Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa
Volume 4 Nomor 3, Agustus 2021
e-ISSN 2621-2978; p-ISSN 2685-9394
https://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj

PENGARUH TERAPI BERMAIN GAME ONLINE TERHADAP TINGKAT STRES ANAK USIA SEKOLAH DIMASA PANDEMI COVID-19

Emilia Puspitasari Sugiyanto*, Mulyono
Program Studi DIII Keperawatan, Universitas Widya Husada Semarang, Jl. Subali Raya No.12, Krapyak, Kec. Semarang Barat, Kota Semarang, Jawa Tengah 50146, Indonesia
*ummu_kifah@yahoo.com

ABSTRAK

Pendemi covid 19 memberikan dampak pada proses pembelajaran, efek yang timbul diantaranya adalah stres anak usia sekolah dikarenakan adanya beban akademik selama pembelajaran daring, perlu upaya untuk mengatasi permasalahan tersebut, terapi dengan berbasis teknologi memberikan alternatif kegiatan bermain dimasa pandemic untuk mengurangi stres. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh pemberian terapi bermain terhadap tingkat stres anak. Metode yang digunakan Metode yang digunakan adalah metode penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan quasi eksperimen pre dan post test. Penelitian ini dilakukan pada 12 responden anak usia sekolah yang mengalami stres akibat dari dampak pembelajaran daring selama pandemic covid-19. Hasil yang didpatkan adalah ada pengaruh signifikan antra pemberian tera[pi bermain berbasis teknologi dengan tingkat stres anak.

Kata kunci: pandemic covid -19; stres academic; terapi bermain berbasis teknologi

THE EFFECT OF ONLINE GAME PLAYING THERAPY ON STRESS LEVEL OF SCHOOL AGE CHILDREN DURING THE COVID-19 PANDEMIC

ABSTRACT

The COVID-19 pandemic has an impact on the learning process, the effects that arise include school-age children's stres due to the academic burden during online learning, efforts are needed to overcome these problems, technology-based therapy provides alternative play activities during a pandemic to reduce stress. The purpose of this study was to determine the effect of giving play therapy on children's stress levels. The method used The method used is this research method using quantitative research methods with a quasi-experimental approach pre and post test. This research was conducted on 12 respondents of school-age children who experienced stres as a result of the impact of online learning during the covid-19 pandemic. The results obtained are that there is a significant effect between the provision of technology-based play therapy and the child's stres level.

Keywords: technology-based play therapy; academic stress; pandemic covid -19

PENDAHULUAN

Pandemi covid- 19 berdampak pada semua bidang kehidupan termasuk dalam bidang pendidikan. Pembatasan aktivitas membuat metode pembelajaran mau tidak mau harus berubah. Surat edaran kementerian pendidikan dan kebudayaan nomor 15 tahun 2020 menjelaskan tentang pengaturan pemelajaran selama masa pandemic dilakukan dengan cara metode daring. Perubahan proses pembelajaran dan aktifitas kegiatan anak menjadi sebab tersendiri munculnya masalah stres akibat masa pandemi dan proses pembelajaran. (Palupi, 2020) menjelaskan dalam hasil penelitianya mendapatkan gambaran tingkat stres anak pada masa pandemi covid -19. (KPAI, 2020) dalam hasil surveinya juga menjelaskan bahwa 73,2% anak menyampaikan dalam pelaksanaan pembelajaran daring terasa berat. (Yadi, 2021) menjelaskan hasil studi kualitatifnya menggambarkan bahwa kegiatan pembelajaran daring

dimasa pandemi menyebabkan peserta didik mengalami stres, menyebabkan siswa menjadi malas dan merasa bosan.

Anak sekolah adalah anak yang berusia antara 6-12 tahun. (sugiyanto) menjelaskan bahwa anak usia sekolah adalah anak denga rentan respon usia 6-12 tahun, usia ini mempunyai ciri perkembangan aspek psikis, moral dan sosial, pada usia tersebut anak mulai berkembang kemampuan kemandirianya kehidupan sosialnya, pada masa terseut anak juga mulai mengoptimalkan tumbuh kembangnya melalui permainan. Msa pandemi selain karena proses pembelajaran yang berubah kebutuhan anak akan permainan kurang tefasilitasi tugas yang banyak dan pembatasan aktifitas menjadikan stresor tersendiri untuk anak sehingga anak mengalamai stres. Perlu sebuah upaya untuk mengatasi stres yang dialami anak selama masa pandemic salah satunya adalah dengan aktifitas bermain. (Suryaningsih, 2015) menjelaskan bahwa dalam penelitianya ada pengaruh terapi bermain dengan tingkat stres anak yang sedang mengalami hospitalisasi. (putri, 2019) menjelaskan bahwa beberapa anak usia sekolah menggunakan beberapa permainan berbasis teknologi yang difungsikan untuk mendapatkan kesenangan mendapatkan teman dan mendapatkan kepuasan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi aktifitas bermain berbasis teknologi dengan penutrunan tingkat stres anak usia sekolah.

METODE

Metode yang digunakan adalah metode penelitian ini menggunakan metode penelitian kwantitatif dengan pendekatan quasi eksperimen pre dan post test. Penelitian ini dilakukan pada 12 responden anak usia sekolah yang mengalami stres akibat dari dampak pembelajaran daring selama pandemic covid-19. Karena jumlah populasi kurang dari 100 menggunakan total sampling. Pengambilan sampel menggunakan Teknik proporsif sampling dengan menggunakan kriteria inklusi responden adalah anak usia sekolah yang mengalami stres akibat dampak pandemic covid-19. Kriteria eksklusi adalah siswa yang sedang sakit dan mengalami stres berat. Analisis data menggunakan Uji sample paire t-Test.

HASIL

Penelitian ini dilaksanakan pada 12 responden anak usia sekolah. Berikut adalah hasil dari penelitian ini:

Tabel 1.
Gambaran Karakteristik Responden Menurut Kelas dan Usia (n= 12)

Karakteristik	Min	Mak	Modus
Usia	6	11	10
Kelas	1	6	6

Tabel 1 menjelaskan karakteristik usia anak sekolah yaitu usia minimal 6 th dan maksimal adalah 11 tahun dengan usia yang paling banyak adalah usia 10 tahun. Untuk kelas terkecil adalah kelas 1 dan tertinggi adalah kelas 6 dengan paling banyak kelas 6.

Tabel 2
Gambaran Karakteristik Responden Berdasar Jenis Kelamin (n= 12)

	f	%	Valid Percent
Perempuan	5	41.7	41.7
laki-laki	7	58.3	58.3

Tabel 2 menggambarkan bahwa Sebagian besar responden adalah laki-laki dengan prosentase 58,3%.

Tabel 3 menggambarkan bahwa tingkat stres anak usia sekolah terdiri dari 2 dalam kategori sedang dan 10 dalam tingkatan ringan.

Tabel 3.
Gambaran Tingkat Stres Responden Sebelum kegiatan Bermain n= 12

	f	%	Valid Percent
sedang	2	16.7	16.7
ringan	10	83.3	83.3

Tabel 4
Gambaran tingkat Stres sesudah Tindakan (n= 12)

	f	%	Valid Percent
Ringan	4	33.3	33.3
Normal	8	66.7	66.7

Tabel 4 menggambarkan tingkat stres sesudah Tindakan didapatkan hasil responden yang mengalami stres ringan menjadi 4 dan normal menjadi 8.

Tabel 5
Perbedaan Tingkat Stres Anak Sebelum dan Sesudah Tindakan Terapi Bermain (n= 12)

Paired Samples Correlations			
	N	Correlation	Sig.
Sebelum&sesudah	12	.632	.027

Tabel 5 menjelaskan korelasi antar tingkat stres sebelum dan sesudah Tindakan didapatkan hasil nilai sig yaitu < dari 0,05 yang artinya ada bubungan antara pemberian terapi bermain berperan dalam perubahan tingkat stres anak sebanyak $0{,}632^2$ = 39,9%, dengan ditunjukan nilai rata 2 yang seblumnya dirata-rata 2,83 menjadi 3,67, dimana yang seblumnya Sebagian besar stres ringan menjadi Sebagian stres menurun menjadi normal. Selanjutnya pengaruh Tindakan ditunjukan dengan nilai sig p: < dari 0,05 maka ada perbedaan yang signifikan antara tingkat stres sebelum dan sesudah diberikan Tindakan terapi bermain.

PEMBAHASAN

Hasil gambaran tingkat stres menunjukan bahwa selama kegiatan pembelajaran daring masa pandemic covid-19 menunjukan tingkat stres ringan sampai sedang dan permasalahan stres tejadi pada tingkatan usia sekolah, pada setiap kelas dan pada semua jenis kelamin baik anak perempuan dan anak laki -laki. Fenomena stres tersebut juga didapatkan dan didukung oleh beberapa penelitian sebelumnya diantaranya adalah. (sugiyanto e. p., 2020) menjelaskan bahwa 49,5% menunjukan gejala stres selama pembelajaran daring. (Palupi, 2020) menjelaskan dalam penelitianya stres dialami anak selama masa pandemic covid -19 dimana tingkat kelas yang lebih tinggi cenderung lebih banyak mengalami stres ketimbang tingkat yang lebih rendah. (Rifa Fauziyyah*, 2021) menjelaskan dari hasil penelitian studi literaturnya ditemukan bahwa terdapat gambaran tingkat stres dan kecemasan yang muncul akibat pembelajaran daring masa pandemic covid-19. (Uswatun Hasanah, 2020) menjelaskan gambaran perubahan psikologis akibat dari pembelajaran daring selama masa pandemic covit-19 diantaranya adalah kecemasan, stres ringan dan depresi.

Menurut Yuliastati (2016) Anak usia sekolah mempunyai ciri suka bermain Bersama kelompoknya bermain secara kelompok menjadi ciri khusus dalam tahapan tumbuh kembang ini. Kondisi pandemic menyebabkan ada hambatan dalam memenuhi kebutuhan nya hal ini menjadi stresor khusus masa pandemic di usia sekolah dimana aktifitas berkelompok dibatasi. Lebih lanjut dijelaskan stres yang dialami oleh anak adalah stres akademik yaitu stres yang diakibatkan oleh tuntutan proses belajar selama pandemic. Menurut Palupi (2020) menjelaskan stres akademik adalah ketegangan emosional yang dirasakan siswa dalam mengatasi tuntutan akademis. Pandemi covid-19 menyebabkan perubahan proses dan metode pembelajaran, pembelajaran daring memberikan tuntutan tersendiri dimana siswa sekolahh dasar dituntut untuk mampu secara mandiri aktif dalam proses pembelajaran, keluhan ketidak pahaman materi pembelajaran dan menumpuknya tugas yang diberikan oleh guru menjadi salah satu penyebab stres akademik anak. (Ifdil2, 2017) Stres akademik terjadi karena Individu berpikir tidak dapat mengendalikan situasi, beberpa anak menyebutkan bahwa terlalu banyak tugas sekolah sehingga anak mersa tidak mampu mengendalikan tugasnya.

Upaya perlu dilakukan dalam mengatasi stres dampak dari pandemic. Terapi bermain menjadi salah satu nya adalah bermain. (Rahmini, 2020) Terapi bermain ini diberikan selama kurang lebih 15-30 menit dan diberikan pada saat tenggat antara kegiatan belajar. (Yadi Jatira1 , 2021) menjelaskan bahwa bermain dapat digunakan untuk terapi, terapi bermain difungsikan sebagai media untuk mengeksplorasi perasaan anak. (putri, 2019) menjelaskan tentang perilaku bermain berbasis teknologi anak dilakukan antara 0-59 menit dan kegiatan bermain tersebut memberikan dampak kesenangan, menambah pengetahuan, teman dan kepuasan. Terapi bermain berbasis teknologi dapat digunakan sebagai referensi bermain anak dimasa pandemi. (Indahtiningrum, 2013) menjelaskan dalam penelitian game memberikan efek pengalihan terhadap stres.

Hasil penelitian digambarkan ada perubahan penurunan tingkat stres anak setelah dilakukan terapi bermain hal ini dipengaruhi oelh efek terapi bermain yang memberikan dampak pengalihan. Stres muncul salah satunya diakibatkan oleh kejenuhan pemberian terapi bermain disela kegiatan pembelajaran dapat memberikan efek menyenangkan dan mengalihkan stres sehingga tingkat stres turun. Selain dapat menurunkan stres game online juga dapat memberikan dampak positif yang lain seperti meningkatkan konsentrasi, meningkatkan daya nalar. Nisrinafatin (2020) menjelaskan dampak gameonline diantaranya adalah meningkatkan konsentrasi, pengalihan stres, peningkatan daya nalar, menghibur dan mendapat teman. Dengan mengunakan game online dengan cara yang tepat dengan durasi yang tepat cenderung memberikan dampak positif. (Widiastuti, 2020) menjelaskan bahwa dinamika stres dimasa pandemic diantaranya adalah kesepian sehinggaperlu sebuah upaya untuk melakukan pengalihan. Game berbasis teknologi dapat digunakan untuk meningkatkan aktivitas sosial dengan teman sebaya dengan pembatasan interaksi langsung. (Falasifah, 2020) menjelaskan tentang mekanisme koping yang dapat digunakan selama masa pandemic adalah menyalurkan hobi. Bermain game sebagai hobi juga dapat digunakn untuk pengalihan dengan pengaturan waktu dan durasi bermain yang tepat.

Clans (2015) menjelaskan dalam penelitianya bermain game yang dilakukan terus-menerus dan berulang-ulang maka pola perilaku dalam bermain game tersebut dan akan menjadi gaya hidup tanpa kita sadarinya, hal ini akan menimbulkan dampak kecanduan dan dampak negatif lain karena keinginan untuk bermain terus menerus. Peran orang tua dan guru menjadi penting untuk mengatur penggunaan aktifitas bermain game online yang mampu memberikan dampak positif. (Khadijah1, 2020) menjelaskan tentang peran penting orang tua dan guru dalam

memberikan kerjasama yakni kerjasama sebagai guru Pendamping, Kerjasama sebagai fasilitator, Kerjasama menciptakan Friendly E-Leraning.

SIMPULAN

Ada pengaruh pemberian terapi bermain berbasis teknologi terhadap tingkat stres anak pada masa pandemic covid-19. Terapi bermain yang dapat dimainkan secara bersama menjadi rekomendasi untuk memenuhi kebutuhan bermain usia sekolah. Terpi bermain yang dilakukan kurang lebih 30-60 menit sehari dapat mengurangi tingkat stres anak.

DAFTAR PUSTAKA

Clans, (. D. (2015). Game Online Sebagai Pola Perilaku. *Antrounairdotnet*, Vol.Iv/No.2/, Hal 154 Http://Journal.Unair.Ac.Id/Download-Fullpapers-Aun83bacf15affull.Pdf.

Falasifah, M. (2020). Coping Strategies Among College Students During Covid-19 Pandemic. *International Conference Labma Scientific Fair Yogyakarta*.

Ifdil2, U. B. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, Volume 5 Nomor 3, Hlm 143-148, Doi: Https://Doi.Org/10.29210/119800.

Indahtiningrum, F. (2013). Hubungan Antara Kecanduan Video Game Dengan Stres Pada Mahasiswa Universitas Surabaya. *Calyptra : Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya (September)* , Vol. 2 No. 1 .

Kementrian Pendidikan Dan Kebudayaan. (2020). Pedoman Penyelenggaraan Belajar Dari Rumah. *Http://Www.Sman8bpp.Sch.Id/Data_Sekolah/Se_Sesjen_Nomor_Tahu.Pdf*.

Khadijah1. (2020). Pola Kerja Sama Guru Dan Orangtua Mengelolabermain Aud Selama Masa Pandemi Covid-19. *Kumara Cendekia* , Vol. 8 No. 2 Bulan Juni 2020.

Kpai. (2020). Survei Pelaksanaan Pembelajaran Jarak Jauh (Pjj) Dan Sistem Penilaian Jarak Jauh Berbasis Pengaduan Kpai. *Https://Bankdata.Kpai.Go.Id/Infografis/Survei-Pelaksanaan-Pembelajaran-Jarak-Jauh-Pjj-Dan-Sistem-Penilaian-Jarak-Jauh-Berbasis-Pengaduan-Kpai*.

Nisrinafatin. (2020). Pengaruh Game Online Terhadap Motivasi Belajar Siswa. *Jurnal Edukasi Non Formal*, 116-122.

Ns. Yuliastati, S. M. (2016). *Keperawatan Anak.* Jakarta: Ppsdm, Kementrian Kesehatan Repobik Indonesia.

Palupi, T. N. (2020). Tingkat Stres Pada Siswa-Siswi Sekolah Dasar Dalam Menjalankan Proses Belajar Di Rumah Selama Pandemi Covid-19. *Jp3sdm,*, Vol. 9. No. 2 .

Putri, H. Y. (2019). *Survei Dan Perilaku Bermain Dan Manfaat Penggunaan Permainan Berbasis Teknologi Pada Siswa Sd Kelas Iii-Vi.* Yogyakarta: Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Sanarta Darma.

Rahmini, J. A. (2020). *Keperawatan Anak.* Medan: Stikes Binalita Sudama. Http://Perpustakaan.Bsm.Ac.Id/Assets/Files/Buku_Keperawatan_Anak.Pdf .

Rifa Fauziyyah*, R. C. (2021). Dampak Pembelajaran Jarak Jauh Terhadap Tingkat Stres Dan Kecemasan Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19 . *Bikfokes Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia*, Volume 1 Edisi 2.

Sugiyanto. (N.D.). *Karakteristik Anak Usia Sd.* Yogyakarta: Http://Staffnew.Uny.Ac.Id/Upload/132319838/Pengabdian/Karakteristik+Siswa+Sd.P

Sugiyanto, E. P. (2020). Factors Related To Students' Psychosocial Problems During Covid-19 Pandemic. *Indonesian Journal Of Global Health Research*, Jilid 2 Volum 4 Hal : 309-314.

Suryaningsih, U. R. (2015). *Pengaruh Terapi Bermain Mewarnai Terhadap Tingkat Stres Hospitalisasi Pada Anak Usia Pra Sekolah Di Paviliun Clara Rumah Sakit Myria Palembang 2015.* Palembang: Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Katolik Musi Charitas Palembang.

Uswatun Hasanah, L. L. (2020). Gambaran Psikologis Mahasiswa Dalam Proses Pembelajaran Selama Pandemi Covid. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, Volume 8 No 3, Agustus 2020, Hal 299 - 306.

Widiastuti, T. L. (2020). *Dinamika Stress Di Masa Pandemi.* Universitas Lambung Mangkurat.

Yadi Jatira1 , N. S. (2021). Fenomena Stress Dan Pembiasaan Belajar Daring Dimasa Pandemi Covid-19. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, Volume 3 Nomor 1 Tahun 2021 Halm 35 - 43.