendeskripsikan intensitas *game online* pada siswa SMA PGRI 2 Padang
3. Menguji hubungan stres akademik dengan intensitas bermain *game online* di SMA PGRI 2 Padang.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis
 - a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan mengenai hubungan stres akademik dengan intensitas bermain *game online*.
 - b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya konsep untuk penelitian lanjutan berkaitan dengan hubungan stres akademik dengan intensitas bermain *game online*.
2. Manfaat Praktis
 - a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada siswa mengenai dampak buruk bermain *game online* secara berlebihan.

- b. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan masukan bagi pihak sekolah untuk menyusun program BK dalam mengembangkan langkah-langkah untuk mencegah terjadinya stres akademik yang dialami siswa, serta membuat usaha preventif terhadap intensitas siswa dalam bermain *game online*.
- c. Bagi Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang, dalam rangka mempersiapkan lulusan sarjana Bimbingan dan Konseling yang memiliki wawasan, pengetahuan, keterampilan, nilai dan sikap khususnya dalam rangka menyelenggarakan layanan Bimbingan dan Konseling.
- d. Bagi peneliti sebagai usaha meningkatkan keterampilan, menambah pengetahuan dan wawasan dalam melakukan penelitian, serta mampu memberikan kontribusi positif bagi penelitian selanjutnya.

BAB II KAJIAN TEORI

A. Intensitas Bermain *Game Online*

1. Pengertian Intensitas

Intensitas yang merupakan suatu bentuk dukungan berupa kekuatan yang dapat menguatkan suatu dukungan tersebut. Salah satu teori mengenai intensitas yaitu *intensity is the strength of power of a message in a direction* (Neuman, 2006:275), pengertian tersebut dapat pula dimaksud bahwa seberapa banyak atau seberapa sering melakukan kegiatan dalam satu waktu. Penelitian ini yang dimaksud dengan intensitas bermain *game online* adalah tingkatan ukuran frekuensi atau jumlah satuan waktu (durasi) yang digunakan pada aktivitas bermain *game online* dengan dorongan emosi (semangat dan giat). Semakin tinggi tingkatan ukuran frekuensi yang dihabiskan siswa dalam bermain *game online*, berarti semakin tinggi juga intensitas bermain *game onlinenya*. Semakin rendah tingkatan ukuran frekuensi yang dihabiskan siswa dalam bermain *game online*, berarti semakin rendah juga intensitas bermain *game onlinenya*. Hurlock (2006) mengemukakan bahwa intensitas merupakan suatu kekuatan sikap dan identitas individu yang berupa hasrat untuk melakukan sesuatu secara sungguh-sungguh diukur dari waktu yang dipergunakan pada aktivitas yang telah dipilih.

Chaplin (2006) me¹⁴ nsitas menjadi tiga bagian, yaitu:

- a. Suatu sifat kuantitatif dari suatu penginderaan yang berhubungan dengan intensitas perangsangnya.
- b. Kekuatan tingkah laku atau pengalaman seperti intensitas suatu reaksi emosional.
- c. kekuatan yang mendukung suatu pendapat atau suatu sikap. Intensitas adalah kekuatan suatu sikap dimana pada setiap orang belum tentu sama.

2. Pengertian bermain *game online*

Bermain merupakan hal yang penting bagi anak. “*Play is important because of the different experiences it provides or as method for aesthetic expression and aesthetic communication*” (Lillemyr, 2009:8).

Peneliti dapat mengartikan bahwa bermain penting karena memberikan pengalaman yang berbeda atau sebagai cara untuk berekspresi dan berkomunikasi. Bermain sangat penting bagi anak untuk mendapatkan suatu pengalaman yang akan mengajarkan mereka mengenai berekspresi dan berkomunikasi. Dapat disimpulkan bahwa bermain merupakan suatu kegiatan dalam bentuk komunikasi yang dapat memberikan pengalaman dan mengembangkan perkembangan fisik, mental dan intelegesi anak yang didalamnya mengandung sebuah cerita. Selain itu, ketika anak bermain anak dapat belajar bagaimana berkomunikasi dan berekspresi.

Game online merupakan permainan yang dapat diakses oleh banyak pemain, dimana perangkat yang digunakan pemain dihubungkan dengan jaringan internet (Adams dan Rollings dalam Kholidiyah 2013). *Game online* menjadi salah satu aktivitas yang paling adiktif pada pengguna internet. Uraian di atas dapat disimpulkan bahwa intensitas bermain *game online* merupakan suatu keadaan yang dilakukan dengan menggunakan banyak waktu dalam melakukan aktivitas bermain *game online*.

3. Jenis-jenis *game online*

Ardiyansah (2012) mengemukakan bahwa terdapat jenis jenis *game online* berdasarkan jenis permainan, yaitu: (a) MMOFPS, (b) MMORTS, (c) MMORPG, (d) MMOBG, (e) *Simulation games*.

a. *Massively Multiplayer Online First-Person Shooter Games*

Massively Multiplayer Online First-Person Shooter Games (MMOFPS) Merupakan salah satu jenis *game* yang menekankan pada penggunaan senjata. MMOFPS banyak mendapat tentangan dari berbagai pihak dibandingkan dengan jenis permainan lainnya karena dalam MMOFPS sangat menonjolkan kekerasan dan agresifitas. Biasanya sepanjang permainan yang ada hanya pertarungan dan pembunuhan. Para pemain bermain secara sendiri-sendiri (*single*) atau juga bisa membentuk tim (*team*) dalam melawan musuh. Sampai saat ini hanya sedikit sekali MMOFPS yang baru dibuat. Hal tersebut dikarenakan sangat banyaknya

jumlah pemain yang bermain pada saat bersamaan di internet sehingga terdapat masalah teknis dan infrastruktur pada internet. Contoh *game* dari MMOFPS ini adalah *Counter Strike*, *Call of Duty*, *Point Blank*, *Quake*, *Blood*, *Unreal*. *Game* ini sangat disukai oleh anak-anak dan remaja laki-laki, karena *game* ini mengandalkan skill kecepatan, memompa adrenalin dan membutuhkan ketepatan menembak.

b. *Massively Multiplayer Online Real-time Strategy Games*

Massively Multiplayer Online Real-time strategy games (MMORTS) yaitu *game* yang menekankan pada kehebatan strategi permainannya. Permainan ini memiliki ciri khas dimana pemain harus mengatur strategi permainan, di dalamnya terdapat kegiatan mendirikan gedung, pengembangan teknologi, konstruksi bangunan serta pengolahan sumber daya alam. MMORTS merupakan kategori dari *computer game* yang menggabungkan *real-time strategy* (RTS) dengan banyak pemain secara bersamaan di internet. Tema permainan bisa berupa sejarah (misalnya, seri *Age of Empires*), fantasi (misalnya *Warcraft*), dan fiksi ilmiah (misalnya *Star Wars*).

c. *Massively Multiplayer Online Role-Playing Games*

Massively Multiplayer Online Role-playing games (MMORPG) yaitu *game* yang memainkan peran tokoh-tokoh khayalan dan berkolaborasi untuk merajut sebuah cerita bersama. Pemain bisa

berkomunikasi dan berinteraksi dengan pemain yang lain. Kemampuan tertentu yang dimiliki oleh karakter diperoleh melalui pengalaman (*experience*), dan biasanya berhubungan dengan kemampuannya bertempur dan atau untuk melawan musuh. *Game* ini biasanya lebih mengarah ke kolaborasi sosial dari pada kompetisi. Pada umumnya, para pemain tergabung dalam satu kelompok. Contoh dari permainan ini *Ragnarok*, *The Lord of the Rings: Shadows of Angmar*, *Final Fantasy*, *DotA*.

d. *Massively Multiplayer Online Browser Game*

Massively Multiplayer Online Browser Game (MMOBG) yaitu *game* yang dimainkan pada browser seperti *Mozilla Firefox*, *Opera*, atau *Internet Explorer*. *Game* sederhana dengan pemain tunggal dapat dimainkan dengan *browser* melalui HTML dan teknologi *scripting* HTML (JavaScript, ASP, PHP, MySQL). Perkembangan teknologi grafik berbasis *web* seperti *Flash* dan Java menghasilkan permainan yang dikenal dengan “*Flash games*” atau “*Java games*” yang menjadi sangat populer.

e. *Simulation games*

Game yang bertujuan untuk memberi pengalaman melalui simulasi. Ada beberapa jenis permainan simulasi, di antaranya *life-simulation games*, *construction and management simulation games*, dan *vehicle simulation*. Pada *life-simulation games*, pemain bertanggung jawab atas sebuah tokoh atau karakter dan memenuhi

kebutuhan tokoh selayaknya kehidupan nyata, namun dalam ranah virtual. Memiliki karakter layaknya kehidupan manusia, seperti kegiatan bekerja, bersosialisasi, makan, belanja, dan sebagainya. Biasanya, karakter ini hidup dalam sebuah dunia virtual yang dipenuhi oleh karakter-karakter yang dimainkan pemain lainnya. Contoh permainannya adalah *Second Life*.

4. Aspek-aspek intensitas bermain *game online*

Intensitas bermain *game online* mencakup dua aspek yaitu kuantitas yang menjelaskan seringnya individu bermain game dengan melihat jenis *game online* secara bersama-sama (Cowie dalam Dewandari, 2013). Kuantitas merupakan durasi yang digunakan untuk bermain *game online*, semakin banyak waktu yang digunakan dalam bermain *game online* maka menunjukkan semakin lama individu bermain online game. Sedangkan, aktivitas adalah seberapa sering seseorang melakukan aktivitas bermain *game*.

5. Faktor yang mempengaruhi intensitas bermain *game online*

Lumban (Dewandari, 2013) mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi intensitas bermain *game online*, yaitu:

a. Jenis Kelamin

Jenis Kelamin dapat mempengaruhi individu menjadi kecanduan terhadap *game online*. Laki-laki dan perempuan sama-sama tertarik pada fantasi *game online*. Beberapa penelitian menyatakan bahwa

laki-laki lebih mudah tertarik dengan *game online* dan menghabiskan lebih banyak waktu untuk bermain dibandingkan dengan perempuan.

b. Kondisi psikologis

Gamers sering bermimpi mengenai *game*, karakter pemain dan berbagai situasi. Fantasi di dalam *game* menjadi salah satu keuntungan bagi pemain dan kejadian-kejadian yang ada pada *game* sangat kuat, dimana hal ini membawa pemain dan menjadi alasan pemain untuk melihat permainan itu kembali.

c. Jenis *game*

Game merupakan tempat dimana para pemain bisa mengurangi rasa bosannya terhadap kehidupan nyata. *Game online* merupakan bagian dari dimensi sosial, yang dapat menghilangkan stereotip rasa kesepian, ketidakmampuan bersosialisasi bagi pemain yang kecanduan.

6. Dampak negatif intensitas bermain *game online*

Horrigan (Putra, 2012) terdapat dua hal mendasar yang harus diamati untuk mengetahui intensitas penggunaan internet seseorang, yakni frekuensi internet yang sering digunakan dan lama menggunakan tiap kali mengakses internet yang dilakukan oleh pengguna internet. *The Graphic, Visualization & Usability Center, the Georgia Institute of Technology* (Putra, 2012) menggolongkan pengguna internet menjadi tiga kategori dengan berdasarkan intensitas internet yang digunakan:

- a. *Heavy users* (lebih dari 40 jam per bulan).
- b. *Medium users* (antara 10 sampai 40 jam per bulan).
- c. *Light users* (kurang dari 10 jam per bulan).

Matsushita dan Matsushita (Chiu, Lee, & Huang, 2004) di dalam penelitiannya mengenai dampak negatif dari bermain *game online* secara berlebihan, menemukan hasil bahwa bermain *game* secara berlebihan dapat mengurangi berat badan individu dan menyebabkan individu tidak dapat mengembangkan hubungan sosial yang matang. Selain itu, Wan dan Chiou (2007) juga mengemukakan bahwa individu bermain *game online* secara berlebihan dapat memberi dampak negatif seperti rendahnya kualitas hubungan interpersonal individu dan buruknya penyesuaian diri individu di lingkungan sosial.

Soebastian (2010) menambahkan bahwa siswa sebagai bagian dari pengguna *game online*, cukup banyak dihadapkan pada persoalan antara tanggung jawab belajar dan aktivitas *game online* yang disukai. Bagi para siswa yang bermain *game online* secara berlebihan dapat menghambat jalannya proses belajar, sehingga mengakibatkan siswa kurang mampu mengatur waktu dan mengganggu aktivitas belajar sehingga dapat menimbulkan stres pada siswa.

B. Stres Akademik

1. Pengertian Stres Akademik

Yumba (2010) mengemukakan bahwa stres adalah suatu proses emosional, kognitif, perilaku, dan fisiologis yang bersifat negatif dan

terjadi ketika individu mencoba untuk menyesuaikan diri atau menghadapi sebuah stresor. Stres yang terjadi pada lingkungan akademik atau pendidikan disebut juga dengan stres akademik.

Stres akademik merupakan respon individu terhadap berbagai tuntutan akademik dan dipersepsikan individu sebagai beban melebihi batas kemampuan yang ditandai dengan berbagai reaksi yang mempengaruhi fisik, emosi dan perilaku. Yumba (2010) mengemukakan bahwa stres akademik adalah stres yang berhubungan dengan aspek pengalaman belajar individu dalam situasi akademik.

Stres akademik sebagai ketegangan akibat terlalu banyaknya tugas yang harus dikerjakan individu. Zuama (2014) berpendapat bahwa stres akademik merupakan suatu respon yang muncul disebabkan terlalu banyak tuntutan dan tugas akademik yang harus dikerjakan individu. Stres akademik merupakan kondisi dimana ketegangan yang dirasakan karena individu mengalami kesenjangan antara tuntutan lingkungan terhadap prestasi akademik dengan kemampuan untuk mencapainya. Situasi tersebut menyebabkan perubahan respon dalam diri individu, baik secara fisik maupun psikologis.

Misra dan Castillo (2004) mengemukakan stres akademik merupakan persepsi individu terhadap banyaknya pengetahuan yang harus dikuasai dalam situasi akademik yang dialami dan persepsi individu terhadap kurangnya waktu untuk mengembangkan pengetahuan tersebut. Stres akademik muncul ketika harapan untuk pencapaian prestasi akademik

meningkat, baik dari orang tua, guru atau dosen, teman sebaya, maupun akan tuntutan eksternal yang lain. Yumba (2010) berpendapat individu yang mengalami stres akan menggunakan sebuah strategi yang dinamakan *coping*. *Coping* adalah sebuah usaha yang dilakukan individu untuk menghadapi situasi stres atau situasi yang penuh tekanan.

2. Sumber stres akademik

Penelitian yang dilakukan oleh Ross, Niebling, dan Heckert (1999) terhadap 100 orang mahasiswa menemukan terdapat berbagai macam sumber stres pada mahasiswa yang dikelompokkan menjadi empat, yaitu:

- a. Interpersonal, yaitu disebabkan dari interaksi dengan orang lain, contohnya pertengkaran dengan teman, masalah dengan guru, dan sebagainya.
- b. Intrapersonal, yaitu disebabkan dari sumber internal atau diri individu sendiri, seperti perubahan dalam pola makan dan waktu tidur, dan kemampuan untuk mengatur waktu belajar.
- c. Akademik, yaitu masalah yang muncul dari aktivitas yang berhubungan dengan pembelajaran, seperti banyaknya tugas yang harus dikerjakan dan metode mengajar yang kurang dimengerti.
- d. Lingkungan, yaitu masalah yang muncul dari lingkungan, di luar masalah akademik, seperti kondisi ruangan belajar, organisasi sekolah, dan sebagainya.

Olejnik dan Holshuch (2007) juga mengemukakan terdapat beberapa sumber stres akademik atau stresor akademik yang dialami oleh siswa

dalam menjalani pembelajaran di sekolah, stresor tersebut antara lain adalah:

a. Ujian

Beberapa siswa merasakan stres sebelum mengerjakan ujian. Siswa tidak dapat mengingat apa yang telah dipelajari, mengalami sakit kepala, merasa kedinginan, telapak tangan yang berkeringat, dan jantung yang berdetak kencang ketika berada dalam situasi ujian. Siswa tidak dapat melakukan pekerjaannya dengan baik karena merasa cemas terhadap apa yang telah dipelajari sebelum ujian

b. Prokrastinasi

Siswa melakukan penundaan terhadap tugas-tugas yang diberikan karena banyaknya aktivitas-aktivitas lain yang tidak dapat dilakukan secara bersamaan oleh siswa.

c. Standar akademik yang tinggi

Sebagai seorang siswa pasti ingin mendapatkan yang terbaik di dalam pembelajaran dan beberapa orang memiliki harapan yang besar terhadap siswa, seperti guru dan teman-teman. Hal tersebut dapat membuat siswa merasa tertekan untuk meraih kesuksesan dalam pembelajarannya.

3. Gejala stres akademik

Misra dkk. (2000) mengemukakan individu dapat dikatakan mengalami stres ketika memperlihatkan gejala-gejala yang

ditumbulkannya. Gejala-gejala yang paling umum timbul pada siswa yang mengalami stres akademik adalah:

- a. Gejala emosional, seperti merasa gelisah, takut, marah, khawatir, muncul rasa bersalah, dan merasa sedih.
 - b. Gejala kognitif, seperti timbulnya penilaian subjektif terhadap situasi yang dialami dan mencari strategi untuk menghadapi stres.
 - c. Gejala perilaku, seperti keinginan untuk melakukan tindakan agresif, merokok, dan cepat marah.
 - d. Gejala fisiologis, seperti sering berkeringat, gemetar, sakit kepala, penurunan atau kelebihan berat badan, serta mengalami nyeri di beberapa bagian tubuh.
4. Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik

Alvin (Ramadhana, 2014) mengemukakan stres akademik dapat diakibatkan oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal, faktor tersebut terdiri dari:

- a. Faktor internal:

- 1) Pola pikir

Siswa yang berfikir bahwa dirinya tidak dapat mengendalikan situasi atau tekanan yang dialami cenderung mengalami stres lebih besar. Semakin besar kendali terhadap lingkungan dan situasi akademik, semakin kecil kemungkinan stres yang akan dialami.

2) Kepribadian

Kepribadian siswa dapat menentukan tingkat toleransinya terhadap stres. Tingkat stres siswa yang memiliki rasa optimistis biasanya lebih kecil dibandingkan siswa yang cenderung pesimis.

3) Keyakinan

Keyakinan terhadap diri memainkan peranan penting dalam menginterpretasikan situasi-situasi disekitar siswa. Siswa yang memiliki keyakinan terhadap dirinya mampu mengatasi situasi akademik yang penuh tekanan lebih baik, dibandingkan siswa yang tidak memiliki keyakinan terhadap dirinya.

b. Faktor eksternal:

1) Pelajaran lebih padat

Kurikulum dalam sistem pendidikan telah ditambah bobotnya dengan standar lebih tinggi. Akibatnya persaingan semakin ketat, waktu belajar bertambah dan beban pelajar semakin berlipat. Hal tersebut menjadikan tingkat stres yang dihadapi siswa juga meningkat.

2) Tekanan untuk berprestasi tinggi

Siswa ditekan untuk berprestasi dengan baik dalam ujian-ujianya. Tekanan tersebut terutama datang dari orang tua, keluarga, guru, tetangga, teman sebaya, dan diri sendiri.

3) Dorongan status sosial

Individu dengan kualifikasi akademik tinggi akan dihormati masyarakat dan yang tidak berpendidikan tinggi akan dipandang rendah. Hal tersebut membuat tekanan siswa untuk meraih keberhasilan di bidang akademik dan meraih status sosial yang tinggi di masyarakat semakin tinggi.

C. Hubungan Stres Akademik dengan Intensitas Bermain *Game Online*

Siswa yang sedang menempuh pendidikan di sekolah memiliki berbagai tugas maupun peran dan tanggung jawab yang cukup sulit untuk dijalani. Selain peran dan tanggung jawab sosial di lingkungan masyarakat, siswa juga dihadapkan pada tanggung jawab untuk menyelesaikan pendidikannya di sekolah. Selama proses untuk menyelesaikan pendidikan di sekolah, siswa dihadapkan pada berbagai tugas, ujian, dan aktivitas akademik lain yang dapat menimbulkan tekanan pada siswa dan mengakibatkan terjadinya stres akademik.

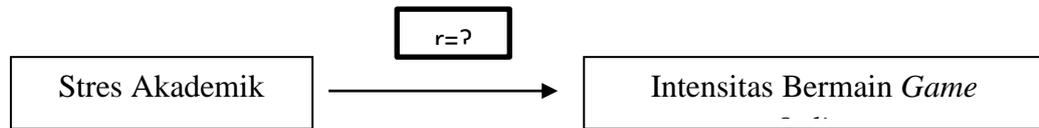
Nurdini (Fitriana, 2013) mengemukakan stres akademik merupakan permasalahan substantif yang dihadapi peserta didik di dunia pendidikan dan sumbernya dari tuntutan institusi dan dunia pendidikan. Stres pada institusi akademik dapat memberi pengaruh positif jika dikelola dengan baik, namun jika siswa tidak dapat mengelolanya dengan baik, maka akan memberi konsekuensi negatif bagi siswa. Dari data didapatkan bahwa tingkat stres dapat mempengaruhi durasi waktu bermain *game online*, yaitu semakin tinggi tingkat stres semakin banyak durasi waktu yang digunakan untuk bermain

game online. Hal tersebut dibuktikan melalui hasil penelitian yang dilakukan Indahtiningrum (2013) yang mengatakan bahwa perilaku bermain *game online* merupakan aktifitas untuk melakukan pengalihan dari stres yang dialami, semakin tinggi tingkat stres seseorang maka durasi waktu yang dibutuhkan untuk bermain *game online* akan semakin banyak juga. Salah satu konsekuensi negatif dari stres akademik yang dialami oleh siswa adalah intensitas penggunaan internet yang dialami siswa dalam menggunakan fitur-fitur di internet, seperti *game online*.

Young dan De Abreu (2011) mengemukakan stres yang bersifat situasional, seperti perceraian, kehilangan pekerjaan, dan usaha untuk mendapatkan kesuksesan akademik, dapat mendorong individu untuk mengakses fitur-fitur yang disediakan oleh internet secara berlebihan. Salah satu fitur internet tersebut adalah *game online*. Individu cenderung menggunakan *game online* sebagai strategi *coping* untuk mengatasi stresor-stresor dari lingkungannya, namun bermain *game online* secara berlebihan dapat menjadi strategi *coping* yang disfungsional bagi individu.

Piyeke, Bidjuni, dan Wowiling (2014) di dalam penelitiannya juga menemukan bahwa semakin tinggi tingkat stres yang dialami individu, semakin banyak durasi waktu yang digunakan untuk bermain *game online*. Young dan De Abreu (2011) mengemukakan bahwa beberapa individu berusaha untuk mengatasi masalah emosional atau masalah pribadi yang dialaminya dengan bermain *game online*, dan melihat internet sebagai tempat yang aman untuk mengurangi tekanan, kesedihan, dan stres yang dialami.

D. Kerangka Pikir



Gambar 1.1. Kerangka Pikir Penelitian

kerangka berfikir di atas menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara stres akademik dengan kedisiplinan intensitas bermain *game online*. Stres akademik dapat menjadi tolak ukur dari Intensitas bermain *game online* siswa. Karena semakin tinggi tingkat stres akademik dapat menyebabkan tingginya intensitas bermain *game online* pada siswa.

E. Hipotesis

Semakin tinggi stres akademik maka semakin meningkat juga durasi bermain *game online* pada siswa. Sebaliknya, semakin rendah stres akademik maka semakin rendah durasi bermain *game online* pada siswa.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang berbentuk deskriptif korelasional yang bertujuan untuk menemukan fakta yang sesuai dengan keadaan sebenarnya. Menurut A. Muri Yusuf (2005:84) penelitian korelasional merupakan suatu tipe penelitian yang melihat hubungan antara satu atau beberapa ubahan dengan satu atau beberapa ubahan lain. penelitian korelasi salah satu jenis penelitian yang bertujuan untuk mendeskripsikan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta dan sifat populasi tertentu atau mencoba menggambarkan fenomena secara detail.

Suharsimi Arikunto (2006:64) juga mengemukakan bahwa penelitian deskriptif-korelasional adalah metode penelitian yang dapat diartikan sebagai prosedur pemecahan masalah yang diselidiki dengan menggambarkan atau melukiskan keadaan objek penelitian pada saat sekarang berdasarkan fakta-fakta yang tampak dan sebagaimana adanya kemudian dicari hubungannya. Penelitian deskriptif tidak hanya terbatas pada pengumpulan data yang ada tetapi juga menganalisis dan menginterpretasikan data tersebut. Penelitian deskriptif menganalisis dan menyajikan fakta secara sistematis sehingga dapat lebih mudah untuk dipahami dan disimpulkan. sebagaimana dikemukakan Winarno Surachmad (1985:139) yang dapat disimpulkan bahwa penelitian yang menggambarkan keadaan sekarang dari subjek yang diteliti,

yang dapat diungkapkan dengan menggunakan alat ungkap masalah seperti angket, wawancara, dan observasi.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa penelitian ini berusaha menjelaskan kejadian yang ada secara mendetail, sistematis dan apa adanya sesuai dengan fakta di lapangan dan mencari hubungan antara variabel stres akademik (X) dan kecenderungan bermain *game online* (Y). Penelitian ini berusaha menjelaskan hubungan antara stres akademik dengan kecenderungan bermain *game online* siswa SMA PGRI 2 Padang.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah suatu wilayah generalisasi yang terdiri atas subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari (Sugiyono, 2011). Sejalan dengan itu, Menurut A. Muri Yusuf (2005:183) “populasi merupakan totalitas semua nilai-nilai yang mungkin dari pada karakteristik tertentu sejumlah objek yang ingin dipelajari sifat-sifatnya”. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA PGRI 2 Padang.

Berdasarkan hal tersebut, populasi penelitian ini adalah keseluruhan siswa SMA PGRI 2 Padang kelas X dan XI dan yang berjumlah 190 orang yang rinciannya dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1.
Daftar Populasi SMA PGRI 2 Padang

No	Kelas	Populasi
1	X	62 Orang
2	XI	53 Orang
3	XII	65 Orang
Total		180 orang

Sumber:

Dokumen daftar siswa SMA PGRI 2 Padang tahun ajaran 2018/2019

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yaitu objek yang diteliti. Sesuai dengan yang dikemukakan oleh A. Muri Yusuf “sampel adalah sebagian dari populasi yang telah terpilih dan mewakili populasi tersebut”. Jadi sampel merupakan perwakilan dari populasi yang telah menggambarkan atau lebih mewakili sesuai dengan kriterianya. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Stratified Random Sampling*. Menurut Riduwan (2007:58) teknik *stratified random sampling* adalah teknik pengambilan sampel dengan cara acak dan berstrata, dilakukan apabila anggota populasinya heterogen (tidak sejenis).

Untuk menentukan jumlah sampel sesuai penelitian ini, maka penulis menggunakan rumus Slovin (Bambang Prasetya dan Lina Miftahul Jannah 2005:136) dengan rumus:

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

Keterangan :

n = ukuran sampel

N = ukuran populasi

e = nilai batas kritis/batas ketelitian yang diinginkan (presentasi kesalahan 10%)

$$n = \frac{180}{1+180.0,01}$$

$$n = 64,2$$

$$n = 64 \text{ (dibulatkan)}$$

Jadi jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 64 orang. Selanjutnya, besarnya sampel yang telah ditetapkan tersebut digunakan untuk menentukan jumlah sampel masing-masing kelompok dengan rumus berikut (A. Muri Yusuf, 2005: 202):

$$\text{Sampel sub kelompok} = \frac{\text{Jmlh masing-masing kelompok}}{\text{Jumlah total}} \times \text{besar sampel}$$

Dengan menggunakan rumus di atas maka sampel masing-masing kelompok adalah:

$$\text{Kelas 1} \quad \frac{62}{180} \times 64 = 22$$

$$\text{Kelas 2} \quad \frac{53}{180} \times 64 = 19$$

$$\text{Kelas 3} \quad \frac{65}{180} \times 64 = 23$$

Berdasarkan hasil di atas, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 64 orang yang rinciannya dapat dilihat pada Tabel 2. Pembagian jumlah sampel tersebut akan dibagi ke dalam sepuluh kelas kelas dengan menggunakan rumus (dalam Bambang 2005: 137-138) sebagai berikut:

$$n = \frac{\text{jumlah siswa di kelas}}{\text{jumlah populasi}} \times \text{jumlah sampel}$$

Tabel 2.
Daftar Sampel SMA PGRI 2 Padang

No	Kelas	Populasi
1	X	22 Orang
2	XI	19 Orang
3	XII	23 Orang
Total		64 orang

C. Defenisi Operasional

1. Intensitas Bermain *Game Online*

Game online merupakan permainan yang dapat diakses oleh banyak pemain, dimana perangkat yang digunakan pemain dihubungkan dengan jaringan internet (Adams dan Rollings dalam Kholidiyah 2013). Skala intensitas bermain *game online* disusun oleh peneliti dengan mengacu pada aspek-aspek dari Cowie (Dewandari, 2013), yaitu:

- a. Kuantitas, yaitu lama waktu yang digunakan untuk bermain *game online*.
- b. Aktivitas, yaitu seberapa sering seseorang melakukan aktivitas bermain *game online*.

2. Stres Akademik

Stres akademik merupakan respon individu terhadap berbagai tuntutan akademik dan dipersepsikan individu sebagai beban melebihi batas kemampuan yang ditandai dengan berbagai reaksi yang mempengaruhi fisik, emosi dan perilaku. Skala stres akademik disusun oleh peneliti dengan mengacu pada gejala-gejala dari stres akademik yang dikemukakan oleh Misra dkk. (2000), yaitu:

- a. Gejala emosional, seperti merasa takut, gelisah, khawatir, marah, muncul rasa bersalah, dan merasa sedih.
- b. Gejala kognitif, seperti timbulnya penilaian subjektif terhadap situasi yang dialami dan mencari strategi untuk menghadapi stres.
- c. Gejala perilaku, seperti keinginan untuk melakukan tindakan agresif, merokok, dan cepat marah.
- d. Gejala fisiologis, seperti sering berkeringat, gemetar, sakit kepala, penurunan atau kelebihan berat badan, serta mengalami nyeri di beberapa bagian tubuh.

D. Instrumen Penelitian

Agar data dapat terkumpul sesuai dengan tujuan penelitian, maka instrument penelitian yang digunakan adalah angket yang dirancang sesuai dengan kebutuhan. Menurut A. Muri Yusuf (2005:252) “angket adalah suatu rangkaian pertanyaan yang berhubungan dengan topik tertentu, diberikan kepada sekelompok individu dengan maksud untuk memperoleh data.”

Selanjutnya menurut Wayan Nurkencana (1993:45) “angket adalah suatu metode pengumpulan data dengan mengajukan daftar pertanyaan tertulis kepada sejumlah individu dan individu yang diberikan daftar pertanyaan tersebut diminta untuk memberikan jawaban secara tertulis pula.”

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan alat ukur berupa skala model Likert dengan lima alternatif jawaban yang dibuat oleh peneliti. Azwar (2006) mengemukakan bahwa salah satu format respon yang sering digunakan skala psikologi adalah

format lima pilihan yang merupakan jawaban terhadap item yang berbentuk pernyataan. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Intensitas bermain *game online*

Angket intensitas bermain *game online* disusun oleh peneliti dengan mengacu pada aspek-aspek dari Cowie (Dewandari, 2013), yaitu:

- a. Kuantitas, yaitu lama waktu yang digunakan untuk bermain *game online*.
- b. Aktivitas, yaitu seberapa sering seseorang melakukan aktivitas bermain *game online*.

Item-item yang digunakan dalam skala *game online* ini terdiri dari dua jenis item, yaitu item *favorable* (item yang mendukung pernyataan) dan item *unfavorable* (item yang tidak mendukung pernyataan). Alternatif jawaban terdiri atas lima pilihan dan masing – masing memiliki skor tersendiri dengan alternatif jawaban selalu (SL), sering (SR), kadang–kadang (K), jarang (JR), tidak pernah (TP).

2. Stres akademik

Angket stres akademik disusun oleh peneliti dengan mengacu pada gejala-gejala dari stres akademik yang dikemukakan oleh Misra dkk. (2000), yaitu:

- a. Gejala emosional, seperti merasa takut, gelisah, khawatir, marah, muncul rasa bersalah, dan merasa sedih.
- b. Gejala kognitif, seperti timbulnya penilaian subjektif terhadap situasi yang dialami dan mencari strategi untuk menghadapi stres.

- c. Gejala perilaku, seperti keinginan untuk melakukan tindakan agresif, merokok, dan cepat marah.
- d. Gejala fisiologis, seperti sering berkeringat, gemetar, sakit kepala, penurunan atau kelebihan berat badan, serta mengalami nyeri di beberapa bagian tubuh.

Item-item yang digunakan dalam skala stres akademik ini terdiri dari dua jenis item, yaitu item *favorable* (item yang mendukung pernyataan) dan item *unfavorable* (item yang tidak mendukung pernyataan). Alternatif jawaban terdiri atas lima pilihan dan masing – masing memiliki skor tersendiri dengan alternatif jawaban sangat sesuai (SS), sesuai (S), cukup sesuai (CS), kurang sesuai (KS), tidak sesuai (KS).

E. Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dengan mengadministrasikan angket kepada siswa SMA PGRI 2 Padang. Siswa diminta membaca, memahami item-item angket, mengisi angket tersebut sesuai dengan persepsi mereka masing-masing, setelah semua data terkumpul selanjutnya dilakukan analisis data.

F. Teknik Analisis Data

Adapun analisis statistik deskriptif yang digunakan adalah dengan menggunakan persentase dan deskripsi yang berguna untuk melihat kecenderungan penyebaran data pada masing-masing sub variabel dengan rumus yang dikemukakan oleh A. Muri Yusuf (1993:349) yaitu:

$$P = \frac{F}{n} \times 100$$

Keterangan:

P = Persentase jawaban

n = Jumlah responden atau sampel

F = Frekuensi jawaban

Teknik persentase ini dimodifikasi dengan menggunakan skor untuk memberikan nilai pada setiap item yang dipilih. Pernyataan atau item dalam angket terdiri dari item positif dan negatif. Pada item positif, pilihan sangat sesuai diberi skor 5, sesuai diberi skor 4, cukup sesuai diberi skor 3, kurang sesuai diberi skor 2 dan tidak sesuai diberi skor 1. Sedangkan pada item negatif, pilihan sangat sesuai diberi skor 1, sesuai diberi skor 2, cukup sesuai diberi skor 3, dan kurang sesuai diberi skor 4 dan tidak sesuai diberi skor 5.

G. Uji Hipotesis

Sugiyono (2011) mengemukakan bahwa hipotesis adalah pernyataan dalam penelitian kuantitatif yang digunakan peneliti untuk membuat prediksi mengenai hasil dari hubungan antara variabel atau atribut yang diteliti. Untuk melihat hubungan antara stres akademik dan intensitas bermain *game online* adalah dengan menggunakan teknik korelasi korelasi *Pearson*, yang perhitungannya dilakukan dengan bantuan program *SPSS*. Korelasi antara variabel stres akademik dan intensitas bermain *game online* dilihat dari nilai koefisien korelasi. Hadi (2009) menyebutkan bahwa koefisien korelasi terletak antara 0,000 sampai +1,000 atau di antara 0,000 sampai -1,000.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dalam bab ini dipaparkan data hasil penelitian untuk menjawab rumusan masalah penelitian, yang mencakup deskripsi data menurut variabel-variabel penelitian. Kemudian dilakukan pula pembahasan mengenai hasil-hasil penelitian tersebut.

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Penelitian ini memiliki dua variabel yaitu stres akademik (X) dan variabel intensitas bermain *game online* (Y). Berdasarkan pengolahan data yang telah dilakukan, maka hasil dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Stres Akademik

Adapun data mengenai gambaran stres akademik siswa dari masing-masing aspek untuk menentukan skor terendah, tertinggi, rata-rata (*Mean*) dan SD yaitu sebagai berikut:

Tabel 3.
Distribusi Frekuensi Stres Akademik (n=64)

NO	Variabel	Sub Variabel	Min	Max	Mean	SD
1	Stres Akademik	Emosional	42	72	53,91	6,33
		Kognitif	8	31	22,61	4,20
		Perilaku	8	35	20,70	6,25
		Fisiologis	3	15	9,55	3,29

Berdasarkan tabel 3 hasil pengolahan data dari aspek emosional diketahui hasil distribusi skor terendah sebesar 42, tertinggi sebesar 72, untuk nilai rata-rata (*Mean*) dipe roleh sebesar 53,91 standar deviasi

(SD) sebesar 6,33. Aspek kognitif diketahui hasil distribusi skor terendah sebesar 8, tertinggi sebesar 31, untuk nilai rata-rata (*Mean*) diperoleh sebesar 22,61, standar deviasi (SD) sebesar 4,20. Aspek perilaku diketahui hasil distribusi skor terendah sebesar 8, tertinggi sebesar 35, untuk nilai rata-rata (*Mean*) diperoleh sebesar 20,70 dan standar deviasi (SD) sebesar 6,25. Aspek fisiologis diketahui hasil distribusi skor terendah sebesar 3, tertinggi sebesar 15, untuk nilai rata-rata (*Mean*) diperoleh sebesar 9,55 dan standar deviasi (SD) sebesar 3,29.

Berdasarkan hasil pengolahan data, maka gambaran stres akademik siswa di SMA PGRI 2 Padang dapat di lihat pada tabel berikut:

Tabel 4.
Gambaran Stres Akademik Siswa Secara Umum (n= 64)

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%. Sedangkan pada kategori tinggi memiliki persentase 29,68% dan kategori rendah memiliki persentase 26,56%.

Selanjutnya untuk melihat lebih rinci mengenai stres akademik siswa di SMA PGRI 2 Padang, berikut ini akan dideskripsikan per aspek.

a. Gejala Emosional

Berdasarkan data yang telah diolah, gambaran gejala emosional dari stres akademik siswa di SMA PGRI 2 Padang yaitu:

Tabel 5.
Gambaran Gejala Emosional (n= 64)

Skor	f	%	Kategori
≥ 63	6	9.38	Sangat Tinggi
57 – 62	16	25.00	Tinggi
51 – 56	22	34.38	Sedang
45 – 50	14	21.88	Rendah
≤ 44	6	9.38	Sangat Rendah

Berdasarkan tabel di atas, ditemukan bahwa gejala emosional dari stres akademik di SMA PGRI 2 Padang pada kategori sangat tinggi dialami oleh 6 orang dengan persentase 9,38%, pada kategori tinggi dialami oleh 16 orang dengan persentase 25%, pada kategori sedang dialami oleh 22 orang dengan persentase 34,38%, pada kategori rendah dialami oleh 14 orang dengan persentase 21,88%

dan pada kategori sangat rendah dialami oleh 6 orang dengan persentase 9,38% .

Hal ini menggambarkan bahwa gejala emosional pada kategori stres akademik siswa di SMA PGRI 2 Padang umumnya berada pada kategori tinggi dan sedang yaitu dengan frekuensi yang sama 22 dan persentase 34,38% .

b. Gejala Kognitif

Berdasarkan data yang telah diolah, gambaran gejala kognitif dari stres akademik di SMA PGRI 2 Padang yaitu:

Tabel 6.
Gambaran Gejala Kognitif (n= 64)

Skor	f	%	Kategori
≥ 29	4	6.25	Sangat Tinggi
25 – 28	18	28.13	Tinggi
21 – 24	23	35.94	Sedang
17 – 20	14	21.88	Rendah
≤ 16	5	7.81	Sangat Rendah

Berdasarkan tabel di atas, ditemukan bahwa gejala kognitif di SMA PGRI 2 Padang yaitu pada kategori sangat tinggi dialami oleh 4 orang dengan persentase 6,25%, pada kategori tinggi dialami oleh 18 orang dengan persentase 28,13%, pada kategori sedang dialami oleh 23 orang dengan persentase 35,94%, pada kategori rendah dialami oleh 14 orang dengan persentase 21,88% dan pada kategori sangat rendah dialami oleh 5 orang dengan presentase 7,81%.

Hal ini menggambarkan bahwa gejala kognitif siswa pada stres akademik umumnya berada pada kategori sedang, yaitu dengan frekuensi 23 dan persentase 35,94%

c. Gejala Perilaku

Berdasarkan data yang telah diolah, gambaran gejala perilaku dari stres akademik di SMA PGRI 2 Padang yaitu:

Tabel 7.
Gambaran Gejala Perilaku (n= 64)

Skor	f	%	Kategori
≥ 30	5	7.81	Sangat Tinggi
24 – 29	20	31.25	Tinggi
18 – 23	16	25.00	Sedang
12 – 17	19	29.69	Rendah
≤ 11	4	6.25	Sangat Rendah

Berdasarkan tabel di atas, ditemukan bahwa gejala perilaku di SMA PGRI 2 Padang yaitu pada kategori sangat tinggi dialami oleh 5 orang dengan persentase 7,81%, pada kategori tinggi dialami oleh 20 orang dengan persentase 31,25%, pada kategori sedang dialami oleh 16 orang dengan persentase 25%, pada kategori rendah dialami oleh 19 orang dengan persentase 29,69% dan pada kategori sangat rendah dialami oleh 4 orang dengan presentase 6,25%.

Hal ini menggambarkan bahwa gejala perilaku siswa pada stres akademik umumnya berada pada kategori tinggi, yaitu dengan frekuensi 25 dan persentase 39%.

d. Gejala Fisiologis

Berdasarkan data yang telah diolah, gambaran gejala fisiologis dari stres akademik di SMA PGRI 2 Padang yaitu:

Tabel 8.
Gambaran Gejala Fisiologis(n= 64)

Skor	f	%	Kategori
≥ 14	10	15.63	Sangat Tinggi
11 – 13	14	21.88	Tinggi
8 – 10	20	31.25	Sedang
5 – 7	14	21.88	Rendah
≤ 4	6	9.38	Sangat Rendah

Berdasarkan tabel di atas, ditemukan bahwa gejala fisiologis di SMA PGRI 2 Padang yaitu pada kategori sangat tinggi dialami oleh 10 orang dengan persentase 15,63%, pada kategori tinggi dialami oleh 14 orang dengan persentase 21,88%, pada kategori sedang dialami oleh 20 orang dengan persentase 31,25%, pada kategori rendah dialami oleh 14 orang dengan persentase 21,88% dan pada kategori sangat rendah dialami oleh 6 orang dengan presentase 9,38%.

Hal ini menggambarkan bahwa gejala fisiologis siswa pada stres akademik umumnya berada pada kategori tinggi, yaitu dengan frekuensi 24 dan persentase 37,5%.

2. Intensitas Bermain *Game Online*

Adapun data mengenai gambaran intensitas bermain *game online* siswa dari masing-masing aspek untuk menentukan skor terendah, tertinggi, rata-rata (*Mean*) dan SD yaitu sebagai berikut.

Tabel 9.
Distribusi Frekuensi Intensitas Bermain *Game Online* (n=64)

	Variabel	Sub Variabel	Min	Max	Mean	SD
1	intensitas bermain <i>game online</i>	Aktivitas	19	46	34,63	5,36
		Kuantitas	40	87	68,56	10,71

Berdasarkan tabel 9 hasil pengolahan data dari aspek aktivitas diketahui hasil distribusi skor terendah sebesar 19, tertinggi sebesar 46, untuk nilai rata-rata (*Mean*) diperoleh sebesar 34,63 standar deviasi (SD) sebesar 5,36. Aspek kuantitas diketahui hasil distribusi skor terendah sebesar 40, tertinggi sebesar 87, untuk nilai rata-rata (*Mean*) diperoleh sebesar 68,56, standar deviasi (SD) sebesar 10,71.

Berdasarkan hasil pengolahan data, maka gambaran intensitas bermain *game online* siswa di SMA PGRI 2 Padang dapat di lihat pada tabel berikut:

Tabel 10.
Gambaran Intensitas Bermain *Game Online* Secara Umum (n= 64)

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%. Sedangkan pada kategori tinggi memiliki persentase 29,68% dan kategori rendah memiliki persentase 31,25%.

Selanjutnya untuk melihat lebih rinci mengenai intensitas bermain *game online* siswa di SMA PGRI 2 Padang, berikut ini akan dideskripsikan per aspek.

a. Aspek Kuantitas

Berdasarkan data yang telah diolah, gambaran aspek kuantitas dari intensitas bermain *game online* siswa di SMA PGRI 2 Padang yaitu:

Tabel 11.
Gambaran Aspek Kuantitas (n= 64)

Skor	f	%	Kategori
≥ 42	8	12.50	Sangat Tinggi
37 – 41	13	20.31	Tinggi
32 – 36	29	45.31	Sedang
27 – 31	11	17.19	Rendah
≤ 26	3	4.69	Sangat Rendah

Berdasarkan tabel di atas, ditemukan bahwa aspek kuantitas dari intensitas bermain *game online* di SMA PGRI 2 Padang pada kategori sangat tinggi dialami oleh 8 orang dengan persentase 12,50%, pada kategori tinggi dialami oleh 13 orang dengan persentase 20,31%, pada

kategori sedang dialami oleh 29 orang dengan persentase 45,31%, pada kategori rendah dialami oleh 11 orang dengan persentase 17,19% dan pada kategori sangat rendah dialami oleh 3 orang dengan persentase 4,69% .

Hal ini menggambarkan bahwa aspek kuantitas pada kategori intensitas bermain *game online* siswa di SMA PGRI 2 Padang umumnya berada pada kategori tinggi dan sedang yaitu dengan frekuensi yang sama 29 dan persentase 45,31% .

b. Aspek Kualitas

Berdasarkan data yang telah diolah, gambaran aspek kualitas dari intensitas bermain *game online* siswa di SMA PGRI 2 Padang yaitu:

Tabel 12.
Gambaran Aspek Kualitas (n= 64)

Skor	f	%	Kategori
≥ 85	5	7.81	Sangat Tinggi
74 – 84	13	20.31	Tinggi
63 – 73	27	42.19	Sedang
52 – 62	14	21.88	Rendah
≤ 51	5	7.81	Sangat Rendah

Berdasarkan tabel di atas, ditemukan bahwa aspek kualitas dari intensitas bermain *game online* di SMA PGRI 2 Padang pada kategori sangat tinggi dialami oleh 5 orang dengan persentase 7,81%, pada kategori tinggi dialami oleh 13 orang dengan persentase 20,31%, pada kategori sedang dialami oleh 27 orang dengan persentase 42,19%, pada kategori rendah dialami oleh 14 orang dengan

persentase 21,88% dan pada kategori sangat rendah dialami oleh 5 orang dengan persentase 7,81% .

Hal ini menggambarkan bahwa aspek kualitas pada kategori intensitas bermain *game online* siswa di SMA PGRI 2 Padang umumnya berada pada kategori tinggi dan sedang yaitu dengan frekuensi yang sama 27 dan persentase 42,19% .

3. Deskripsi Hubungan Stres Akademik dengan Intensitas Bermain *Game Online*

Hubungan stres akademik dengan dengan intensitas bermain *game online* siswa SMA PGRI 2 Padang dapat dilihat pada tabel berikut berdasarkan analisis *Product Moment Corelation* menunjukkan bahwa:

Tabel 13.
Korelasi Stres Akademik dan Intensitas Bermain *Game Online*

		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*.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil pengolahan data yang telah dilakukan, maka pembahasan disesuaikan dengan tujuan penelitian yaitu sebagai berikut:

1. Stres Akademik

Berdasarkan temuan penelitian, diperoleh hasil keseluruhan terdapat bahwa stres akademik siswa di SMA PGRI 2 Padang umumnya berada pada kategori sedang. 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%.

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 & Zadrian (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 SMA Negeri kota Padang 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. Intensitas Bermain *Game Online*

Hasil penelitian mengenai intensitas bermain *game online* siswa di SMA PGRI 2 Padang umumnya berada pada kategori sedang. Hal ini dibuktikan dengan data hasil penelitian 64 responden. 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%. Sesuai dengan pendapat Dewandari (2013) Meskipun bukan menjadi faktor yang dominan dalam penelitian ini. Hal tersebut dapat terjadi karena terdapat factor 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. Hubungan Stres Akademik dengan Intensitas Bermain *Game Online*

Selanjutnya penelitian ini dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan stres akademik dengan intensitas bermain *game online* siswa di SMA PGRI 2 Padang. Setelah melakukan analisis uji korelasi hasil yang diperoleh dari pengajuan hipotesis mengungkapkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan intensitas bermain *game online* siswa di SMA PGRI 2 Padang. Semakin tinggi tingkat stres akademik maka semakin tinggi juga intensitas bermain *game online* siswa. Demikian juga sebaliknya siswa memiliki

tingkat stres yang rendah maka akan rendah juga intensitas bermain *game online* siswa

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* (Dewandari, 2013)

C. Implikasi Layanan BK Terhadap Stres Akademik dengan Intensitas Bermain *Game Online*

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh maka program pelayanan BK yang dapat diberikan kepada siswa berkaitan dengan stres akademik dengan intensitas bermain *game online* siswa. Untuk itu perlu dilaksanakan layanan BK seperti:

a. Layanan Informasi

Layanan informasi merupakan suatu layanan yang berusaha memberikan berbagai informasi yang dibutuhkan oleh individu. Winkel (dalam Sulistyarini & Mohammad Jauhar, 2014:154) menyatakan bahwa layanan informasi merupakan suatu layanan yang berupaya memenuhi kekurangan individu akan informasi yang mereka perlukan. Adapun layanan informasi yang diberikan yaitu, cara menghadapi stres dan dampak *game online* terhadap kehidupan dan pendidikan.

b. Layanan konseling perorangan

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 (2004) menyatakan bahwa konseling individual adalah layanan konseling yang diselenggarakan oleh konselor terhadap seorang klien dalam rangka pengentasan masalah pribadi klien.

Hal tersebut berarti dengan melakukan konseling individual individu akan dibantu untuk mengentaskan permasalahannya, salah satunya yang berkaitan dengan kemandirian belajar siswa. Berdasarkan hasil penelitian ini layanan konseling perorangan diprioritaskan untuk siswa yang tingkat stress akademik tinggi dan tingkat intensitas bermain *game online* tinggi.

c. 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 (2004) 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.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan stres akademik dengan intensitas bermain *game online*, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

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 .

B. Saran

Berdasarkan hasil temuan penelitian, dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Kepada siswa diharapkan meningkatkan pengelolaan stres akademik yang masih kurang baik dan memahami dampak dari bermain *game online*.
2. Kepada guru BK diharapkan agar dapat menyusun program BK dalam mengembangkan langkah-langkah untuk mencegah terjadinya stres akademik yang dialami siswa, serta membuat usaha preventif terhadap intensitas siswa dalam bermain *game online*.
3. Kepada peneliti selanjutnya, diharapkan untuk menelaah serta meneliti lebih lanjut tentang stres akademik dan intensitas bermain *game online* dengan mengambil aspek-aspek dan objek yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Afdhal, D. (2012). *Hubungan antara kecerdasan emosi dengan stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di fakultas psikologi unm*. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar: Makassar.
- A.Muri Yusuf. 2005. *Metodologi Penelitian (Dasar-dasar Penyelidikan Ilmiah)*. Padang: FIP IKIP Padang.
- Ardiyansah, D. (2012). *Jenis-jenis Game Online*. (online). Diakses pada tanggal 15 Maret 2018 melalui: <http://akhdian.net/2012/07/05/jenis-jenis-game-online/>. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia 2017. Diakses pada tanggal 6 September 2018 melalui: <https://apjii.or.id/downfile/file/PROFILPENGGUNAINTERNETINDONESIA2017.pdf>
- Azwar, S. (2006). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2014). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Beranuy, M., Carbonell, X., & Griffiths, M. D. (2013). *A qualitative analysis of online gaming addicts in treatment*. International Journal of Mental Health and Addiction, 11(2), 149-161.
- Chaplin, J. P. (2006). *Kamus lengkap psikologi*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Perkasa.
- Chiu, S. I., Lee, J. Z., & Huang, D. (2004). *Video game addiction in children and teenagers in Taiwan*. CyberPsychology & Behavior, 7(5), 571-581.
- Dewandari, S. (2013). *Hubungan antara intensitas bermain game online dengan motivasi belajar siswa kelas x smk negeri 1 sapuran kabupaten wonosobo*. Skripsi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Satya Wacana.
- Elia, H. (2009). *Kecanduan internet dan prinsip-prinsip untuk menolong pecandu internet*. VERITAS: Jurnal Teologi dan Pelayanan, 10(2), 285-299.
- Fitriana, Q. A. (2013). *Peran kecenderungan kepribadian neuroticism dan problem focused coping dalam menjelaskan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir fakultas ilmu sosial dan ilmu politik universitas brawijaya*. (Online). diakses pada tanggal 20 Maret 2018, melalui: <https://www.academia.edu/4343370>.
- Hadi, S. (2009). *Statistik Jilid 2*. Yogyakarta: Andi.

- Harun, I. (2012). *Stres akademik dan manajemen waktu. (online)*. Diakses pada tanggal 20 Maret 2018, melalui :
<http://irmaharun.blogspot.com/2012/04/stres-akademik-manajemen-waktu.html>.
- Hurlock, E. B. (2006). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Erlangga
- Indahtiningrum, F. (2013). *Hubungan antara kecanduan video game dengan stres pada mahasiswa universitas Surabaya*. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya, 2(1), 1-17.
- Indriani, D. P. (2013). *Hubungan intensitas penggunaan online game, pengawasan orang tua terhadap anak, dengan prestasi belajar anak*. Skripsi. Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Diponegoro.
- Jhonly, dkk. 2017. *Hubungan Tingkat Stres dengan Durasi Waktu Bermain Game Online pada Remaja di Manado*. Manado : Universitas Sam Ratulangi
- Kholidiyah, U. (2013). *Hubungan antara intensitas bermain online game dengan kecerdasan emosi*. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surabaya.
- Kompas.com/tekno/read/2018/02/22/16453177.com diakses 25 Januari 2019
- 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. doi: 10.1080/15213260802669458 (diakses Agustus 2019).
- Lillenmyer, Ole Fredrik. 2009. *Taking play seriously children and play in early childhood educationan excting challenge*. USA: ANSI.
- Misra, R. & Castillo, L. G. (2004). *Academic stress among college students: comparison of american and international students*. International Journal of Stress Management, 11(2), 132-148.
- Misra, R., McKean, M. West, S., & Russo, T. (2000). *Academic stress of college students: comparison of student and faculty perceptions*. College Student Journal, 34(2), 1-11.
- Pathmanathan, V. V. & Husada, M. S. (2009). *Gambaran tingkat strss pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas sumatera utara semester ganjil tahun akademik 2012/2013*.

Di akses melalui :

<https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=jurnal.usu.ac.id>.

- Prayitno. (2004). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Piyeke, P. J., Bidjuni, H., & Wowiling, F. (2014). *Hubungan tingkat stres dengan durasi waktu bermain game online pada remaja di Manado*. *Jurnal Keperawatan*, 2(2), 1-7.
- Putra, D. (2012). *Hubungan kecanduan game online world of warcraft terhadap perilaku mahasiswa di kelompok juragan*. Skripsi. Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Komputer Indonesia: Bandung.
- Ramadhana, M. A. (2014). *Hubungan Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar*. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar.
- Ross, S. E., Niebling, B. C., & Heckert, T. M. (1999). *Sources of stress among college students*. *College Student Journal*, 33(2).
- Sasi Wijaya, Barata. 2017. *Hubungan Antara Intensitas Bermain Game Dengan Kedisiplinan Shalat Lima Waktu Siswa Di Mts Muhammadiyah Tawang Sari Kabupaten Sukoharjo Tahun Pelajaran 2017*. Surakarta : Institut Agama Islam Negeri Surakarta.
- Syahrani, R. (2015). *Ketergantungan Game Online Dan Penanganannya*. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*. Volume 1 Juni 2015 Hal 84-92 ISSN: 2443-2202.
- Soebastian, C. O. (2010). *Dampak psikologis negative kecanduan permainan online pada mahasiswa*. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang: Semarang.
- Sugiyono. (2011). *Statistika untuk penelitian*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Sulistiyarini & Jauhar, M. (2014). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Prestasi Pustaka.
- Taufik, Ifdil, & Zadrian. (2013). *Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang*. Padang: *Jurnal Konseling dan Pendidikan*. Vol. 1 No. 2, Hlm 143-150

- Ulfa, M. (2017). *Pengaruh Kecanduan Game Online Terhadap Perilaku Remaja Di Mabes Games Center Jalan HR. Subrantas Kecamatan Tampan Pekanbaru*. JOM Fisip Volume 4 No1 Februari 2017. diakses 5 September 2018 dari <https://media.neliti.com/.../119938-ID-pengaruh-kecanduan-game-online-terhadap.pdf>.
- Wan, C. S. & Chiou, W. B. (2007). *The motivations of adolescents who are addicted to online games: A cognitive perspective*. *ADOLESCENCE*, 42(165).
- Widyanto, L. & Griffiths, M. (2006). *Internet addiction: A critical review*. *International Journal Ment Health Addiction*, 4. 31-51.
- Young, K. S. (2009). *Understanding online gaming addiction and treatment issues for adolescent*. *The American Journal of Family Therapy*, 37, 355-372. DOI: 10.1080/01926180902942191
- Young, K. S. & De Abreu, C. N. (2011). *Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Yumba, W. (2010). *Academic Stress : A Case of the Undergraduate students*. *Tesis*. Faculty of Arts and Sciences Linkoping University. (online). diakses melalui: <http://www.divaportal.org/smash/record.jsf?pid=diva2%3A556335&dswid=1747>. Pada tanggal 30 Maret 2018.

Kisi - Kisi Instrumen Stres Akademik

1. Skala stres akademik

Skala stres akademik disusun oleh peneliti dengan mengacu pada gejala-gejala dari stres akademik yang dikemukakan oleh Misra dkk. (2000), yaitu:

- a. Gejala emosional, seperti merasa takut, gelisah, khawatir, marah, muncul rasa bersalah, dan merasa sedih.
- b. Gejala kognitif, seperti timbulnya penilaian subjektif terhadap situasi yang dialami dan mencari strategi untuk menghadapi stres.
- c. Gejala perilaku, seperti keinginan untuk melakukan tindakan agresif, merasa malas, dan berbohong.
- d. Gejala fisiologis, seperti sering berkeringat, gemetar, sakit kepala, penurunan atau kelebihan berat badan, serta mengalami nyeri di beberapa bagian tubuh.

No	Aspek	Indikator	Item	
			Positif	Negatif
1	Gejala emosional	1. Mudah marah saat menghadapi tuntutan akademik.	1, 2	
		2. Mudah kecewa saat harapan akademik tidak sesuai keinginan.	3, 4	5, 6
		3. Merasa gelisah, takut dan khawatir	7, 8,9, 12, 13, 14, 17	10, 11, 15, 16
2.	Gejala kognitif	1. Timbulnya penilaian subjektif terhadap situasi yang dialami	18, 19	
		2. Mudah lupa dan sulit berkonsentrasi	20, 22, 23, 24	21
3.	Gejala Perilaku	1. Melakukan tindakan agresif	25, 26, 27	
		2. Berbohong	28	29
		3. Malas	30	31, 32
4.	Gejala Fisiologis	1. Sering berkeringat, gemetar, sakit kepala, dan mengalami nyeri di beberapa bagian tubuh	33, 34, 35	

ANGKET STRES AKADEMIK SISWA

A. Petunjuk Pengisian Angket

Bacalah setiap pernyataan pada angket dengan cermat dan teliti. Pada setiap pernyataan, Saudara diminta memberi tanda centang (√) pada salah satu kolom pilihan jawaban yang telah disediakan. Diharapkan Saudara mengisi setiap pernyataan sesuai dengan kenyataan yang ada pada diri Saudara. Pilihan jawaban yang disediakan yaitu **SS, S, CS, KS, dan TS**, dengan keterangan sebagai berikut:

Sangat Sesuai (SS) : Bila tingkat kesesuaian pernyataan dengan diri saudara berkisar antara 81%-100%

Sesuai (S) : Bila tingkat kesesuaian pernyataan dengan diri saudara berkisar antara 61%-80%

Cukup Sesuai (CS) : Bila tingkat kesesuaian pernyataan dengan diri saudara berkisar antara 41%-60%

Kurang Sesuai (KS) : Bila tingkat kesesuaian pernyataan dengan diri saudara berkisar antara 21%-40%

Tidak Sesuai (TS) : Bila tingkat kesesuaian pernyataan dengan diri saudara berkisar antara 1%-20%

Contoh cara menjawab:

NO	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN				
		SS	S	CS	KS	TS
1.	Saya merasa gelisah jika ada banyak PR	√				

Dari pernyataan tersebut, Ananda memberikan tanda centang (√) pada kolom **SS**, maka hal tersebut bermakna bahwa Saudara **Sangat Sesuai** merasa gelisah ketika ada banyak PR.

B. Identitas

Nama (Inisial) :
 Jenis kelamin :
 Kelas :
 Tanggal mengisi :

C. Pernyataan

NO	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN				
		SS	S	CS	KS	TS
1.	Saya merasa geram ketika mendapatkan beban tugas pelajaran yang banyak					
2.	Saya mudah marah jika menjumpai tugas pelajaran yang sulit					
3.	Saya sedih apabila mendapatkan nilai ujian buruk					
4.	Saya sedih ketika tidak ikut ulangan harian					
5.	Saya senang ketika mendapatkan beban tugas pelajaran yang banyak					
6.	Saya senang mengikuti kegiatan belajar di sekolah					
7.	Perasaan gelisah akan muncul ketika hendak ujian akhir semester					
8.	Saya panik jika disuruh maju ke depan oleh guru untuk menjawab soal					
9.	Saya gelisah jika banyak PR yang tidak siap					
10.	Saya tetap rileks walaupun memiliki beban tugas sekolah yang banyak					
11.	Saya tetap tenang ketika dikejar-kejar <i>deadline</i> untuk menyelesaikan tugas					
12.	Saya takut dimarahi orangtua karena mendapatkan nilai ujian yang rendah					
13.	Saya takut jika diajar oleh guru mata pelajaran yang <i>killer</i>					
14.	Saya takut gagal berkompetisi dengan teman-teman kelas					
15.	Berbagai tugas sekolah yang sulit, saya jadikan tantangan untuk dapat menguasai ilmu pengetahuan					
16.	Saya berani bertanya kepada guru jika saya belum paham materi pelajaran					
17.	Saya takut gagal dengan mata pelajaran yang tidak disukai					
18.	Adanya beban tugas sekolah yang banyak membuat saya mengalami gangguan tidur					
19.	Saya tidak nafsu makan jika saya memiliki masalah dalam belajar					

20.	Saya sulit berkonsentrasi ketika belajar materi pelajaran yang tidak disukai					
21.	Saya mampu berkonsentrasi pada semua mata pelajaran					
22.	Saya sulit fokus ketika belajar terlalu lama					
23.	Saya mudah lupa jika mengingat materi pelajaran					
24.	Saya mudah lupa mengerjakan PR					
25.	Saya membolos sekolah jika saya bosan belajar					
26.	Saya akan berpura-pura sakit kepada orangtua jika saya malas berangkat sekolah					
27.	Saya akan menyontek teman jika saya tidak bisa mengerjakan tugas dan ujian yang sulit					
28.	Saya berbohong kepada guru jika tidak mengerjakan PR					
29.	Saya berusaha berkata jujur dengan siapapun tentang masalah belajar yang dialami					
30.	Saya malas jika disuruh belajar terus menerus					
31.	Saya akan berusaha sendiri tanpa meminta bantuan dalam mengerjakan ujian					
32.	Meskipun saya belum siap menghadapi ujian, saya tetap berangkat sekolah					
33.	Saya merasa pusing ketika tidak bisa menyelesaikan tugas sekolah yang sulit					
34.	Saya merasa cepat letih jika menyelesaikan tugas sekolah yang sulit					
35.	Saya mengeluarkan keringat dingin jika tidak bisa menjawab pertanyaan dari guru					

Kisi – kisi Instrumen Intensitas Bermain *Game Online*

1. Angket intensitas bermain *game online*

Angket intensitas bermain *game online* disusun oleh peneliti dengan mengacu pada aspek-aspek dari Cowie (Dewandari, 2013), yaitu:

- a. Kuantitas, yaitu lama waktu yang digunakan untuk bermain *game online*.
- b. Aktivitas, yaitu seberapa sering seseorang melakukan aktivitas bermain *game online*.

No	Aspek	Indikator	No Item	
			Positif	Negatif
1	Kuantitas	1. Durasi(lama bermain game)	1, 2, 3	4
		2. Frekuensi bermain <i>game online</i>	5, 6, 7, 9	8
2.	Aktivitas	1. Tujuan bermain <i>game online</i>	11, 13, 14, 15, 16, 18,	12, 17
		2. Adiksi bermain <i>game online</i>	19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 28, 29, 30	26, 27

ANGKET GAME ONLINE SISWA

A. Petunjuk Pengisian Angket

Bacalah setiap pernyataan pada angket dengan cermat dan teliti. Pada setiap pernyataan, Saudara diminta memberi tanda centang (√) pada salah satu kolom pilihan jawaban yang telah disediakan. Diharapkan Saudara mengisi setiap pernyataan sesuai dengan kenyataan yang ada pada diri Saudara. Pilihan jawaban yang disediakan yaitu **SL, SR, K, JR, dan TP**, dengan keterangan sebagai berikut:

Selalu (SL) : Bila tingkat kesesuaian pernyataan dengan diri saudara berkisar antara 81%-100%

Sering (SR) : Bila tingkat kesesuaian pernyataan dengan diri saudara berkisar antara 61%-80%

Kadang - kadang (K) : Bila tingkat kesesuaian pernyataan dengan diri saudara berkisar antara 41%-60%

Jarang (JR) : Bila tingkat kesesuaian pernyataan dengan diri saudara berkisar antara 21%-40%

Tidak Pernah (TP) : Bila tingkat kesesuaian pernyataan dengan diri saudara berkisar antara 0%-20%

Contoh cara menjawab:

NO	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN				
		SL	SR	K	JR	TP
1.	Saya bermain game	√				

Dari pernyataan tersebut, saudara memberikan tanda centang (√) pada kolom **SL**, maka hal tersebut bermakna bahwa Saudara **Selalu** bermain game.

B. Identitas

Nama (Inisial) :
 Jenis kelamin :
 Kelas :
 Tanggal mengisi :

C. Pernyataan

NO	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN				
		SL	SR	K	JR	TP
1.	Saya bermain <i>game online</i> setiap hari					
2.	Saya mengakses <i>game online</i> minimal satu jam sehari					
3.	Saya puas apabila dapat bermain <i>game online</i> lebih lama					
4.	Saya membatasi waktu saya dalam bermain <i>game</i>					
5.	Saya lupa mengerjakan tugas karena keasikan bermain <i>game</i>					
6.	Saya merasa tidak tenang ketika tidak bermain <i>game online</i> selama seminggu					
7.	Saya menggunakan waktu luang dengan bermain <i>game</i>					
8.	Saya memilih untuk menghabiskan waktu bermain <i>game online</i> ketika sedang libur sekolah saja					
9.	Saya bermain <i>game</i> melebihi waktu yang telah direncanakan					
10.	Saya bermain <i>game</i> ketika ada banyak masalah					
11.	Saya bermain <i>game</i> meskipun sedang banyak tugas sekolah					
12.	Saya berhenti bermain <i>game</i> apabila orangtua marah					
13.	Saya memilih untuk bermain <i>game</i> dari pada belajar					
14.	Saya selalu memperbarui <i>game - game</i> yang saya miliki agar tidak bosan					
15.	Saya belajar di rumah sambil bermain <i>game</i>					
16.	Saya bermain <i>game</i> untuk mengisi kebosanan					
17.	Saya memilih untuk belajar dari pada bermain <i>game</i>					
18.	Saya menyempatkan diri untuk bermain <i>game online</i> setiap hari agar dapat menguasai permainan					
19.	Kecemasan atau kegelisahan saya akan hilang					

	ketika bermain <i>game online</i>					
20.	Saya kehilangan waktu tidur karena bermain <i>game</i> hingga larut malam					
21.	Setelah pulang sekolah, saya segera pulang supaya bisa langsung bermain <i>game</i>					
22.	Ketika bermain <i>game online</i> saya tetap fokus sehingga tidak ada waktu untuk berbicara dengan orang lain					
23.	Saya lupa mengerjakan PR karena bermain <i>game online</i>					
24.	Saya tidak mendengar panggilan orang tua ketika asik bermain <i>game online</i>					
25.	Saya sulit mengakhiri permainan <i>game online</i>					
26.	Saya menolak ajakan teman untuk bermain <i>game online</i>					
27.	Saya dapat membagi waktu antara bermain <i>game</i> dengan belajar					
28.	Ketika bermain <i>game online</i> , saya tidak suka diganggu oleh siapapun					
29.	Saya suka memikirkan <i>game</i> yang saya sukai ketika pelajaran berlangsung					
30.	Apabila saya memegang HP, saya bermain <i>game online</i>					

Rekapitulasi Hasil *Judge*

Intesitas Bermain *Game Online*

NO	PERNYATAAN	Komentar dan Masukan			Hasil setelah <i>judge</i> oleh penguji
		Drs. Asmidir Ilyas, M.Pd, Kons	Verlanda Yuca, M.Pd, Kons	Dr. Marjohan, M.Pd, Kons	
1.	Saya bermain <i>game online</i> setiap hari	√	√	√	Saya bermain <i>game online</i> setiap hari
2.	Saya selalu mengakses <i>game online</i> minimal satu jam sehari	Menghapus kata “selalu”	Menghapus kata “selalu”	√	Saya mengakses <i>game online</i> minimal satu jam sehari
3.	Saya merasa puas apabila dapat bermain <i>game online</i> lebih lama	Menghapus kata “merasa”	Menghapus kata “merasa”	√	Saya puas apabila dapat bermain <i>game online</i> lebih lama
4.	Saya membatasi waktu saya dalam bermain <i>game</i>	√	√	√	Saya membatasi waktu saya dalam bermain <i>game</i>
5.	Saya akan kecewa apabila bermain <i>game online</i> hanya sebentar	X	Pernyataan sikap	X	Dihapus
6.	Saya lupa mengerjakan tugas karena keasikan bermain <i>game</i>	√	√	√	Saya lupa mengerjakan tugas karena keasikan bermain <i>game</i>
7.	Saya merasa tidak tenang ketika tidak bermain <i>game online</i> selama seminggu	√	√	√	Saya merasa tidak tenang ketika tidak bermain <i>game online</i> selama seminggu
8.	Saya menggunakan waktu luang dengan bermain <i>game</i>	√	√	√	Saya menggunakan waktu luang dengan bermain <i>game</i>
9.	Saya memilih untuk menghabiskan waktu bermain <i>game online</i> ketika sedang libur sekolah saja	√	√	√	Saya memilih untuk menghabiskan waktu bermain <i>game online</i> ketika sedang libur sekolah saja
10.	Saya bermain <i>game</i> melebihi waktu yang telah direncanakan	√	√	√	Saya bermain <i>game</i> melebihi waktu yang telah direncanakan
11.	Saya bermain <i>game</i> ketika ada banyak	√	√	√	Saya bermain <i>game</i> ketika ada banyak

	masalah				masalah
12.	Saya bermain <i>game</i> meskipun sedang banyak tugas sekolah	√	√	√	Saya bermain <i>game</i> meskipun sedang banyak tugas sekolah
13.	Saya berhenti bermain <i>game</i> apabila orangtua marah	√	√	√	Saya berhenti bermain <i>game</i> apabila orangtua marah
14.	Saya memilih untuk bermain <i>game</i> dari pada belajar	√	√	√	Saya memilih untuk bermain <i>game</i> dari pada belajar
15.	Saya selalu Memperbarui <i>game</i> - <i>game</i> yang saya miliki agar tidak bosan	√	√	√	Saya selalu Memperbarui <i>game</i> - <i>game</i> yang saya miliki agar tidak bosan
16.	Saya belajar di rumah sambil bermain <i>game</i>	√	√	√	Saya belajar di rumah sambil bermain <i>game</i>
17.	Saya bermain <i>game</i> untuk Mengisi kebosanan	√	√	√	Saya bermain <i>game</i> untuk Mengisi kebosanan
18.	Saya memilih untuk belajar dari pada bermain <i>game</i>	√	√	√	Saya memilih untuk belajar dari pada bermain <i>game</i>
19.	Saya menyempatkan diri untuk bermain <i>game online</i> setiap hari agar dapat menguasai permainan	√	√	√	Saya menyempatkan diri untuk bermain <i>game online</i> setiap hari agar dapat menguasai permainan
20.	Kecemasan atau kegelisahan saya akan hilang ketika bermain <i>game online</i>	√	√	√	Kecemasan atau kegelisahan saya akan hilang ketika bermain <i>game online</i>
21.	Ketika sedang mengerjakan tugas, saya ingin cepat - cepat menyelesaikannya supaya dapat kembali bermain <i>game</i>	X	√	X	Dihapus
22.	Saya kehilangan waktu tidur karena bermain <i>game</i> hingga larut malam	√	√	√	Saya kehilangan waktu tidur karena bermain <i>game</i> hingga larut malam

23.	Setelah pulang sekolah, saya segera pulang supaya bisa langsung bermain <i>game</i>	√	√	√	Setelah pulang sekolah, saya segera pulang supaya bisa langsung bermain <i>game</i>
24	Ketika bermain <i>game online</i> saya tetap fokus sehingga tidak ada waktu untuk berbicara dengan orang lain	√	√	√	Ketika bermain <i>game online</i> saya tetap fokus sehingga tidak ada waktu untuk berbicara dengan orang lain
25	Saya sering lupa mengerjakan PR karena bermain <i>game online</i>	Menghapus kata “sering”	Menghapus kata “sering”	√	Saya lupa mengerjakan PR karena bermain <i>game online</i>
26.	Saya sering tidak mendengar panggilan orang tua ketika asik bermain <i>game online</i>	Menghapus kata “sering”	Menghapus kata “sering”	√	Saya tidak mendengar panggilan orang tua ketika asik bermain <i>game online</i>
27.	Saya sulit mengakhiri permainan <i>game online</i>	√	√	√	Saya sulit mengakhiri permainan <i>game online</i>
28.	Saya tidak memiliki keinginan untuk selalu bermain <i>game online</i>	Menghapus kata “selalu”	Menghapus kata “selalu”	√	Saya tidak memiliki keinginan untuk bermain <i>game online</i>
29.	Saya menolak ajakan teman untuk bermain <i>game online</i>	X	Pernyataan sikap	X	Dihapus
30.	Saya dapat membagi waktu antara bermain <i>game</i> dengan belajar	√	√	√	Saya dapat membagi waktu antara bermain <i>game</i> dengan belajar
31.	Saya sering tidak datang ketika berkumpul bersama teman karena bermain <i>game online</i>	X	Menghapus kata “sering”	X	Dihapus
32.	Saya tidak peduli dengan teman yang bermain <i>game online</i>	X	Pernyataan sikap	X	Dihapus

33.	Apabila ada orang lain bermain <i>game online</i> saya tidak merasa tertarik	X	Pernyataan sikap	X	Dihapus
34.	Ketika bermain <i>game online</i> , saya tidak suka diganggu oleh siapapun	√	√	√	Ketika bermain <i>game online</i> , saya tidak suka diganggu oleh siapapun
35.	Saya suka memikirkan game yang saya sukai ketika pelajaran berlangsung	√	√	√	Saya suka memikirkan game yang saya sukai ketika pelajaran berlangsung
36.	Saya akan kesal atau marah apabila ada yang melarang saya untuk bermain <i>game online</i>	X	Pernyataan sikap	X	Dihapus
37.	Apabila saya memegang HP, di depan computer, atau di warnet, saya bermain <i>game online</i>	Pilih satu objek saja	Hilangkan kata “di depan komputer, atau di warnet”	√	Apabila saya memegang HP, saya bermain <i>game online</i>

Rekapitulasi Hasil *Judge*

Stres Akademik

NO	PERNYATAAN	Komentar dan Masukan			Hasil setelah <i>judge</i> oleh penguji
		Drs. Asmidir Ilyas, M.Pd., Kons	Verlanda Yuca, M.Pd., Kons.	Dr. Marjohan, M.Pd., Kons.	
1.	Saya merasa geram ketika mendapatkan beban tugas pelajaran yang banyak	√	√	√	Saya merasa geram ketika mendapatkan beban tugas pelajaran yang banyak
2.	Saya akan mudah marah jika menjumpai soal atau tugas pelajaran yang sulit	Mengganti kata “akan” dengan “berusaha”	√	√	Saya berusaha mudah marah jika menjumpai soal atau tugas pelajaran yang sulit
3.	Saya mampu mengendalikan amarah terhadap kesulitan dalam menghadapi tugas-tugas sekolah	X	√	X	Dihapus
4.	Saya merasa sedih apabila mendapatkan nilai ujian buruk	Menghapus kata “merasa”	√	√	Saya sedih apabila mendapatkan nilai ujian buruk
5.	Saya merasa sedih ketika hendak ulangan harian	Menghapus kata “merasa”	√	√	Saya sedih ketika hendak ulangan harian
6.	Saya merasa kecewa apabila gagal dalam mengerjakan ulangan akhir semester	Tidak sesuai	√	X	Dihapus
7.	Saya merasa senang ketika mendapatkan beban tugas pelajaran yang banyak	Menghapus kata “merasa”	√	√	Saya senang ketika mendapatkan beban tugas pelajaran yang banyak
8.	Saya senang mengikuti kegiatan belajar di sekolah tanpa beban apapun	√	Menghilangkan kata “tanpa beban apapun”	√	Saya senang mengikuti kegiatan belajar di sekolah
9.	Perasaan gelisah akan muncul ketika hendak ulangan akhir semester	√	?	√	Perasaan gelisah akan muncul ketika hendak ujian akhir semester
10.	Saya merasa panik jika	√	√	√	Saya merasa panik

	disuruh maju ke depan oleh guru untuk menjawab soal				jika disuruh maju ke depan oleh guru untuk menjawab soal
11.	Saya merasa gelisah jika banyak PR	Menghapus kata “merasa”	√	√	Saya gelisah jika banyak PR
12.	Saya tetap rileks walaupun memiliki beban tugas sekolah yang banyak	√	√	√	Saya tetap rileks walaupun memiliki beban tugas sekolah yang banyak
13.	Saya tetap tenang ketika dikejar-kejar <i>deadline</i> untuk menyelesaikan tugas	√	√	√	Saya tetap tenang ketika dikejar-kejar <i>deadline</i> untuk menyelesaikan tugas
14.	Saya takut dimarahi orangtua karena mendapatkan nilai ujian buruk	√	√	√	Saya takut dimarahi orangtua karena mendapatkan nilai ujian buruk
15.	Saya takut jika diajar oleh guru mata pelajaran yang <i>killer</i>	√	√	√	Saya takut jika diajar oleh guru mata pelajaran yang <i>killer</i>
16.	Saya takut gagal berkompetisi dengan teman-teman kelas	√	√	√	Saya takut gagal berkompetisi dengan teman-teman kelas
17.	Berbagai tugas sekolah yang sulit, saya jadikan tantangan untuk dapat menguasai ilmu pengetahuan	√	√	√	Berbagai tugas sekolah yang sulit, saya jadikan tantangan untuk dapat menguasai ilmu pengetahuan
18.	Saya berani bertanya kepada guru jika saya belum paham materi pelajaran	√	√	√	Saya berani bertanya kepada guru jika saya belum paham materi pelajaran
19.	Saya merasa takut gagal dengan mata pelajaran yang tidak disukai	Menghapus kata “merasa”	√	√	Saya takut gagal dengan mata pelajaran yang tidak disukai
20.	Adanya beban tugas sekolah yang banyak membuat saya mengalami gangguan tidur	√	√	√	Adanya beban tugas sekolah yang banyak membuat saya mengalami gangguan tidur
21.	Saya tidak nafsu makan jika saya memiliki masalah dalam belajar	√	√	√	Saya tidak nafsu makan jika saya memiliki masalah dalam belajar

22.	Saya mengalami gangguan tidur ketika menghadapi ulangan akhir semester	X	X	X	Dihapus
23.	Saya merasa sulit tidur kerana memikirkan tugas sekolah yang banyak	X	X	X	Dihapus
24.	Saya lebih cepat tertidur pada malam hari akibat kelelahan belajar di sekolah	X	X	X	Dihapus
25.	Ketika hendak ujian akan muncul pikiran negatif seperti tidak bisa mengerjakan soal	X	X	X	Dihapus
26.	Ketika saya jenuh dan bosan dalam belajar saya menghibur diri dengan bermain <i>game online</i>	X	√	X	Dihapus
27.	Ketika saya mulai bosan mendengarkan penjelasan guru di kelas, saya akan keluar jajan di kantin	?	√	X	Dihapus
28.	Saya sulit berkonsentrasi ketika belajar materi pelajaran yang tidak disukai	√	√	√	Saya sulit berkonsentrasi ketika belajar materi pelajaran yang tidak disukai
29.	Saya mampu berkonsentrasi pada semua mata pelajaran	√	√	√	Saya mampu berkonsentrasi pada semua mata pelajaran
30.	Saya merasa sulit fokus ketika belajar terlalu lama	Menghapus kata “merasa”	√	√	Saya sulit fokus ketika belajar terlalu lama
31.	Saya mudah lupa jika mengingat materi pelajaran	√	√	√	Saya mudah lupa jika mengingat materi pelajaran
32.	Saya mudah lupa mengerjakan PR dari guru	√	√	√	Saya mudah lupa mengerjakan PR dari guru
33.	Saya akan membolos sekolah jika saya merasa bosan belajar	Menghapus kata “akan” dan “merasa”	√	√	Saya membolos sekolah jika saya bosan belajar
34.	Saya akan berpura-	√	√	√	Saya akan berpura-

	pura sakit kepada orangtua jika saya malas berangkat sekolah				pura sakit kepada orangtua jika saya malas berangkat sekolah
35.	Saya akan menyontek teman jika saya tidak bisa mengerjakan tugas dan ujian yang sulit	√	√	√	Saya akan menyontek teman jika saya tidak bisa mengerjakan tugas dan ujian yang sulit
36.	Saya berbohong kepada guru jika tidak mengerjakan PR	√	√	√	Saya berbohong kepada guru jika tidak mengerjakan PR
37.	Saya berusaha berkata jujur dengan siapapun tentang masalah belajar yang dialami	√	√	√	Saya berusaha berkata jujur dengan siapapun tentang masalah belajar yang dialami
38.	Saya malas jika disuruh belajar	√	√	√	Saya malas jika disuruh belajar
39.	Saya hanya belajar ketika hendak ulangan harian	X	X	X	Dihapus
40.	Saya akan berusaha sendiri tanpa meminta bantuan dalam mengerjakan ujian	√	√	√	Saya akan berusaha sendiri tanpa meminta bantuan dalam mengerjakan ujian
41.	Meskipun saya belum siap menghadapi ujian, saya tetap berangkat sekolah	√	√	√	Meskipun saya belum siap menghadapi ujian, saya tetap berangkat sekolah
42.	Saya merasa pusing ketika tidak bisa menyelesaikan tugas sekolah yang sulit	√	√	√	Saya merasa pusing ketika tidak bisa menyelesaikan tugas sekolah yang sulit
43.	Saya mudah lelah ketika belajar	Tidak sesuai	√	X	Dihapus
44.	Saya merasa cepat letih jika menyelesaikan tugas sekolah yang sulit	√	√	√	Saya merasa cepat letih jika menyelesaikan tugas sekolah yang sulit
45.	Saya akan mengeluarkan keringat ketika kelelahan mengerjakan tugas sekolah	X	?	X	Dihapus

46.	Saya mengeluarkan keringat dingin jika tidak bisa menjawab pertanyaan dari guru	√	√	√	Saya mengeluarkan keringat dingin jika tidak bisa menjawab pertanyaan dari guru
-----	---	---	---	---	---

TABULASI DATA STRES AKADEMIK

Resp	No. Item Angket																																			Jumlah	mean	%	Ket
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35				
1	3	2	5	4	3	1	4	1	5	5	5	5	2	5	2	1	5	4	5	3	2	3	4	3	1	1	3	1	1	3	2	1	3	1	1	100	2.86	57.14	SD
2	3	3	3	4	1	2	4	3	3	4	4	3	1	3	2	2	4	5	4	3	2	4	4	2	1	1	1	1	3	4	3	3	3	2	5	100	2.86	57.14	SD
3	5	4	5	5	4	1	5	3	5	4	5	5	5	1	1	2	5	5	4	5	3	2	2	3	1	1	4	1	1	3	3	2	4	5	5	119	3.40	68.00	T
4	3	3	5	4	3	2	5	2	4	3	3	4	2	5	4	2	5	5	3	3	3	4	5	5	1	1	1	1	2	5	3	1	4	3	3	112	3.20	64.00	SD
5	4	2	5	5	2	1	4	5	5	5	2	1	3	2	1	1	3	3	5	3	3	3	3	1	1	1	1	1	4	2	3	1	5	2	2	95	2.71	54.29	R
6	3	3	5	5	4	2	5	5	5	1	1	5	1	5	2	4	1	3	2	4	3	2	1	1	1	5	1	5	5	5	1	1	2	1	1	101	2.89	57.71	SD
7	1	1	4	4	1	1	4	4	4	5	1	2	4	1	2	1	5	4	5	1	1	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	1	82	2.34	46.86	SR
8	4	2	5	5	1	3	4	5	3	5	1	5	1	1	1	1	5	5	2	5	2	5	5	2	1	1	3	1	1	3	1	1	5	5	4	108	3.09	61.71	SD
9	4	1	5	3	5	1	3	5	5	1	5	1	1	4	3	2	5	2	1	2	3	3	3	1	1	1	1	2	2	2	2	1	5	4	3	93	2.66	53.14	R
10	5	5	5	5	5	4	3	5	3	3	2	4	1	2	2	1	4	5	3	4	5	4	2	5	4	2	4	3	5	3	4	4	5	5	129	3.69	73.71	ST	
11	3	5	5	5	2	1	2	4	4	4	2	3	4	4	2	1	5	2	5	3	2	4	2	2	2	3	3	4	2	3	2	3	4	3	2	107	3.06	61.14	SD
12	3	2	5	5	3	3	3	3	5	3	1	1	4	5	3	4	5	3	4	4	4	4	4	3	1	2	3	2	1	3	3	1	4	4	4	111	3.17	63.43	SD
13	1	1	5	4	3	2	4	2	5	3	3	2	2	2	2	3	4	3	3	3	4	4	4	1	1	1	1	1	3	2	3	2	4	3	4	94	2.69	53.71	R
14	1	1	5	5	1	1	1	1	5	4	3	1	5	3	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	61	1.74	34.86	SR
15	5	3	5	5	3	2	5	3	5	3	3	2	4	5	2	1	5	5	4	3	3	3	4	5	1	3	3	3	4	3	1	1	4	3	4	120	3.43	68.57	T
16	1	1	5	4	2	2	4	3	4	4	4	2	5	4	1	2	1	4	4	4	2	2	2	2	5	1	3	3	3	3	4	2	2	2	2	100	2.86	57.14	SD
17	5	4	5	5	5	2	5	4	5	4	2	1	5	5	2	1	4	5	5	5	5	5	5	1	1	1	4	1	2	3	2	1	5	5	1	121	3.46	69.14	T
18	4	3	3	3	2	1	4	3	4	4	3	2	4	4	3	2	3	4	4	3	2	4	3	4	3	3	4	3	2	3	3	3	4	3	110	3.14	62.86	SD	
19	3	3	5	4	5	1	4	3	4	2	3	1	2	2	3	3	5	2	1	4	3	5	4	1	1	1	3	1	2	2	4	2	2	4	3	98	2.80	56.00	R
20	4	5	5	4	5	2	5	1	2	3	3	5	1	2	5	1	3	4	4	3	2	5	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	118	3.37	67.43	T	
21	4	4	4	4	4	1	5	4	4	3	5	3	1	5	2	1	5	5	5	3	1	4	1	1	1	2	1	1	2	2	1	4	4	5	107	3.06	61.14	SD	
22	5	5	5	5	2	1	2	4	4	5	5	5	5	5	1	4	5	5	1	4	3	5	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	5	113	3.23	64.57	T
23	4	3	2	5	3	1	4	3	5	3	1	1	4	4	1	1	5	5	4	4	1	4	5	3	1	1	1	2	1	4	1	1	4	5	3	100	2.86	57.14	SD
24	1	1	1	1	2	2	3	4	4	4	2	2	4	4	2	2	4	3	2	4	3	2	4	3	1	1	1	1	3	1	2	2	4	4	4	88	2.51	50.29	R
25	5	4	5	5	4	2	5	5	4	1	2	1	5	5	1	3	5	5	5	5	3	4	4	4	4	1	1	2	1	5	4	1	5	5	5	123	3.51	70.29	T
26	3	2	5	5	4	2	5	5	5	2	4	2	1	1	3	1	1	1	3	2	5	1	2	5	1	1	3	2	2	3	5	1	1	1	5	96	2.80	56.00	R
27	2	1	5	5	2	3	1	5	4	2	2	3	1	1	1	4	2	5	3	3	2	4	4	1	1	1	1	1	4	3	2	2	4	2	1	86	2.46	49.14	SR
28	5	5	5	5	4	2	5	5	4	2	4	1	4	5	2	4	2	2	2	5	3	5	3	4	1	1	5	2	1	5	4	1	5	2	1	116	3.31	66.29	T
29	5	5	5	4	1	2	5	5	5	5	2	4	4	5	1	1	5	4	5	2	4	5	5	5	2	5	5	2	2	5	1	5	5	5	4	137	3.91	78.29	ST
30	2	2	1	3	4	5	3	4	2	5	3	2	3	4	3	4	3	2	4	2	3	4	2	2	2	3	3	4	4	4	3	2	3	1	103	2.94	58.86	SD	
31	5	5	4	4	2	1	5	1	1	3	2	4	1	1	4	1	1	1	1	3	5	5	3	1	4	1	1	5	2	1	1	1	5	4	94	2.69	53.71	R	
32	2	2	2	2	4	3	2	3	2	3	4	5	3	2	3	5	3	2	2	2	3	2	3	2	1	1	1	1	4	2	3	3	3	2	2	89	2.54	50.86	R
33	1	4	5	5	4	2	5	1	4	3	3	1	1	2	1	2	4	4	1	5	3	4	4	5	1	1	2	4	4	2	4	2	4	1	5	102	2.91	58.29	SD
34	4	3	5	5	5	2	4	2	2	4	1	5	5	1	1	5	3	4	4	4	5	2	4	1	1	4	1	1	2	1	4	5	4	4	110	3.14	62.86	SD	
35	3	5	5	5	4	2	5	2	3	2	2	2	3	4	4	4	3	1	5	4	5	4	4	3	5	5	3	2	4	4	1	4	4	5	125	3.57	71.43	T	
36	4	3	5	3	5	3	2	5	4	2	2	4	5	1	3	5	3	4	4	3	2	5	1	5	1	2	3	3	5	3	5	5	1	1	117	3.34	66.86	T	
37	5	3	5	5	5	1	5	3	1	5	2	2	5	3	3	1	5	4	1	1	2	1	5	4	5	1	5	1	1	5	3	1	5	5	4	113	3.23	64.57	T
38	3	4	2	2	4	4	4	3	3	1	5	1	5	5	2	3	3	5	4	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	3	2	2	2	3	108	3.09	61.71	SD	
39	1	5	5	5	3	3	4	4	4	3	3	3	2	4	2	1	5	5	5	5	3	3	4	2	4	4	4	2	4	2	2	2	3	3	117	3.34	66.86	T	
40	5	5	4	4	3	2	3	2	2	2	4	2	4	4	5	5	1	5	5	5	2	4	1	1	2	3	3	2	4	3	4	2	2	2	110	3.14	62.86	SD	
41	5	5	5	3	3	3	2	3	1	4	2	3	2	3	3	1	5	5	4	4	2	5	5	3	3	2	2	2	3	1	2	2	4	3	106	3.09	61.71	SD	
42	5	4	3	5	5	1	4	4	4	2	4	4	1	1	3	3	3	5	4	3	1	4	3	2	2	2	4	2	4	2	5	2	2	2	110	3.14	62.86	SD	
43	5	4	5	1	5	5	2	2	4	4	2	1	5	2	4	3	3	5	4	4	3	3	3	3	2	2	1	2	4	5	1	3	3	2	109	3.11	62.29	SD	
44	5	3	3	3	2	4	2	3	1	1	5	5	3	4	3	3	3	5	4	5	1	3	3	3	5	2	2	1	3	4	3	3	5	5	113	3.23	64.57	T	
45	1	1	4	4	3	2	2	3	2	1	5	4	3	4	3	4	4	3	2	2	4	4	3	2	4	4	3	3	5	1	2	5	5	5	113	3.23	64.57	T	
46	4	4	5	5	1	3	3	2	1	4	2	3	4	4	1	1	5	4	4	3	2	3	4	2	2	5	5	5	1	4	1	3	2	4	5	111	3.17	63.43	SD
47	5	5	5	3	1	1	3	5	5	3	1	2	1	3	2	3	5	5	5	3	4	4	4	4	4	2	3	4	2	3	4	2	4	5	5	120	3.43	68.57	T
48	5	5	5	5	1	3	3	3	2	3	2	2	4	4																									

Resp	GEJALA EMOSIONAL																	Jumlah	mean	%	Ket
	tem	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				
1	3	2	5	4	3	1	4	1	5	5	5	5	2	5	2	1	5	58	3.41	68.24	T
2	3	3	3	4	1	2	4	3	3	4	4	3	1	3	2	2	4	49	2.88	57.65	R
3	5	4	5	5	4	1	5	3	5	4	5	5	5	1	1	2	5	65	3.82	76.47	ST
4	3	3	5	4	3	2	5	2	4	3	3	4	2	5	4	2	5	59	3.47	69.41	T
5	4	2	5	5	2	1	4	5	5	5	2	1	3	2	1	1	3	51	3.00	60.00	SD
6	3	3	5	5	4	2	5	5	5	1	1	5	1	5	2	4	1	57	3.35	67.06	T
7	1	1	4	4	1	1	4	4	4	5	1	2	4	1	2	1	5	45	2.65	52.94	R
8	4	2	5	5	5	1	3	4	5	3	5	1	5	1	1	1	5	56	3.29	65.88	SD
9	4	1	5	3	5	1	3	5	5	1	5	1	1	4	3	2	5	54	3.18	63.53	SD
10	5	5	5	5	5	4	3	5	3	3	3	2	4	1	2	2	1	58	3.41	68.24	T
11	3	5	5	5	2	1	2	4	4	4	2	3	4	4	2	1	5	56	3.29	65.88	SD
12	3	2	5	5	3	3	3	3	5	3	1	1	4	5	3	4	5	58	3.41	68.24	T
13	1	1	5	4	3	2	4	2	5	3	3	2	2	2	2	3	4	48	2.82	56.47	R
14	1	1	5	5	1	1	1	1	5	4	3	1	5	3	1	1	3	42	2.47	49.41	SR
15	5	3	5	5	3	2	5	3	5	3	3	2	4	5	2	1	5	61	3.59	71.76	T
16	1	1	5	4	2	2	4	3	4	4	4	2	5	4	1	2	1	49	2.88	57.65	R
17	5	4	5	5	5	2	5	4	5	4	2	1	5	5	2	1	4	64	3.76	75.29	ST
18	4	3	3	3	2	1	4	3	4	4	3	2	4	4	3	2	3	52	3.06	61.18	SD
19	3	3	5	4	5	1	4	3	4	2	3	1	2	2	3	3	5	53	3.12	62.35	SD
20	4	5	5	4	5	2	5	1	2	3	3	5	1	2	5	1	3	56	3.29	65.88	SD
21	4	4	4	4	4	1	5	4	4	3	5	3	1	5	2	1	5	59	3.47	69.41	T
22	5	5	5	5	4	2	5	3	3	5	5	5	5	5	1	4	5	72	4.24	84.71	ST
23	4	3	2	5	3	1	4	3	5	3	1	1	4	4	1	1	5	50	2.94	58.82	R
24	1	1	1	1	2	2	3	4	4	4	2	2	4	4	2	2	4	43	2.53	50.59	SR
25	5	4	5	5	4	2	5	5	4	1	2	1	5	5	1	3	5	62	3.65	72.94	T
26	3	2	5	5	4	2	5	5	5	2	4	2	1	1	3	1	3	53	3.12	62.35	SD
27	2	1	5	5	2	2	3	1	5	4	2	2	3	1	1	1	4	44	2.59	51.76	SR
28	5	5	5	5	4	2	5	5	4	2	4	1	4	5	2	4	2	64	3.76	75.29	ST
29	5	5	5	4	1	2	5	5	5	5	2	4	4	5	1	1	5	64	3.76	75.29	ST
30	2	2	2	1	3	4	5	3	4	2	5	3	2	3	4	3	2	50	2.94	58.82	R
31	5	5	4	4	2	1	5	1	1	3	2	4	1	1	4	1	1	45	2.65	52.94	R
32	2	2	2	2	4	3	2	3	2	3	4	5	3	2	3	5	3	50	2.94	58.82	R
33	1	4	5	5	4	2	5	1	4	3	3	1	1	2	1	2	4	48	2.82	56.47	R
34	4	3	5	5	5	2	4	2	2	2	4	1	5	5	1	1	5	56	3.29	65.88	SD
35	3	5	5	5	4	2	5	2	3	2	2	2	3	4	4	4	4	59	3.47	69.41	T
36	4	3	5	3	5	3	2	5	4	2	2	4	5	1	3	5	5	61	3.59	71.76	T
37	5	3	5	5	5	1	5	3	1	5	2	2	5	3	3	1	5	59	3.47	69.41	T
38	3	4	2	2	4	4	4	3	3	1	5	1	5	5	2	3	3	54	3.18	63.53	SD
39	1	5	5	5	3	3	4	4	4	3	3	3	2	4	2	1	5	57	3.35	67.06	T
40	5	5	4	4	3	2	3	2	2	2	4	2	4	4	5	5	1	57	3.35	67.06	T
41	5	5	5	3	3	3	2	3	1	4	2	3	2	3	3	1	5	53	3.12	62.35	SD
42	5	4	3	5	5	1	4	4	4	2	4	4	1	1	3	3	3	56	3.29	65.88	SD
43	5	4	5	1	5	5	2	2	4	4	2	1	5	2	4	3	3	57	3.35	67.06	T
44	5	3	3	3	2	4	2	3	1	1	5	5	3	4	3	3	3	53	3.12	62.35	SD
45	1	1	4	4	3	2	5	3	2	1	5	4	3	4	3	4	4	53	3.12	62.35	SD
46	4	4	5	5	1	3	3	2	1	4	2	3	4	4	1	1	5	52	3.06	61.18	SD
47	5	5	5	3	1	1	3	5	5	3	1	2	1	3	2	3	5	53	3.12	62.35	SD
48	5	5	5	5	1	3	3	3	2	3	2	2	4	2	3	2	2	52	3.06	61.18	SD
49	3	3	4	5	1	1	5	5	4	3	4	2	5	5	1	3	3	57	3.35	67.06	T
50	5	5	5	2	4	4	3	4	5	4	3	2	4	4	3	3	3	63	3.71	74.12	ST
51	5	5	5	3	2	2	5	5	5	5	3	3	3	2	1	1	5	60	3.53	70.59	T
52	2	3	5	4	5	3	3	3	4	2	2	3	2	1	2	1	5	50	2.94	58.82	R
53	3	3	2	4	2	3	2	1	1	5	1	1	3	3	4	3	2	43	2.53	50.59	SR
54	5	5	3	3	2	2	3	3	5	5	1	3	2	3	3	2	4	54	3.18	63.53	SD
55	3	3	4	3	4	5	1	1	3	4	4	1	5	5	2	4	3	55	3.24	64.71	SD
56	2	3	4	2	1	3	3	2	5	3	2	4	1	1	3	3	2	44	2.59	51.76	SR
57	4	4	3	2	2	4	1	3	3	2	5	1	5	5	3	2	3	52	3.06	61.18	SD
58	1	1	4	4	3	4	4	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	45	2.65	52.94	R
59	2	2	4	4	3	4	4	4	3	2	2	2	3	2	4	5	1	51	3.00	60.00	SD
60	4	4	3	3	3	3	4	2	2	1	2	3	3	2	4	2	3	48	2.82	56.47	R
61	4	4	3	5	3	1	3	3	5	1	5	5	3	3	4	4	2	58	3.41	68.24	T
62	5	4	4	5	1	1	4	4	4	2	4	5	1	4	2	3	1	54	3.18	63.53	SD
63	4	4	3	3	1	3	2	3	1	1	5	2	3	3	1	1	5	45	2.65	52.94	R
64	3	3	4	5	3	3	2	1	1	1	2	2	5	3	2	3	1	44	2.59	51.76	SR
Jumlah																	3450				
Mean																	53.91				
Mode																	53				
Median																	54				
Max																	72				
Min																	42				
SD																	6.33				

Skor	f	%	Kategori
≥63	6	9.38	Sangat Tinggi
57 - 62	16	25.00	tinggi
51 - 56	22	34.38	Sedang
45 - 50	14	21.88	Rendah
≤44	6	9.38	Sangat Rendah
EMOSIONAL	64	100.00	

GEJALA KOGNITIF								Jumlah	mean	%	Ket
Resp	18	19	20	21	22	23	24				
1	4	5	3	2	3	4	3	24	3.43	68.57	SD
2	5	4	3	2	4	4	2	24	3.43	68.57	SD
3	5	4	5	3	2	2	3	24	3.43	68.57	SD
4	5	3	3	3	4	5	5	28	4.00	80.00	T
5	3	5	3	3	3	3	1	21	3.00	60.00	SD
6	3	2	4	3	2	1	1	16	2.29	45.71	SR
7	4	5	1	1	4	4	1	20	2.86	57.14	R
8	5	2	5	2	5	5	2	26	3.71	74.29	T
9	2	1	2	3	3	3	1	15	2.14	42.86	SR
10	4	5	3	4	5	4	2	27	3.86	77.14	T
11	2	5	3	2	4	2	2	20	2.86	57.14	R
12	3	3	4	4	4	4	3	25	3.57	71.43	T
13	3	3	3	3	4	4	1	21	3.00	60.00	SD
14	1	1	1	1	1	1	2	8	1.14	22.86	SR
15	5	4	3	3	3	4	5	27	3.86	77.14	T
16	4	4	4	2	2	2	2	20	2.86	57.14	R
17	5	5	5	5	5	5	1	31	4.43	88.57	ST
18	4	4	3	2	4	3	4	24	3.43	68.57	SD
19	2	1	4	3	5	4	1	20	2.86	57.14	R
20	4	4	3	2	5	4	3	25	3.57	71.43	T
21	5	5	5	3	1	4	1	24	3.43	68.57	SD
22	5	1	4	3	5	5	1	24	3.43	68.57	SD
23	5	4	4	1	4	5	3	26	3.71	74.29	T
24	3	2	4	3	2	4	3	21	3.00	60.00	SD
25	5	5	5	3	4	4	4	30	4.29	85.71	ST
26	1	1	1	3	2	5	5	18	2.57	51.43	R
27	2	5	3	3	2	4	1	20	2.86	57.14	R
28	2	2	5	3	5	3	4	24	3.43	68.57	SD
29	4	4	5	2	4	5	5	29	4.14	82.86	ST
30	3	2	4	4	2	3	4	22	3.14	62.86	SD
31	1	1	3	5	5	5	3	23	3.29	65.71	SD
32	2	2	2	3	2	3	2	16	2.29	45.71	SR
33	4	1	5	3	4	5	1	23	3.29	65.71	SD
34	3	4	4	4	5	2	4	26	3.71	74.29	T
35	3	1	5	4	5	4	4	26	3.71	74.29	T
36	3	4	4	3	2	5	1	22	3.14	62.86	SD
37	4	1	1	2	1	5	4	18	2.57	51.43	R
38	5	5	4	3	3	3	2	25	3.57	71.43	T
39	5	5	5	3	3	4	2	27	3.86	77.14	T
40	5	5	5	2	4	1	1	23	3.29	65.71	SD
41	5	4	4	2	5	5	3	28	4.00	80.00	T
42	5	5	4	3	1	4	3	25	3.57	71.43	T
43	5	4	4	3	3	3	3	25	3.57	71.43	T
44	5	4	5	1	3	3	3	24	3.43	68.57	SD
45	3	3	2	2	4	4	3	21	3.00	60.00	SD
46	4	4	3	2	3	4	2	22	3.14	62.86	SD
47	5	5	3	4	4	4	4	29	4.14	82.86	ST
48	5	4	3	1	5	5	5	28	4.00	80.00	T
49	5	4	5	1	5	5	3	28	4.00	80.00	T
50	5	5	4	2	4	2	4	26	3.71	74.29	T
51	5	3	3	3	4	4	3	25	3.57	71.43	T
52	4	3	5	3	2	1	4	22	3.14	62.86	SD
53	3	3	3	4	4	2	3	22	3.14	62.86	SD
54	5	3	5	1	1	1	1	17	2.43	48.57	R
55	3	3	4	2	3	2	4	21	3.00	60.00	SD
56	1	1	2	1	4	3	4	16	2.29	45.71	SR
57	3	3	4	2	4	3	2	21	3.00	60.00	SD
58	3	2	2	3	2	5	3	20	2.86	57.14	R
59	1	1	2	3	5	4	2	18	2.57	51.43	R
60	3	3	4	2	3	3	2	20	2.86	57.14	R
61	1	1	1	4	3	3	4	17	2.43	48.57	R
62	3	3	3	4	1	1	5	20	2.86	57.14	R
63	4	4	3	4	1	1	1	18	2.57	51.43	R
64	3	3	3	1	5	3	3	21	3.00	60.00	SD
Jumlah								1447			
Mean								22.61			
Mode								24			
Median								23			
Max								31			
Min								8			
SD								4.20			

Skor	f	%	Kategori
≥29	4	6.25	Sangat Tinggi
25 - 28	18	28.13	tinggi
21 - 24	23	35.94	Sedang
17 - 20	14	21.88	Rendah
≤16	5	7.81	Sangat Rendah
KOGNITIF	64	100.00	

GEJALA PERILAKU										Jumlah	mean	%	Ket
Resp	25	26	27	28	29	30	31	32	32				
1	1	1	3	1	1	3	2	1	13	1.63	32.50	R	
2	1	1	1	1	3	4	3	3	17	2.13	42.50	R	
3	1	1	4	1	1	3	3	2	16	2.00	40.00	R	
4	1	1	1	1	2	5	3	1	15	1.88	37.50	R	
5	1	1	1	1	4	2	3	1	14	1.75	35.00	R	
6	1	5	1	5	5	5	1	1	24	3.00	60.00	T	
7	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1.00	20.00	SR	
8	1	1	3	1	1	3	1	1	12	1.50	30.00	R	
9	1	1	1	2	2	2	2	1	12	1.50	30.00	R	
10	5	4	2	4	3	5	3	4	30	3.75	75.00	ST	
11	2	3	3	4	2	3	2	3	22	2.75	55.00	SD	
12	1	2	3	2	1	3	3	1	16	2.00	40.00	R	
13	1	1	1	1	3	2	3	2	14	1.75	35.00	R	
14	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1.00	20.00	SR	
15	1	3	3	3	3	4	3	1	21	2.63	52.50	SD	
16	5	1	3	3	3	3	3	4	25	3.13	62.50	T	
17	1	1	4	1	2	3	2	1	15	1.88	37.50	R	
18	3	3	4	3	2	3	3	3	24	3.00	60.00	T	
19	1	1	3	1	2	2	4	2	16	2.00	40.00	R	
20	4	3	3	4	3	4	3	3	27	3.38	67.50	T	
21	1	1	2	1	1	2	2	1	11	1.38	27.50	SR	
22	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1.00	20.00	SR	
23	1	1	1	2	1	4	1	1	12	1.50	30.00	R	
24	1	1	1	1	3	1	2	2	12	1.50	30.00	R	
25	1	1	1	2	1	5	4	1	16	2.00	40.00	R	
26	1	3	3	2	2	3	5	1	20	2.50	50.00	SD	
27	1	1	1	1	4	3	2	2	15	1.88	37.50	R	
28	1	1	5	2	1	5	4	1	20	2.50	50.00	SD	
29	5	2	5	5	2	5	1	5	30	3.75	75.00	ST	
30	2	2	3	3	4	4	4	3	25	3.13	62.50	T	
31	1	4	1	1	5	2	1	1	16	2.00	40.00	R	
32	1	1	1	1	4	2	3	3	16	2.00	40.00	R	
33	1	2	4	4	2	4	2	2	21	2.63	52.50	SD	
34	1	1	4	1	1	2	1	4	15	1.88	37.50	R	
35	3	5	5	3	2	4	4	1	27	3.38	67.50	T	
36	5	1	2	3	3	5	5	3	27	3.38	67.50	T	
37	5	1	5	1	1	5	3	1	22	2.75	55.00	SD	
38	2	2	2	3	3	3	3	4	22	2.75	55.00	SD	
39	4	4	4	2	4	2	2	2	24	3.00	60.00	T	
40	2	3	3	3	2	4	3	4	24	3.00	60.00	T	
41	3	2	2	2	3	1	2	2	17	2.13	42.50	R	
42	2	2	2	4	2	4	2	5	23	2.88	57.50	SD	
43	2	2	1	2	4	5	1	3	20	2.50	50.00	SD	
44	5	2	2	1	3	4	3	3	23	2.88	57.50	SD	
45	2	4	4	3	3	5	1	2	24	3.00	60.00	T	
46	2	5	5	5	1	4	1	3	26	3.25	65.00	T	
47	4	2	3	4	2	3	4	2	24	3.00	60.00	T	
48	3	4	2	4	1	3	3	1	21	2.63	52.50	SD	
49	5	2	2	3	3	4	3	4	26	3.25	65.00	T	
50	5	5	3	2	2	5	1	2	25	3.13	62.50	T	
51	5	5	5	5	3	2	5	5	35	4.38	87.50	ST	
52	4	3	4	2	2	1	3	3	22	2.75	55.00	SD	
53	5	1	1	1	4	3	4	3	22	2.75	55.00	SD	
54	1	2	3	2	3	2	4	3	20	2.50	50.00	SD	
55	4	3	3	5	1	5	1	2	24	3.00	60.00	T	
56	4	5	5	5	3	2	2	3	29	3.63	72.50	T	
57	1	4	5	5	3	2	2	1	23	2.88	57.50	SD	
58	5	4	5	5	2	3	5	4	33	4.13	82.50	ST	
59	2	2	3	4	2	4	4	5	26	3.25	65.00	T	
60	3	5	4	3	3	1	2	5	26	3.25	65.00	T	
61	4	4	3	2	4	1	5	4	27	3.38	67.50	T	
62	5	5	3	3	3	4	3	4	30	3.75	75.00	ST	
63	2	3	4	4	1	4	3	2	23	2.88	57.50	SD	
64	4	4	2	2	5	2	2	3	24	3.00	60.00	T	
Jumlah										1325			
Mean										20.70			
Mode										24			
Median										22			
Max										35			
Min										8			
SD										6.24			

Skor	f	%	Kategori
≥30	5	7.81	Sangat Tinggi
24 - 29	20	31.25	tinggi
18 - 23	16	25.00	Sedang
12 - 17	19	29.69	Rendah
≤11	4	6.25	Sangat Rendah
PERILAKU	64	100.00	

GEJALA FISIOLISIS				Jumlah	mean	%	Ket
Resp	33	34	35				
1	3	1	1	5	1.67	33.33	SR
2	3	2	5	10	3.33	66.67	SD
3	4	5	5	14	4.67	93.33	ST
4	4	3	3	10	3.33	66.67	SD
5	5	2	2	9	3.00	60.00	SD
6	2	1	1	4	1.33	26.67	SR
7	4	4	1	9	3.00	60.00	SD
8	5	5	4	14	4.67	93.33	ST
9	5	4	3	12	4.00	80.00	T
10	4	5	5	14	4.67	93.33	ST
11	4	3	2	9	3.00	60.00	SD
12	4	4	4	12	4.00	80.00	T
13	4	3	4	11	3.67	73.33	T
14	1	1	1	3	1.00	20.00	SR
15	4	3	4	11	3.67	73.33	T
16	2	2	2	6	2.00	40.00	R
17	5	5	1	11	3.67	73.33	T
18	3	4	3	10	3.33	66.67	SD
19	2	4	3	9	3.00	60.00	SD
20	3	3	4	10	3.33	66.67	SD
21	4	4	5	13	4.33	86.67	T
22	3	1	5	9	3.00	60.00	SD
23	4	5	3	12	4.00	80.00	T
24	4	4	4	12	4.00	80.00	T
25	5	5	5	15	5.00	100.00	ST
26	1	1	5	7	2.33	46.67	R
27	4	2	1	7	2.33	46.67	R
28	5	2	1	8	2.67	53.33	SD
29	5	5	4	14	4.67	93.33	ST
30	2	3	1	6	2.00	40.00	R
31	1	5	4	10	3.33	66.67	SD
32	3	2	2	7	2.33	46.67	R
33	4	1	5	10	3.33	66.67	SD
34	5	4	4	13	4.33	86.67	T
35	4	4	5	13	4.33	86.67	T
36	5	1	1	7	2.33	46.67	R
37	5	5	4	14	4.67	93.33	ST
38	2	2	3	7	2.33	46.67	R
39	3	3	3	9	3.00	60.00	SD
40	2	2	2	6	2.00	40.00	R
41	4	3	3	10	3.33	66.67	SD
42	2	2	2	6	2.00	40.00	R
43	3	2	2	7	2.33	46.67	R
44	3	5	5	13	4.33	86.67	T
45	5	5	5	15	5.00	100.00	ST
46	2	4	5	11	3.67	73.33	T
47	4	5	5	14	4.67	93.33	ST
48	3	2	3	8	2.67	53.33	SD
49	5	5	5	15	5.00	100.00	ST
50	3	3	3	9	3.00	60.00	SD
51	3	5	5	13	4.33	86.67	T
52	4	2	1	7	2.33	46.67	R
53	5	5	5	15	5.00	100.00	ST
54	3	2	2	7	2.33	46.67	R
55	3	4	2	9	3.00	60.00	SD
56	2	2	2	6	2.00	40.00	R
57	3	2	1	6	2.00	40.00	R
58	3	2	1	6	2.00	40.00	R
59	1	3	1	5	1.67	33.33	SR
60	1	1	1	3	1.00	20.00	SR
61	3	3	4	10	3.33	66.67	SD
62	4	4	3	11	3.67	73.33	T
63	1	1	1	3	1.00	20.00	SR
64	5	3	2	10	3.33	66.67	SD
Jumlah				611			
Mean				9.55			
Mode				10			
Median				10			
Max				15			
Min				3			
SD				3.29			

Skor	f	%	Kategori
≥14	10	15.63	Sangat Tinggi
11 - 13	14	21.88	tinggi
8 - 10	20	31.25	Sedang
5 - 7	14	21.88	Rendah
≤4	6	9.38	Sangat Rendah
FISIOLOGIS	64	100.00	

Resp	No. Item Angket																														Jumlah	mean	%	Ket	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30					
1	3	5	2	2	4	5	3	3	5	1	1	3	3	4	4	2	4	4	5	5	4	4	4	5	1	4	3	5	3	2	103	3.43	68.67	SD	
2	2	4	1	1	1	5	5	1	5	5	5	5	1	3	1	5	1	5	5	1	4	1	1	3	5	5	1	3	5	1	91	3.03	60.67	R	
3	5	3	5	3	3	1	5	1	3	1	1	5	1	5	5	4	5	5	5	4	5	3	2	2	5	1	4	3	3	5	102	3.43	68.67	SD	
4	5	5	5	2	4	4	4	3	4	4	4	4	5	5	5	2	3	4	4	4	4	4	5	5	4	3	2	4	5	5	123	4.07	81.33	T	
5	5	5	4	3	1	3	5	1	3	2	1	5	1	5	1	5	4	3	5	1	1	1	1	1	1	3	4	5	3	1	84	2.80	56.00	R	
6	3	2	2	1	4	1	2	3	2	4	4	2	5	5	4	4	1	5	4	1	4	5	5	5	5	2	1	2	4	4	96	3.20	64.00	SD	
7	5	5	5	3	4	4	5	2	5	4	4	2	5	4	5	5	2	5	5	4	4	4	5	4	4	2	2	5	4	4	121	4.03	80.67	T	
8	3	2	3	2	1	1	5	2	1	3	1	4	1	3	2	5	1	1	1	3	2	1	1	1	1	1	3	3	1	2	3	63	2.10	42.00	SR
9	3	1	3	4	2	3	2	3	4	4	2	1	2	5	1	5	3	2	3	4	3	2	1	1	2	3	3	5	1	2	80	2.67	53.33	SR	
10	4	4	4	3	4	5	5	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	4	3	3	4	4	5	122	4.07	81.33	T	
11	5	1	5	4	4	5	5	1	4	2	5	5	3	5	4	5	3	5	4	5	5	4	5	3	5	5	5	4	4	2	122	4.07	81.33	T	
12	5	5	4	3	5	5	4	3	4	5	4	2	4	4	4	5	2	3	5	4	4	3	4	4	5	2	2	4	5	4	117	3.90	78.00	T	
13	5	3	5	3	3	1	5	1	3	1	1	5	1	5	5	4	5	5	5	4	5	3	2	2	5	1	4	3	3	5	103	3.43	68.67	SD	
14	2	3	1	1	1	1	2	4	1	3	2	2	2	2	1	3	4	2	2	3	4	1	1	4	1	1	4	3	2	2	65	2.17	43.33	SR	
15	3	5	2	2	4	5	3	3	5	1	1	3	3	4	4	2	4	4	5	5	4	4	4	5	1	4	3	5	3	2	103	3.43	68.67	SD	
16	5	5	5	4	1	3	2	4	1	4	2	1	2	5	3	5	1	5	4	3	3	1	2	1	5	4	1	5	1	3	91	3.03	60.67	R	
17	4	4	4	3	4	4	4	4	4	5	5	3	4	4	4	4	3	4	5	5	5	5	4	4	4	3	3	4	5	5	123	4.10	82.00	T	
18	5	5	5	1	5	5	1	5	2	2	1	3	5	5	5	3	1	5	4	4	4	1	1	1	1	1	4	2	5	97	3.23	64.67	SD		
19	3	3	5	1	4	3	5	3	5	5	3	1	3	2	5	5	3	4	5	5	5	5	4	5	5	3	3	5	5	5	118	3.93	78.67	T	
20	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	102	3.43	68.67	SD	
21	4	3	4	2	1	3	4	2	4	5	1	5	1	4	3	5	3	3	5	1	3	3	1	1	4	3	2	5	3	5	93	3.10	62.00	R	
22	4	4	4	3	2	4	3	2	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	102	3.40	68.00	SD	
23	3	5	2	2	4	5	3	3	5	1	1	3	3	4	4	2	4	4	5	5	4	4	4	4	5	1	4	3	5	3	2	103	3.43	68.67	SD
24	4	4	4	3	4	3	3	2	2	3	4	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	2	3	4	3	97	3.23	64.67	SD
25	5	5	4	3	4	2	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	111	3.70	74.00	T	
26	4	3	4	2	3	4	3	2	3	4	3	3	3	4	3	4	2	4	4	4	3	4	3	3	4	2	2	4	3	4	98	3.27	65.33	SD	
27	4	1	4	1	4	3	3	1	3	4	4	2	3	4	4	4	2	4	3	2	2	4	5	4	4	1	1	5	4	5	95	3.17	63.33	R	
28	5	4	3	3	5	5	5	1	3	5	5	1	3	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	3	1	4	3	5	120	4.00	80.00	T
29	3	3	5	1	4	3	5	3	5	5	3	1	3	2	5	5	3	4	5	5	5	5	5	4	5	5	3	3	5	5	5	118	3.93	78.67	T
30	2	2	3	4	3	3	2	3	3	3	5	5	3	3	3	4	2	3	4	3	4	3	4	2	3	4	3	3	3	2	94	3.13	62.67	R	
31	4	1	4	1	3	5	5	2	5	3	5	2	5	3	1	5	1	5	1	1	1	3	5	4	3	1	1	5	4	5	94	3.13	62.67	R	
32	5	5	5	4	1	3	2	4	1	4	2	1	2	5	3	5	1	5	4	3	3	1	2	1	5	4	1	5	1	3	91	3.03	60.67	R	
33	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	2	4	3	3	4	3	3	2	3	4	3	3	3	2	3	3	4	3	3	96	3.20	64.00	SD	
34	3	5	2	2	4	5	3	3	5	1	1	3	3	4	2	4	4	5	5	4	4	4	5	1	4	3	5	3	2	103	3.43	68.67	SD		
35	5	5	4	3	5	5	4	3	4	5	4	2	4	4	4	5	2	3	5	4	4	3	4	4	5	2	2	4	5	4	117	3.90	78.00	T	
36	5	5	5	4	3	4	5	4	4	5	5	1	5	4	4	4	5	5	4	5	5	5	5	4	4	4	5	4	5	4	131	4.37	87.33	ST	
37	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	103	3.43	68.67	SD	
38	4	1	4	1	4	3	3	1	3	4	4	2	3	4	4	4	2	4	4	3	2	2	4	5	4	4	1	1	5	4	5	95	3.17	63.33	R
39	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	103	3.43	68.67	SD	
40	5	5	5	1	5	5	5	1	5	2	2	1	3	5	5	5	3	1	5	4	4	4	1	1	1	1	1	4	2	5	97	3.23	64.67	SD	
41	3	3	3	2	3	4	3	2	4	3	3	3	4	3	4	2	3	3	4	2	3	4	3	4	3	4	3	2	3	4	3	94	3.13	62.67	R
42	5	5	5	4	3	4	5	4	4	5	5	1	5	4	4	4	5	4	5	5	5	5	5	4	4	4	5	4	5	4	131	4.37	87.33	ST	
43	4	4	4	3	4	3	3	2	2	3	4	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	2	3	4	3	97	3.23	64.67	SD
44	5	5	4	3	4	2	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	111	3.70	74.00	T	
45	5	5	5	5	4	5	5	3	5	4	5	3	4	5	4	4	5	5	4	5	5	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	133	4.43	88.67	ST
46	3	3	4	4	3	4	3	2	2	4	4	1	4	5	4	5	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	5	5	5	117	3.90	78.00	T	
47	2	2	3	3	3	3	4	2	3	3	2	2	3	2	2	4	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	77	2.57	51.33	SR	
48	4	1	4	1	3	5	5	2	5	3	5	2	5	3	1	5	1	5	1	1	1	1	3	5	4	3	1	1	5	4	5	94	3.13	62.67	R
49	5	5	4	3	5	5	4	3	4	5	4	2	4	4	4	5	2	3	5	4	4	3	4	4	5	2	2	4	5	4	117	3.90	78.00	T	
50	4	4	4	3	4	4	5	4	3	4	4	3	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	5	5	4	3	4	4	4	5	123	4.10	82.00	T	
51	4	4	4	3	4	5	5	5	5	4	5	4	3	5	4	4	4	3	4	4	5	5	4	4	4	4	4	5	3	4	125	4.17	83.33	T	
52	3	3	3	2	3	4	3	2	4	3	3	3	4	3	4	2	3	3	4	2	3	4	3	4	3	4	3	2	3	4	3	94	3.13	62.67	R
53	4	4	4	2	4	4	4	3	3	4	3	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	109	3.63	72.67	SD	
54	3	3	4	2	4	3	4	3	4	4	4	3	2	4	3	3																			

ASPEK KUANTITAS												Jumlah	mean	%	Ket
Resp	No. Item Angket														
1	3	5	2	2	4	5	3	3	5	1	33	3.30	66.00	SD	
2	2	4	1	1	1	5	5	1	5	5	30	3.00	60.00	R	
3	5	3	5	3	3	1	5	1	3	1	30	3.00	60.00	R	
4	5	5	5	2	4	4	4	3	4	4	40	4.00	80.00	T	
5	5	5	4	3	1	3	5	1	3	2	32	3.20	64.00	SD	
6	3	2	2	1	4	1	2	3	2	4	24	2.40	48.00	SR	
7	5	5	5	3	4	4	5	2	5	4	42	4.20	84.00	ST	
8	3	2	3	2	1	1	5	2	1	3	23	2.30	46.00	SR	
9	3	1	3	4	2	3	2	3	4	4	29	2.90	58.00	R	
10	4	4	4	3	4	5	5	3	4	4	40	4.00	80.00	T	
11	5	1	5	4	4	5	5	1	4	2	36	3.60	72.00	SD	
12	5	5	4	3	5	5	4	3	4	5	43	4.30	86.00	ST	
13	5	3	5	3	3	1	5	1	3	1	30	3.00	60.00	R	
14	2	3	1	1	1	1	2	4	1	3	19	1.90	38.00	SR	
15	3	5	2	2	4	5	3	3	5	1	33	3.30	66.00	SD	
16	5	5	5	4	1	3	2	4	1	4	34	3.40	68.00	SD	
17	4	4	4	3	4	4	4	4	4	5	40	4.00	80.00	T	
18	5	5	5	1	5	5	5	1	5	2	39	3.90	78.00	T	
19	3	3	5	1	4	3	5	3	5	5	37	3.70	74.00	T	
20	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	36	3.60	72.00	SD	
21	4	3	4	2	1	3	4	2	4	5	32	3.20	64.00	SD	
22	4	4	4	3	2	4	3	2	4	3	33	3.30	66.00	SD	
23	3	5	2	2	4	5	3	3	5	1	33	3.30	66.00	SD	
24	4	4	4	3	4	3	3	2	2	3	32	3.20	64.00	SD	
25	5	5	4	3	4	2	4	4	4	4	39	3.90	78.00	T	
26	4	3	4	2	3	4	3	2	3	4	32	3.20	64.00	SD	
27	4	1	4	1	4	3	3	1	3	4	28	2.80	56.00	R	
28	5	4	3	3	5	5	5	1	3	5	39	3.90	78.00	T	
29	3	3	5	1	4	3	5	3	5	5	37	3.70	74.00	T	
30	2	2	3	4	3	3	2	3	3	3	28	2.80	56.00	R	
31	4	1	4	1	3	5	5	2	5	3	33	3.30	66.00	SD	
32	5	5	5	4	1	3	2	4	1	4	34	3.40	68.00	SD	
33	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	34	3.40	68.00	SD	
34	3	5	2	2	4	5	3	3	5	1	33	3.30	66.00	SD	
35	5	5	4	3	5	5	4	3	4	5	43	4.30	86.00	ST	
36	5	5	5	4	3	4	5	4	4	5	44	4.40	88.00	ST	
37	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	36	3.60	72.00	SD	
38	4	1	4	1	4	3	3	1	3	4	28	2.80	56.00	R	
39	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	36	3.60	72.00	SD	
40	5	5	5	1	5	5	5	1	5	2	39	3.90	78.00	T	
41	3	3	3	2	3	4	3	2	4	3	30	3.00	60.00	R	
42	5	5	5	4	3	4	5	4	4	5	44	4.40	88.00	ST	
43	4	4	4	3	4	3	3	2	2	3	32	3.20	64.00	SD	
44	5	5	4	3	4	2	4	4	4	4	39	3.90	78.00	T	
45	5	5	5	5	4	5	5	3	5	4	46	4.60	92.00	ST	
46	3	3	4	4	3	4	3	2	2	4	32	3.20	64.00	SD	
47	2	2	3	3	3	3	4	2	3	3	28	2.80	56.00	R	
48	4	1	4	1	3	5	5	2	5	3	33	3.30	66.00	SD	
49	5	5	4	3	5	5	4	3	4	5	43	4.30	86.00	ST	
50	4	4	4	3	4	4	5	4	3	4	39	3.90	78.00	T	
51	4	4	4	3	4	5	5	5	5	4	43	4.30	86.00	ST	
52	3	3	3	2	3	4	3	2	4	3	30	3.00	60.00	R	
53	4	4	4	2	4	4	4	3	3	4	36	3.60	72.00	SD	
54	3	3	4	2	4	3	4	3	4	4	34	3.40	68.00	SD	
55	4	1	4	1	3	5	5	2	5	3	33	3.30	66.00	SD	
56	5	5	4	2	3	3	3	3	4	4	36	3.60	72.00	SD	
57	4	4	3	3	4	3	4	3	4	2	34	3.40	68.00	SD	
58	4	4	4	3	2	4	3	2	4	3	33	3.30	66.00	SD	
59	5	5	5	2	4	3	4	4	3	3	38	3.80	76.00	T	
60	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	36	3.60	72.00	SD	
61	4	1	4	1	3	5	5	2	5	3	33	3.30	66.00	SD	
62	4	4	4	3	4	4	5	4	3	4	39	3.90	78.00	T	
63	4	2	3	1	3	3	5	2	5	5	33	3.30	66.00	SD	
64	3	3	3	2	2	3	2	4	2	5	29	2.90	58.00	R	
Jumlah											2216				
Mean											34.63				
Mode											33				
Median											34				
Max											46				
Min											19				
SD											5.36				

Skor	f	%	Kategori
≥42	8	12.50	Sangat Tinggi
37 - 41	13	20.31	tinggi
32 - 36	29	45.31	Sedang
27 - 31	11	17.19	Rendah
≤26	3	4.69	Sangat Rendah
	64	100.00	

Resp	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	Jumlah	mean	%	Ket	
1	1	3	3	4	4	2	4	4	5	5	4	4	4	4	5	1	4	3	5	3	2	70	3.50	70.00	SD
2	5	5	1	3	1	5	1	5	5	1	4	1	1	3	5	5	1	3	5	1	61	3.05	61.00	R	
3	1	5	1	5	5	4	5	5	5	4	5	3	2	2	5	1	4	3	3	5	73	3.65	73.00	SD	
4	4	4	5	5	5	5	2	3	4	4	4	4	5	5	4	3	2	4	5	5	82	4.10	82.00	T	
5	1	5	1	5	1	5	4	3	5	1	1	1	1	1	1	3	4	5	3	1	52	2.60	52.00	SR	
6	4	2	5	5	4	4	1	5	4	1	4	5	5	5	5	2	1	2	4	4	72	3.60	72.00	SD	
7	4	2	5	4	5	5	2	5	5	4	4	4	5	4	4	2	2	5	4	4	79	3.95	79.00	T	
8	1	4	1	3	2	5	1	1	1	3	2	1	1	1	1	3	3	1	2	3	40	2.00	40.00	SR	
9	2	1	2	5	1	5	3	2	3	4	3	2	1	1	2	3	3	5	1	2	51	2.55	51.00	SR	
10	3	3	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	4	3	3	4	4	5	82	4.10	82.00	T	
11	5	5	3	5	4	5	3	5	4	5	5	4	5	3	5	5	5	4	4	2	86	4.30	86.00	ST	
12	4	2	4	4	4	5	2	3	5	4	4	3	4	4	5	2	2	4	5	4	74	3.70	74.00	T	
13	1	5	1	5	5	4	5	5	5	4	5	3	2	2	5	1	4	3	3	5	73	3.65	73.00	SD	
14	2	2	2	2	1	3	4	2	2	3	2	3	4	1	1	4	1	3	2	2	46	2.30	46.00	SR	
15	1	3	3	4	4	2	4	4	5	5	4	4	4	5	1	4	3	5	3	2	70	3.50	70.00	SD	
16	2	1	2	5	3	5	1	5	4	3	3	1	2	1	5	4	1	5	1	3	57	2.85	57.00	R	
17	5	3	4	4	4	4	3	4	5	5	5	5	4	4	4	3	3	4	5	5	83	4.15	83.00	T	
18	2	1	3	5	5	5	3	1	5	4	4	4	1	1	1	1	1	4	2	5	58	2.90	58.00	R	
19	3	1	3	2	5	5	3	4	5	5	5	5	4	5	5	3	3	5	5	5	81	4.05	81.00	T	
20	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	67	3.35	67.00	SD	
21	1	5	1	4	3	5	3	3	5	1	3	3	1	1	4	3	2	5	3	5	61	3.05	61.00	R	
22	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	69	3.45	69.00	SD	
23	1	3	3	4	4	2	4	4	5	5	4	4	4	5	1	4	3	5	3	2	70	3.50	70.00	SD	
24	4	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	2	3	4	3	65	3.25	65.00	SD	
25	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	72	3.60	72.00	SD	
26	3	3	3	4	3	4	2	4	4	4	3	4	3	3	4	2	2	4	3	4	66	3.30	66.00	SD	
27	4	2	3	4	4	4	2	4	3	2	2	4	5	4	4	1	1	5	4	5	67	3.35	67.00	SD	
28	5	1	3	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	3	5	3	1	4	3	5	81	4.05	81.00	T	
29	3	1	3	2	5	5	3	4	5	5	5	5	4	5	5	3	3	5	5	5	81	4.05	81.00	T	
30	5	5	3	3	3	4	2	3	4	3	4	3	4	2	3	4	3	3	3	2	66	3.30	66.00	SD	
31	5	2	5	3	1	5	1	5	1	1	1	3	5	4	3	1	1	5	4	5	61	3.05	61.00	R	
32	2	1	2	5	3	5	1	5	4	3	3	1	2	1	5	4	1	5	1	3	57	2.85	57.00	R	
33	4	2	4	3	3	4	3	3	2	3	4	3	3	3	2	3	3	4	3	3	62	3.10	62.00	R	
34	1	3	3	4	4	2	4	4	5	5	4	4	4	5	1	4	3	5	3	2	70	3.50	70.00	SD	
35	4	2	4	4	4	4	5	2	3	5	4	4	3	4	4	5	2	4	5	4	74	3.70	74.00	T	
36	5	1	5	4	4	4	5	5	4	5	5	5	5	4	4	4	5	4	5	4	87	4.35	87.00	ST	
37	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	67	3.35	67.00	SD	
38	4	2	3	4	4	4	2	4	3	2	2	4	5	4	4	1	1	5	4	5	67	3.35	67.00	SD	
39	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	67	3.35	67.00	SD	
40	2	1	3	5	5	5	3	1	5	4	4	4	1	1	1	1	1	4	2	5	58	2.90	58.00	R	
41	3	3	4	3	4	2	3	3	4	2	3	4	3	4	4	3	2	3	4	3	64	3.20	64.00	SD	
42	5	1	5	4	4	4	5	5	4	5	5	5	5	4	4	4	5	4	5	4	87	4.35	87.00	ST	
43	4	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	2	3	4	3	65	3.25	65.00	SD	
44	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	72	3.60	72.00	SD	
45	5	3	4	5	4	4	5	5	4	5	5	4	4	4	4	4	5	4	5	4	87	4.35	87.00	ST	
46	4	1	4	5	4	5	4	4	4	5	5	4	4	4	5	4	4	5	5	5	85	4.25	85.00	ST	
47	2	2	3	2	2	4	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	49	2.45	49.00	SR	
48	5	2	5	3	1	5	1	5	1	1	1	3	5	4	3	1	1	5	4	5	61	3.05	61.00	R	
49	4	2	4	4	4	5	2	3	5	4	4	3	4	4	5	2	2	4	5	4	74	3.70	74.00	T	
50	4	3	4	4	5	5	4	4	4	4	4	5	5	5	4	3	4	4	4	5	84	4.20	84.00	T	
51	5	4	3	5	4	4	4	3	4	4	5	5	4	4	4	4	5	3	4	4	82	4.10	82.00	T	
52	3	3	4	3	4	2	3	3	4	2	3	4	3	4	4	3	2	3	4	3	64	3.20	64.00	SD	
53	3	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	73	3.65	73.00	SD	
54	4	3	2	4	3	3	2	4	3	2	4	4	4	3	2	3	2	3	4	3	65	3.25	65.00	SD	
55	5	2	5	3	1	5	1	5	1	1	1	3	5	4	3	1	1	5	4	5	61	3.05	61.00	R	
56	4	2	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	2	4	2	3	3	2	63	3.15	63.00	SD	
57	3	2	4	3	3	2	3	4	4	4	4	4	4	3	3	5	4	4	4	4	71	3.55	71.00	SD	
58	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	69	3.45	69.00	SD	
59	3	2	4	4	3	4	2	4	3	3	4	2	5	3	3	2	3	2	3	2	62	3.10	62.00	R	
60	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	67	3.35	67.00	SD	
61	5	2	5	3	1	5	1	5	1	1	1	3	5	4	3	1	1	5	4	5	61	3.05	61.00	R	
62	4	3	4	4	5	5	4	4	4	4	4	5	5	5	4	3	4	4	4	5	84	4.20	84.00	T	
63	4	1	1	1	4	5	2	4	1	4	4	2	2	1	5	2	5	5	1	3	57	2.85	57.00	R	
64	3	2	3	5	1	5	3	3	1	3	2	3	2	3	1	4	2	5	2	3	56	2.80	56.00	R	
Jumlah																					4388				
Mean																					68.56				
Mode																					61				
Median																					67				
Max																					87				
Min																					40				
SD																					10.71				

Skor	f	%	Kategori
≥85	5	7.81	Sangat Tinggi
74 - 84	13	20.31	tinggi
63 - 73	27	42.19	Sedang

Correlations

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

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



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
 UNIVERSITAS NEGERI PADANG
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING
Jln..Prof.Dr. Hamka Kampus UNP Air Tawar Padang, Telp/fax (0751) 41650

Nomor : 699 /UN35.4.3/PG/2019
 Lamp. : -
 Hal : **Izin Penelitian**

Padang, 5 Agustus 2019

Kepada : Yth. Bapak Kepala Dinas Pendidikan Propinsi Sumareta Barat
 di
 Padang

Dengan hormat,

Dengan ini kami mohon bantuan Bapak untuk dapat kiranya memberikan izin penelitian yang akan diselenggarakan oleh mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang, yaitu :

Nama : **Rizki Agusman**
 NIM / BP. : 15006103 / 2015
 Semester ke : VIII (Delapan)
 Tempat Penelitian : SMA PGRI 2 Padang
 Judul Penelitian : Hubungan Stres Akademik dengan Intensitas Bermain Game Online
 Kegunaan Penelitian : Mengumpulkan data dalam rangka penyelesaian Skripsi
 Waktu Penelitian : Agustus 2019 s/d selesai
 Sasaran Penelitian : Siswa SMA PGRI 2 Padang

Atas perhatian dan bantuan Bapak kami sampaikan terima kasih.



Dr. Hadiyanto, M.Ed.
 NIP. 19600416 198603 1 004

A.n Ketua,
 Ketua Labor BK

Dr. Netrawati, M.Pd., Kons
 NIP. 19741205 200801 2 016

Tembusan :

1. Dekan FIP UNP (sebagai laporan)
2. Bapak Kepala SMA PGRI 2 Padang
3. Arsip



**PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA BARAT
DINAS PENDIDIKAN**

Jln. Jenderal Sudirman No. 52 Tel/ p.(0751) 20152- 21955 Fax (0751) 37047 - 27510 Padang

Nomor : 420.02 / 6799 / P-SMA-2019
Lampiran : -
Perihal : Izin Penelitian

Padang, 8 Agustus 2019

Kepada Yth. : Ketua Labor BK FIP
Universitas Negeri Padang
di
Padang

Sehubungan dengan surat Saudara nomor : 699/UN35.4.3/PG/2019 tanggal 5 Agustus 2019 perihal izin penelitian mahasiswa S1 dalam rangka penyelesaian skripsi dengan judul penelitian "Hubungan Stres Akademik dengan Intensitas Bermain Game Online", atas nama:

Nama : Rizki Agusman
NIM/BP : 15006103/2015
Tempat : SMA PGRI 2 Padang
Waktu : Agustus 2019 s/d selesai

Berkaitan dengan hal tersebut Dinas Pendidikan Provinsi Sumatera Barat pada prinsipnya tidak keberatan memberi izin kepada Mahasiswa yang namanya diatas untuk melaksanakan penelitian, namun diharapkan selama kegiatan dapat memperhatikan hal-hal sebagai berikut:

1. Berkoordinasi dengan Kepala SMA PGRI 2 Padang;
2. Tidak mengganggu kegiatan proses belajar dan mengajar;
3. Tidak memberatkan pembiayaan kepada siswa di sekolah;
4. Penelitian yang dilakukan sepenuhnya untuk kepentingan pendidikan dan tidak untuk dipublikasikan secara umum;
5. Data yang diambil sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku;
6. Setelah selesai melaksanakan penelitian agar menyampaikan laporan ke Dinas Pendidikan Provinsi Sumatera Barat.

Demikianlah surat ini kami berikan, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sekretaris,



Drs. Syofrizal, B.MT
NIP. 19620405 198903 1 008
Pih. No. 821. 22/3855/Kpts-2019
Tanggal 16 Juli 2019

Tembusan disampaikan kepada, Yth:

1. Gubernur Sumatera Barat (sebagai laporan);
2. Kepala SMA terkait



**YAYASAN PENDIDIKAN KARYA MANDIRI (YPKM)
SMA PGRI 2 PADANG STATUS DIAKUI
AKREDITASI A**

Jl. Linggar Jati I Lubuk Begahung Padang Kode Pos 25221 Telp. 0751 (72293)
email : smapgriduapdg@gmail.com



Nomor : 012/I08.30.10/SMA Swt.03/MN-2019

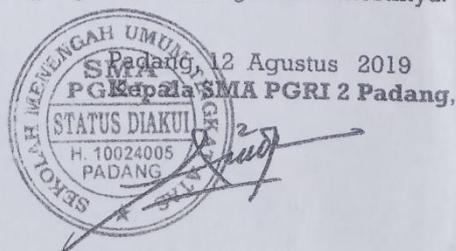
H a l : **Surat Balasan Penelitian**

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMA PGRI 2 Padang, menerangkan bahwa berdasarkan surat dari Universitas Negeri Padang, Fakultas Ilmu Pendidikan yang ditindak lanjuti oleh surat dari Dinas Pendidikan Provinsi Sumatera Barar Nomor 420.02 / 6799 / P.SMA.2019 pada tanggal 8 Agustus 2019 perihal izin pengambilan data penelitian untuk penulisan Tugas Akhir/Skripsi, atas nama :

Nama : **RIZKI AGUSMAN**
NIM/TM : 15006103/2015
Program Studi : Ilmu Pendidikan
Jurusan : BK (Bimbingan Konseling)

menyatakan bahwa yang tersebut namanya di atas diizinkan untuk pengambilan data di SMA PGRI 2 Padang dengan Judul "**Penelitian Hubungan Stres Akademik dengan Intensitas Bermain Game Online**".

Demikianlah surat ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Dra. Hj. ANIDAR
NIDY. 815700013