

ABSTRAK

Peran Strategi *Coping* terhadap Kualitas Hidup Terkait Kesehatan pada Remaja yang Bermain *Game Online*

Bermain *game online* memiliki dampak negatif terhadap individu seperti kehilangan hubungan interpersonal, kegagalan mengatasi tanggung jawab, mengalami gangguan pada aspek kehidupan dan kesehatan yang buruk sehingga sangat berpengaruh terhadap kualitas hidup terkait kesehatan yang mencakup aspek fisik, psikologis, hingga sosial. Remaja dinilai paling rentan terhadap pengaruh *game online*. sehingga untuk mengatasi berbagai masalah tersebut. remaja perlu memiliki strategi *coping* sehingga dapat mempengaruhi kualitas hidupnya. Tujuan dari penelitian ini adalah melihat bagaimana peran strategi *coping* terhadap kualitas hidup terkait kesehatan pada remaja yang bermain *game online*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Teknik pengambilan data yang digunakan adalah *accidental sampling*. Penelitian ini menggunakan 2 alat ukur, yaitu *Ways of Coping* dimensi *Problem Focused coping* (cronbach alpha: 0,883) dimensi *Emotional focused coping* (cronbach alpha: 0,859) untuk mengukur dimensi strategi *coping* dan *KIDSCREEN-27* (cronbach alpa: 0,728) untuk mengukur dimensi kualitas hidup terkait kesehatan. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 151 remaja yang aktif bermain *game online* di wilayah DKI Jakarta. Strategi *coping* memiliki dua strategi yaitu *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. Hasil Regresi menunjukkan terdapat peran yang signifikan antara *problem focused coping* dengan kualitas hidup terkait kesehatan ($R\text{-Square}=0,090$, $p=0,000$) sementara peran antara *emotional focused coping* dengan kualitas hidup terkait kesehatan ($R\text{-Square}=0,095$, $p=0,000$). Artinya penggunaan strategi *problem focused coping* dapat meningkatkan kualitas hidup terkait kesehatan pada remaja, begitu juga dengan penggunaan *strategi emotional focused coping*. Jika remaja menggunakan strategi *coping* secara efektif, positif, dan berhasil merubah situasi stressnya, maka ia mampu menyesuaikan diri serta dapat meningkatkan kualitas hidupnya. Dalam pandangan Islam Strategi *Coping* memiliki peran terhadap Kualitas Hidup terkait kesehatan dengan mendekati diri kepada Allah merupakan salah satu strategi *coping* sehingga dapat mencapai kesejahteraan dunia dan akhirat.

Kata Kunci: Remaja, Strategi *coping*, Kualitas hidup terkait kesehatan

ABSTRACT

The Role of Coping Strategies on Quality of Life in terms of Health in Teens Playing Online Games

Playing online games has a negative impact on individuals such as loss of interpersonal relationships, failure to deal with responsibilities, experiencing disruption in aspects of life and poor health so that it greatly affects the quality of life related to health which includes physical, psychological, and social aspects. teenagers are considered the most vulnerable to the influence of online games. so as to overcome these various problems. Adolescents need to have coping strategies so that they can affect their quality of life. The purpose of this study was to see how the role of coping strategies on the health-related quality of life of adolescents who play online games. The research approach uses quantitative research using accidental sampling for data collection techniques. This study used 2 measuring instruments, namely Ways of Coping to measure the dimensions of coping strategies *Problem focused coping* (cronbach alpha: 0,883) dimensions of coping strategies *Emotional focused coping* (cronbach alpha: 0,859) and KIDSCREEN-27 to measure the dimensions of quality of life related to health (cronbach alpa: 0,728). subjects in this study amounted to 151 teenagers who actively play online games in the DKI Jakarta area. The coping strategy has two strategies, namely problem focused coping and emotional focused coping. The regression results showed that there was a significant role between problem focused coping and quality of life related to health ($R\text{-Square} = 0.090$, $p = 0.000$) while the role between emotional focused coping and quality of life related to health ($R\text{-Square} = 0.095$, $p = 0.000$). This means that if adolescents use problem focused coping and emotional focused coping effectively and positively and succeed in changing their stressful situations, then they will be able to adjust and improve their quality of life. In the Islamic view, the coping strategy has a role in the quality of life related to health by getting closer to Allah as a coping strategy so that it can achieve prosperity in the world and the hereafter.

Keywords: Adolescents, coping strategies, quality of life related to health