

Dinamika Stres Masa Transisi: Analisis Deskriptif Klinis dan Demografis pada Dewasa Awal Pemain Roblox di Kawasan Megapolitan Jabodetabek

Sintya Rahma¹, Adi Fahrudin²

^{1,2} Universitas Esa Unggul, Jakarta, Indonesia

INFO ARTIKEL	ABSTRAK
Riwayat artikel: Diterima : 30/07/2026 Direvisi : 24/08/2026 Dipublikasikan : 31/08/2026 Kata kunci: <i>Stres; Dewasa Awal; Pemain Roblox; Jabodetabek.</i>	Masa dewasa awal merupakan fase transisi perkembangan yang sarat akan tuntutan hidup, yang kerap diperberat oleh dinamika lingkungan megapolitan Jabodetabek. Di tengah tekanan tersebut, bermain platform digital seperti Roblox menjadi salah satu media hiburan populer. Penelitian kuantitatif deskriptif ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat stres secara klinis dan demografis pada dewasa awal pemain Roblox di Jabodetabek. Penentuan sampel menggunakan rumus Lemeshow yang menghasilkan 390 responden berusia 18–25 tahun dengan teknik <i>purposive sampling</i>. Data dikumpulkan melalui skala stres modifikasi berdasarkan teori Sarafino dan dianalisis menggunakan statistik deskriptif, kategorisasi skor mean empiris, analisis <i>Z-score</i>, serta tabulasi silang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori stres tinggi, yaitu sebanyak 211 responden (54,1%). Berdasarkan aspek dominan, sebaran sampel relatif berimbang antara aspek biologis (50,3%) dan psikologis (49,7%). Analisis tabulasi silang mengungkapkan bahwa kelompok stres tinggi didominasi oleh aspek psikologis (54,0%), sedangkan kelompok stres rendah didominasi oleh aspek biologis (55,3%). Simpulan penelitian ini menegaskan bahwa sebagian besar dewasa awal pemain Roblox di Jabodetabek mengalami tingkat stres tinggi yang bermanifestasi secara dominan pada aspek psikologis, sehingga penting untuk memerhatikan aspek kesehatan mental preventif di lingkungan urban.
Penulis Korespondensi: Sintya Rahma Email: rahmasintya16@student.esaunggul.ac.id	

PENDAHULUAN

Kawasan Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, dan Bekasi (Jabodetabek) merupakan wilayah megapolitan terbesar di Indonesia yang menjadi pusat gravitasi aktivitas ekonomi, industri, pendidikan, serta mobilitas penduduk. Karakteristik utama dari kawasan megapolitan ini adalah dinamika sosialnya yang bergerak sangat cepat, kepadatan penduduk yang tinggi, serta tingginya arus mobilitas harian (Badan Pusat Statistik, 2024). Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) melalui Statistik Komuter Jabodetabek hasil survei tahun 2023, dari sekitar 29,6 juta penduduk Jabodetabek berusia lima tahun ke atas, sebanyak 14,9% di antaranya merupakan pekerja komuter lintas wilayah urban (Badan Pusat Statistik, 2024; Hakim & Aristawati, 2023). Sebagian besar dari komuter ini menjalani rutinitas harian untuk bekerja,

menempuh pendidikan tinggi, maupun kursus profesional. Rutinitas perjalanan harian (*commuting*) yang panjang, paparan kemacetan lalu lintas yang kronis, keterbatasan waktu luang, serta tuntutan kinerja yang tinggi secara kumulatif menciptakan tekanan psikologis tersendiri bagi masyarakat urban. Penelitian terdahulu oleh Nadia et al. (2025) menegaskan bahwa stres perjalanan (*commuting stress*) yang dialami pekerja komuter di Jabodetabek memiliki korelasi negatif yang signifikan terhadap kualitas tidur serta kondisi kesehatan fisik dan mental secara umum (Nadia et al., 2025).

Salah satu kelompok usia produktif yang paling rentan terhadap tekanan lingkungan urban ini adalah individu yang berada pada fase perkembangan dewasa awal. Arnett (2015) mengistilahkan rentang usia 18 hingga 25 tahun sebagai masa *emerging adulthood* atau masa transisi. Fase ini dicirikan oleh lima karakteristik utama yang membedakannya dari masa remaja maupun dewasa matang, yaitu: eksplorasi identitas (*identity exploration*), ketidakstabilan peran dan tempat tinggal (*instability*), fokus pada pengembangan diri (*self-focus*), perasaan berada di antara masa remaja dan kedewasaan (*feeling in-between*), serta optimisme yang diiringi banyaknya kemungkinan masa depan (*age of possibilities*) (Arnett, 2015). Pada fase perkembangan ini, individu dihadapkan pada tuntutan-tuntutan hidup yang signifikan, seperti menyelesaikan pendidikan tinggi, beradaptasi di dunia kerja, membangun kemandirian finansial, membuat keputusan karier yang krusial, hingga membina hubungan interpersonal yang lebih serius dan stabil (Arnett, 2015). Kombinasi antara kompleksitas transisi peran ini dengan lingkungan metropolitan yang kompetitif di Jabodetabek menjadikan dewasa awal rentan mengalami gangguan psikologis, terutama stres (Arnett, 2015).

Secara teoretis, stres dipahami sebagai suatu kondisi ketegangan biopsikososial yang muncul ketika individu mempersepsikan adanya ketidaksesuaian antara tuntutan yang dihadapi (*stressor*) dengan kemampuan atau sumber daya (*coping resources*) yang ia miliki (Sarafino & Smith, 2014). Sarafino dan Smith (2014) menjelaskan bahwa respons stres ini tidak hanya terjadi pada tingkat kognitif, melainkan bermanifestasi secara komprehensif pada dua domain utama, yakni aspek biologis (fisiologis) dan aspek psikologis (kognitif, emosional, dan perilaku) (Sarafino & Smith, 2014). Apabila stres terjadi secara kronis tanpa adanya pengelolaan yang adaptif, kondisi ini dapat merusak fungsi imun biologis, menurunkan konsentrasi kognitif, memicu instabilitas emosional, hingga mengganggu produktivitas dalam menjalankan peran akademis maupun profesional (Sarafino & Smith, 2014). Kajian empiris oleh Hakim dan Aristawati (2023) menunjukkan bahwa prevalensi stres, kecemasan, dan depresi pada kelompok dewasa awal di Indonesia tergolong tinggi dan membutuhkan perhatian serius karena berdampak langsung pada kualitas transisi perkembangan mereka.

Di tengah tingginya tekanan akademis, pekerjaan, dan mobilitas sosial, dewasa awal membutuhkan aktivitas rekreatif di luar rutinitas utamanya untuk mendapatkan hiburan dan mengalihkan pikiran dari stres harian. Perkembangan teknologi digital telah mengubah lanskap rekreasi urban, di mana permainan daring (*online games*) kini tidak hanya menjadi media bermain bagi anak-anak, melainkan telah diadopsi secara masif oleh kelompok dewasa awal sebagai media pelepasan penat, stimulasi kreativitas, sekaligus sarana bersosialisasi secara virtual.

Relevansi psikologis pemain Roblox pada kelompok dewasa awal di Jabodetabek didukung oleh penelitian Vebrina dan Wati (2026). Penelitian tersebut menemukan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara dimensi *self-suppression* dalam motivasi mencari pelarian (*escapism*) dengan kecenderungan adiksi permainan daring pada para pemain Roblox berusia 18–25 tahun di Jabodetabek. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa sebagian dewasa awal menjadikan Roblox sebagai sarana pelarian (*escapism*) dari emosi negatif dan tekanan hidup nyata yang mereka alami sehari-hari. Meskipun demikian, penelitian Vebrina dan Wati (2026) berfokus pada dinamika adiksi game dan *escapism*, sementara penelitian ini berfokus secara murni untuk menggambarkan profil tingkat stres individu dewasa awal yang memainkan Roblox di Jabodetabek.

Penting untuk digarisbawahi secara metodologis bahwa dalam penelitian ini, variabel bermain Roblox diposisikan secara ketat sebagai karakteristik subjek penelitian (kriteria inklusi sampel) dan bukan sebagai variabel independen yang diuji pengaruhnya terhadap stres. Penelitian ini tidak berasumsi bahwa bermain Roblox adalah penyebab timbulnya stres ataupun sebaliknya sebagai *coping mechanism* penurun stres, melainkan murni memotret profil stres pada populasi dewasa awal urban yang memiliki karakteristik perilaku bermain Roblox.

Penelitian deskriptif kuantitatif ini dilakukan guna mengisi kekosongan data (*empirical gap*) mengenai potret kesehatan mental dan derajat stres pada kelompok dewasa awal pemain game di wilayah urban Jabodetabek. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis bagi psikologi perkembangan dan psikologi urban di Indonesia, serta kontribusi praktis berupa referensi empiris bagi pengembangan program promosi kesehatan mental (*mental health awareness*) yang relevan dengan gaya hidup digital generasi muda perkotaan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif non-eksperimental (Azwar, 2014) guna memberikan gambaran sistematis dan terstandarisasi mengenai tingkat stres. Variabel tunggal yang diukur adalah tingkat stres, yang didefinisikan secara konseptual dan operasional berdasarkan teori Sarafino sebagai persepsi ketidakseimbangan antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya biopsikososial individu (Sarafino & Smith, 2014; Azwar, 2014), yang mencakup respons fisiologis (biologis) serta respons kognitif, emosional, dan perilaku (psikologis) (Sarafino & Smith, 2014; Azwar, 2014). Populasi target dalam penelitian ini adalah seluruh individu dewasa awal berusia 18 hingga 25 tahun yang berdomisili di wilayah Jabodetabek (Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, Bekasi) dan memainkan game Roblox (Azwar, 2014). Dikarenakan tidak adanya basis data resmi yang mencatat jumlah pasti populasi, maka populasi dikategorikan sebagai *unknown population* (Azwar, 2014). Untuk menentukan jumlah sampel yang representatif, peneliti menggunakan rumus Lemeshow untuk estimasi proporsi dengan tingkat kepercayaan (*confidence level*) 95% dan ambang batas kesalahan (*margin of error*) sebesar 5% (Azwar, 2014). Rumus Lemeshow yang digunakan adalah:

$$n = \frac{Z^2 \times p(1 - p)}{d^2}$$

Di mana:

n = jumlah sampel minimum yang dibutuhkan.

Z = skor-z pada tingkat kepercayaan 95% (1,96) (Azwar, 2014).

p = estimasi proporsi prevalensi stres pada populasi (ditetapkan sebesar 0,5 atau 50% untuk memaksimalkan ukuran sampel) (Azwar, 2014).

d = toleransi kesalahan (*margin of error*) sebesar 0,05 (Azwar, 2014).

Berdasarkan kalkulasi matematis tersebut, jumlah sampel minimum yang diwajibkan adalah 384 responden (Azwar, 2014), dan dalam pelaksanaannya peneliti berhasil mengumpulkan data valid dari 390 responden. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan metode *purposive sampling* berdasarkan kriteria usia 18–25 tahun, berdomisili di Jabodetabek, aktif memainkan Roblox sekurang-kurangnya dalam kurun waktu satu bulan terakhir, serta bersedia berpartisipasi secara sukarela dengan mengisi *informed consent* (Azwar, 2014).

Pengumpulan data menggunakan instrumen berupa skala psikologis model Likert yang dimodifikasi berdasarkan aspek-aspek stres dari teori Sarafino (Sarafino & Smith, 2014; Azwar, 2014), yang terdiri dari dua dimensi utama, yaitu Aspek Biologis dan Aspek Psikologis. Sebelum digunakan, instrumen melalui uji validitas isi dan uji coba lapangan (*pilot study*) terhadap 40 item awal (Azwar, 2014). Analisis validitas butir dihitung berdasarkan koefisien korelasi skor butir dengan skor total (*Corrected Item-Total Correlation*) dengan ambang batas $r = 0,30$ (Azwar, 2014), yang menghasilkan 29 item valid dan 11 item gugur karena memiliki nilai korelasi di bawah

0,30. Uji reliabilitas terhadap 29 item valid tersebut menggunakan formula konsistensi internal *Cronbach's Alpha* dengan bantuan perangkat lunak SPSS (Azwar, 2014) yang menghasilkan nilai sebesar 0,975, menunjukkan bahwa instrumen memiliki keandalan (*reliability*) dan konsistensi internal yang sangat tinggi.

Tahap analisis data dilakukan melalui beberapa tahapan pengujian statistik deskriptif dan komparatif non-parametrik. Pertama, uji normalitas sebaran skor stres menggunakan uji satu sampel *Kolmogorov-Smirnov* di mana data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi $p > 0,05$ (Ghasemi & Zahediasl, 2012). Kedua, statistik deskriptif frekuensi digunakan untuk menyajikan data karakteristik demografis subjek (domisili, status kegiatan, usia) dan pola bermain Roblox (Azwar, 2014). Ketiga, kategorisasi skor mengelompokkan tingkat stres subjek ke dalam kategori stres tinggi dan rendah berdasarkan perbandingan skor empiris individu (X) terhadap nilai rata-rata (*mean*) empiris kelompok (*Mean*), di mana subjek dikategorikan stres tinggi apabila $X > \text{Mean}$ dan stres rendah jika $X < \text{Mean}$ (Azwar, 2014). Keempat, analisis *Z-score* aspek dominan dilakukan untuk menentukan aspek mana (Biologis atau Psikologis) yang memberikan kontribusi lebih dominan pada respons stres masing-masing individu menggunakan rumus standarisasi skor-Z adalah $Z = (x - M)/SD$, di mana x adalah skor dimensi, M adalah rata-rata distribusi skor dimensi, dan SD adalah standar deviasi dimensi, dengan aspek dominan ditentukan berdasarkan skor-z yang bernilai lebih tinggi positif (Azwar, 2014). Terakhir, teknik tabulasi silang (*crosstab*) digunakan untuk memetakan sebaran tingkat stres berdasarkan status demografis dan aspek klinis yang dominan pada subjek penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Data demografis dari 390 responden dewasa awal pemain Roblox di Jabodetabek yang berhasil dihimpun dalam penelitian ini disajikan dalam Tabel 1 berikut:

Tabel 1. Karakteristik Demografis Responden (N = 390)

Variabel Demografis	Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Domisili	Jakarta	45	11,5%
	Bogor	53	13,6%
	Depok	78	20,0%
	Tangerang	87	22,3%
	Bekasi	127	32,6%
Status Utama	Bekerja	141	36,2%
	Tidak Bekerja	35	9,0%
	Sedang Menjalani Pendidikan	214	54,9%
Usia	18–21 tahun	106	27,2%
	22–25 tahun	284	72,8%

Berdasarkan data domisili pada Tabel 1, mayoritas responden berdomisili di Bekasi yaitu sebanyak 127 responden (32,6%), diikuti Tangerang dengan 87 responden (22,3%), Depok sebanyak 78 responden (20,0%), Bogor sebanyak 53 responden (13,6%), dan Jakarta sebanyak 45 responden (11,5%). Ditinjau dari status kegiatan utama, kelompok responden yang sedang menjalani pendidikan (kuliah/sekolah) mendominasi dengan jumlah 214 responden (54,9%), disusul pekerja aktif sebanyak 141 responden (36,2%), dan tidak bekerja sebanyak 35 responden (9,0%). Mayoritas responden berada pada rentang usia dewasa awal akhir (*emerging adulthood* akhir) usia 22–25 tahun yaitu sebanyak 284 responden (72,8%).

Selain aspek demografis, penelitian ini juga memetakan profil perilaku subjek dalam berinteraksi dengan platform permainan digital Roblox, yang meliputi durasi bermain, pengalaman kumulatif, serta alasan utama mereka mengakses platform tersebut.

Tabel 2. Profil Perilaku Bermain Roblox Responden (N = 390)

Variabel Perilaku Bermain	Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Durasi Pengalaman	< 6 bulan	35	9,0%
	6 bulan – 1 tahun	249	63,8%
	> 1 – 3 tahun	35	9,0%
	> 3 tahun	71	18,2%
Frekuensi Mingguan	1–2 hari per minggu	178	45,6%
	3–4 hari per minggu	141	36,2%
	7 hari (setiap hari)	71	18,2%
Durasi Harian	< 1 jam per hari	35	9,0%
	1–2 jam per hari	142	36,4%
	3–4 jam per hari	213	54,6%
Alasan Bermain	Hiburan	59	15,1%
	Mengisi waktu luang	97	24,9%
	Mengurangi penat	78	20,0%
	Bersosialisasi dengan orang lain	58	14,9%
	Mengembangkan kreativitas	59	15,1%
	Mengikuti teman/komunitas	39	10,0%

Data pada Tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki pengalaman kumulatif bermain Roblox antara 6 bulan hingga 1 tahun (63,8% atau 249 responden). Frekuensi bermain mingguan menunjukkan bahwa sebagian besar mengakses game ini sebanyak 1–2 hari dalam seminggu (45,6%), namun terdapat 18,2% responden yang bermain setiap hari tanpa jeda. Menariknya, dari segi durasi bermain harian, sebanyak 54,6% atau 213 responden menghabiskan waktu 3 hingga 4 jam per hari di dalam Roblox. Alasan utama subjek mengakses Roblox didominasi oleh motif rekreatif, yakni untuk mengisi waktu luang sebesar 24,9% (97 responden) dan mengurangi kepenatan harian (stress relief) sebesar 20,0% (78 responden).

Selanjutnya, uji normalitas sebaran skor stres menggunakan uji satu sampel Kolmogorov-Smirnov pada total sampel 390 responden. Berdasarkan analisis SPSS, diperoleh nilai statistik Kolmogorov-Smirnov sebesar 0,065 dengan signifikansi $p < 0,001$. Mengingat nilai signifikansi jauh lebih kecil dari $\alpha = 0,05$, maka hipotesis nol ditolak, yang berarti data skor stres pada subjek penelitian ini tidak berdistribusi normal. Meskipun demikian, ketidaknormalan distribusi data ini tidak menghambat pengolahan data utama, karena metode analisis yang digunakan bersifat kuantitatif deskriptif klinis, yang berfokus pada kategorisasi dan tabulasi silang sebaran frekuensi empiris. Kategorisasi tingkat stres kemudian ditentukan berdasarkan posisi skor total empiris responden terhadap nilai rata-rata (mean) empiris kelompok (Azwar, 2014). Statistik

deskriptif kelompok menghasilkan nilai rata-rata empiris Mean = 78,30 dengan nilai standar deviasi SD = 14,735 (skor berkisar dari nilai minimal 29 hingga maksimal 116).

Tabel 3. Kategorisasi Tingkat Stres Responden (N = 390)

Skor Stres	Kategorisasi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
$X \geq 78,30$	Stres Tinggi	211	54,1%
$X < 78,30$	Stres Rendah	179	45,9%
Total		390	100,0%

Berdasarkan hasil kategorisasi pada Tabel 3, diperoleh temuan penting bahwa sebagian besar responden berada pada kategori stres tinggi, yaitu sebanyak 211 responden (54,1%), sementara 179 responden lainnya (45,9%) tergolong memiliki tingkat stres rendah. Hal ini mengindikasikan bahwa lebih dari separuh dewasa awal yang menjadi subjek penelitian ini mempersepsikan tekanan hidup harian mereka berada di atas kapasitas rata-rata sumber daya adaptasi psikologis mereka. Melalui teknik transformasi skor ke dalam bentuk standardisasi Z-score pada masing-masing dimensi stres (Aspek Biologis dan Aspek Psikologis), peneliti memetakan kontribusi dominasi klinis respons stres subjek (Azwar, 2014).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Aspek Stres Dominan (N = 390)

Aspek Stres Dominan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Biologis	196	50,3%
Psikologis	194	49,7%
Total	390	100,0%

Secara akumulatif pada seluruh sampel, kontribusi respons stres biologis dan psikologis berada pada kondisi yang hampir seimbang sempurna, dengan aspek biologis sedikit lebih dominan (50,3% atau 196 responden) dibandingkan aspek psikologis (49,7% atau 194 responden). Selisih yang sangat tipis ini (hanya 2 responden atau 0,8%) menandakan bahwa stres pada kelompok dewasa awal pemain Roblox di Jabodetabek terekspresi secara merata baik melalui gejala fisik (seperti insomnia, migrain, kelelahan fisik, dan ketegangan otot) maupun gejala psikologis (instabilitas emosi, cemas, dan penurunan motivasi) (Sarafino & Smith, 2014). Untuk memahami kontribusi status pekerjaan dan akademis, dilakukan uji tabulasi silang antara tingkat stres dengan status utama responden yang disajikan dalam Tabel 5.

Tabel 5. Tabulasi Silang Tingkat Stres berdasarkan Status Kegiatan (N = 390)

Status Bekerja / Pendidikan	Kategori Stres Rendah	Kategori Stres Tinggi	Total
Bekerja	65 (46,1%)	76 (53,9%)	141 (100,0%)
Tidak Bekerja	16 (45,7%)	19 (54,3%)	35 (100,0%)
Sedang Menjalani Pendidikan	98 (45,8%)	116 (54,2%)	214 (100,0%)
Total	179 (45,9%)	211 (54,1%)	390 (100,0%)

Tabel 5 memperlihatkan konsistensi tren di mana pada ketiga kelompok peran sosial tersebut, proporsi individu dengan kategori stres tinggi selalu melampaui kelompok stres rendah, dengan persentase tertinggi pada kelompok tidak bekerja (54,3%), diikuti sedang menjalani pendidikan (54,2%), dan bekerja (53,9%). Selanjutnya, tabulasi silang antara tingkat stres dengan aspek klinis yang dominan disajikan dalam Tabel 6.

Tabel 6. Tabulasi Silang Tingkat Stres dengan Aspek Klinis Dominan (N = 390) - Koreksi Selaras

Kategori Tingkat Stres	Aspek Dominan Biologis	Aspek Dominan Psikologis	Total	Persentase Kelompok
Stres Tinggi	97 (46,0%)	114 (54,0%)	211	54,1%
Stres Rendah	99 (55,3%)	80 (44,7%)	179	45,9%
Total Aspek	196 (50,3%)	194 (49,7%)	390	100,0%

Hasil tabulasi silang pada Tabel 6 menyingkap pola klinis yang kontras: kelompok stres tinggi bermanifestasi secara dominan pada Aspek Psikologis (54,0%), sedangkan kelompok stres rendah bermanifestasi secara dominan pada Aspek Biologis (55,3%).

Pembahasan

Temuan utama penelitian ini yang menunjukkan bahwa 54,1% responden dewasa awal di Jabodetabek berada dalam kategori stres tinggi menegaskan adanya beban tekanan psikologis yang signifikan pada kelompok usia ini. Tingginya prevalensi stres ini tidak dapat dilepaskan dari status perkembangan mereka yang berada pada fase *emerging adulthood* (Arnett, 2015). Individu pada usia 18–25 tahun berada dalam fase transisi yang ditandai dengan pencarian jati diri intensif, ketidakstabilan relasi sosial, transisi akademis ke dunia kerja, serta kecemasan eksistensial terkait masa depan (*age of possibilities*) (Arnett, 2015; Santrock, 2019). Ketika kapasitas kognitif dan strategi coping belum matang sepenuhnya, akumulasi tuntutan baru ini dinilai sebagai ancaman yang melampaui batas kemampuan biopsikososial individu (Sarafino & Smith, 2014).

Dinamika transisi perkembangan ini diperberat secara ekstrem oleh faktor ekologi tempat tinggal responden, yaitu kawasan megapolitan Jabodetabek (Badan Pusat Statistik, 2024; Nadia et al., 2025; Sumiati et al., 2023). Sebagai pusat urbanisasi terbesar di Indonesia, Jabodetabek menawarkan lingkungan hidup dengan stimulus sosial yang padat, persaingan ekonomi ketat, biaya hidup tinggi, serta kemacetan lalu lintas harian yang masif (Badan Pusat Statistik, 2024; Nadia et al., 2025). Rutinitas mobilitas harian (*commuting*) menguras energi fisik dan psikologis sebelum individu sampai di tempat kerja atau kampus (Nadia et al., 2025). Hasil tabulasi silang demografis mendukung argumen ini, di mana tingkat stres tinggi tersebar merata di atas 53% pada semua kategori status responden, baik kelompok tidak bekerja, mahasiswa, maupun pekerja (Nadia et al., 2025; Rodríguez-Sáez et al., 2025; Sumiati et al., 2023).

Temuan klinis mengenai polarisasi aspek dominan menunjukkan bahwa pada responden dengan stres tinggi, respons emosional-kognitif (Aspek Psikologis) tampil secara dominan (54,0%), sedangkan pada responden dengan stres rendah, respons fisik-somatis (Aspek Biologis) yang lebih menonjol (55,3%). Dinamika ini dapat dianalisis menggunakan perspektif biopsikososial dari Sarafino dan Smith (2014) serta teori penilaian kognitif dari Lazarus dan Folkman (1984). Pada level stres rendah, tubuh mengaktifkan respons adaptasi fisiologis tingkat pertama sebagai reaksi alarm alami terhadap *daily hassles*, di mana pertahanan psikologis dan fungsi kognitif individu masih berfungsi optimal sehingga aspek biologis tampak lebih menonjol (Lazarus & Folkman, 1984; Sarafino & Smith, 2014; Taylor & Stanton, 2021). Sebaliknya, ketika paparan stresor berlangsung secara kronik hingga melampaui ambang batas coping (*allostatic load*), regulasi emosi dan fungsi kognitif mengalami disfungsi (*overload*), sehingga keluhan psikologis seperti kecemasan akut, *hypervigilance*, dan *irritability* mendominasi dan dipersepsikan jauh lebih berat oleh individu (Schneiderman et al., 2005; Sarafino & Smith, 2014).

Dalam menginterpretasikan perilaku bermain Roblox, penting untuk menegaskan kembali batasan metodologis bahwa variabel bermain Roblox diposisikan murni sebagai karakteristik subjek penelitian dan bukan sebagai variabel pengaruh. Durasi bermain harian yang mencapai 3–4 jam (54,6%) dengan alasan utama untuk mengisi waktu luang dan mengurangi kepenatan menggambarkan bahwa dewasa awal urban mencari ruang aman virtual untuk pelarian

(*escapism*) (Vebrina & Wati, 2026). Pelarian diri ini dapat bersifat adaptif (*self-expansion*), namun berisiko menjadi maladaptif (*self-suppression*) ketika digunakan secara berlebihan untuk menghindari emosi negatif di dunia nyata, yang pada akhirnya justru dapat memicu efek bumerang berupa tertundanya tanggung jawab dan memperparah stres biologis maupun psikologis (Vebrina & Wati, 2026). Secara keseluruhan, profil ini menggambarkan potret generasi muda urban yang hidup dalam dualitas antara menghadapi kerasnya dunia nyata di Jabodetabek dan memanfaatkan dunia virtual Roblox untuk mencari keseimbangan emosional (Vebrina & Wati, 2026).

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar dewasa awal yang bermain Roblox di kawasan megapolitan Jabodetabek mengalami tingkat stres yang tergolong tinggi. Kondisi ini mencerminkan tingginya tekanan hidup serta kompleksitas masa transisi perkembangan yang dihadapi di lingkungan perkotaan yang padat dan kompetitif. Secara klinis, terdapat perbedaan karakteristik manifestasi stres yang jelas di antara kelompok subjek. Kelompok yang mengalami tingkat stres tinggi didominasi oleh respons pada aspek psikologis, seperti tekanan kognitif, instabilitas emosional, dan perubahan perilaku akibat akumulasi beban yang melampaui batas coping. Sebaliknya, kelompok dengan tingkat stres rendah lebih banyak menunjukkan manifestasi pada aspek biologis atau fisik yang bersifat ringan sebagai bentuk adaptasi awal terhadap ketegangan harian. Selain itu, profil perilaku subjek menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalokasikan waktu yang cukup panjang setiap harinya untuk bermain game dengan motif utama mencari hiburan, mengisi waktu luang, serta melepaskan kepenatan dari rutinitas nyata. Aktivitas digital ini berfungsi sebagai sarana rekreasi, namun memerlukan pengelolaan diri yang bijak agar tidak bergeser menjadi pola pelarian yang mengabaikan tanggung jawab utama di dunia nyata.

Berdasarkan temuan-temuan tersebut, beberapa rekomendasi penting diajukan. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperluas jangkauan metode pengambilan sampel serta menerapkan desain penelitian yang dapat menguji hubungan atau pengaruh secara lebih mendalam guna melihat korelasi variabel perilaku digital dengan kesehatan mental secara komprehensif. Bagi para dewasa awal, penting untuk meningkatkan kesadaran diri (*self-monitoring*) dalam mengatur durasi pemanfaatan gawai agar tetap seimbang dengan kewajiban akademis maupun profesional serta menjaga pola hidup sehat. Bagi lingkungan terdekat seperti keluarga, teman, dan institusi pendidikan, kehadiran sistem dukungan sosial yang empatik serta penyediaan ruang komunikasi yang terbuka sangat dibutuhkan untuk membantu generasi muda mengelola tekanan hidup secara adaptif. Terakhir, bagi para praktisi kesehatan mental dan instansi terkait, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan empiris yang kuat dalam merancang program pencegahan, edukasi kesadaran mental, serta penyediaan layanan konseling komunitas yang relevan dan mudah diakses di area perkotaan.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychological Association. (2023). *Stress*. <https://www.apa.org/topics/stress>.
- Arnett, J. J. (2015). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2nd ed.). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199929382.001.0001>.
- Azwar, S. (2014). *Metode penelitian*. Pustaka Belajar.
- Azzahra, S., Putri, N. N., & Bahauddin Mubarak, A. (2025). Pemanfaatan Roblox sebagai media interaksi sosial virtual pada generasi Z. *Jurnal Pendidikan Sosial dan Ekonomi*, 14(1), 33–47. <https://doi.org/10.24235/edueksos.v14i01.18440>.
- Badan Pusat Statistik. (2024). *Statistik komuter Jabodetabek hasil survei komuter Jabodetabek 2023*. BPS RI.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396. <https://doi.org/10.2307/2136404>.

- Hakim, M. A., & Aristawati, N. V. (2023). Mengukur depresi, kecemasan, dan stres pada kelompok dewasa awal di Indonesia: Uji validitas dan reliabilitas konstruk DASS-21. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 10(2), 232–250. <https://doi.org/10.24854/jpu553>.
- Havighurst, R. J. (1972). *Developmental tasks and education* (3rd ed.). David McKay Company, Inc.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company, Inc.
- Lee, E.-H. (2012). Review of the psychometric evidence of the perceived stress scale. *Asian Nursing Research*, 6(4), 121–127. <https://doi.org/10.1016/j.anr.2012.08.004>.
- Nadia, S., Masykuroh, M. A., Admaja, W. D., Rahmatia, A., Fitriyah, N., & Nurwianti, F. (2025). Commuting stress among workers in Jabodetabek and its impact on health. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 20(1), 33–42. <https://doi.org/10.26905/jpt.v20.i1.15436>.
- Pratama, A., & Fauziah, N. (2021). Hubungan antara adiksi game online dengan stres pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal EMPATI*, 10(4), 263–269. <https://doi.org/10.14710/empati.2021.32625>.
- Ramadhani, A. N., & Kumalasari, D. (2022). Stres akademik dan kesejahteraan psikologis pada emerging adulthood yang menjalani pembelajaran jarak jauh. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 13(1), 45–56. <https://doi.org/10.26740/jptt.v13n1.p45-56>.
- Rice, V. H. (2012). *Handbook of stress, coping, and health: Implications for nursing research, theory, and practice* (2nd ed.). SAGE Publications, Inc.
- Roblox Corporation. (2025). *About Roblox: Immersive platform overview*. Roblox Corp.
- Rodríguez-Sáez, J. L., Martín-Antón, L. J., Salgado-Ruiz, A., & Carbonero-Martín, M. Á. (2025). Emerging adulthood, socioemotional variables and mental health in Spanish university students. *BMC Psychology*, 13(1), 102–115. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02804-y>.
- Santrock, J. W. (2019). *Life-span development* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (8th ed.). John Wiley & Sons.
- Schneiderman, N., Ironson, G., & Siegel, S. D. (2005). Stress and health: Psychological, behavioral, and biological determinants. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 607–628. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144141>.
- Schwartz, S. J., Tanner, J. L., & Syed, M. (2016). *Emerging adulthood: Changing economic, cultural, and social-structural circumstances*. Oxford University Press.
- Sumiati, S., Kusmarni, Y., & Wardani, I. K. (2023). Dinamika kesehatan mental dan coping stres masyarakat urban Jabodetabek. *Jurnal Psikologi Perkotaan*, 6(2), 78–89. <https://doi.org/10.24854/jpp895>.
- Taylor, S. E., & Stanton, A. L. (2021). *Health psychology* (11th ed.). McGraw-Hill Education.
- Vebrina, A. A. A., & Wati, L. (2026). Roblox addiction and the role of escapism among emerging adults in Jabodetabek. *Psychological Research and Intervention*, 8(2), 95–102. <https://doi.org/10.21831/pri.v8i2.94910>.