



HUBUNGAN TINGKAT STRES BELAJAR DENGAN KECANDUAN GAME ONLINE PADA REMAJA SEKOLAH MENENGAH ATAS

Yunyka Wira Sapitri¹, Eri Riana Pertiwi^{2*}, Syarifah Rauzatul Jannah²

¹Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Syiah Kuala, Jl. Teungku Tanoh Abee, Kopelma Darussalam, Kec. Syiah Kuala, Kota Banda Aceh 23111, Aceh

²Bagian Keilmuan Keperawatan Jiwa, Fakultas Keperawatan, Universitas Syiah Kuala, Jl. Teungku Tanoh Abee, Kopelma Darussalam, Kec. Syiah Kuala, Kota Banda Aceh 23111, Aceh

*eririanapertiwi@usk.ac.id

ABSTRAK

Stres belajar dapat memberikan tekanan psikologis yang dialami remaja akibat tuntutan akademik, seperti beban tugas, tekanan nilai, dan ekspektasi tinggi dari orang tua serta lingkungan sekolah. Kondisi ini mendorong beberapa remaja memilih mekanisme pelarian negatif, seperti bermain *game online* secara berlebihan, yang berisiko menyebabkan kecanduan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat stres belajar dengan kecanduan *game online* pada remaja SMA di Aceh Jaya. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain deskriptif korelatif, teknik pengumpulan sampel menggunakan *proportionate random sampling* dengan jumlah 180 responden. Data dikumpulkan menggunakan instrumen data demografi dan 2 kuesioner baku yaitu kuesioner *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA) dan *Internet Gaming Disorder* (IGD-20). Metode Analisa data menggunakan analisis bivariat dengan uji *chi square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres belajar dengan kecanduan *game online* dengan nilai hasil uji korelasi yaitu $P\text{-value} = 0,001$. Hasil ini mengindikasikan bahwa stres belajar yang tinggi dapat memicu perilaku kecanduan *game online* sebagai bentuk *coping* yang kurang adaptif. Oleh karena itu, diharapkan pihak sekolah dapat menyediakan program konseling untuk mengedukasi dan membantu siswa agar dapat mengelola stres dan meningkatkan kesadaran siswa akan dampak kecanduan *game online*.

Kata kunci: kecanduan game online; siswa; stres belajar

THE RELATIONSHIP BETWEEN ACADEMIC STRESS LEVELS AND ONLINE GAME ADDICTION AMONG HIGH SCHOOL ADOLESCENTS

ABSTRACT

Academic stress can exert psychological pressure on adolescents due to academic demands, such as heavy workloads, grade expectations, and high parental and school expectations. This condition leads some adolescents to adopt negative coping mechanisms, such as excessive online gaming, which may result in addiction. This study aimed to analyze the relationship between academic stress levels and online game addiction among high school adolescent students in Aceh Jaya. A quantitative research method with a correlational descriptive design was employed. The sample was selected using proportionate random sampling, consisting of 180 respondents. Data were collected using demographic instruments and two standardized questionnaires: the *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA) and the *Internet Gaming Disorder Questionnaire* (IGD-20). Data analysis was performed using bivariate analysis with the chi-square test. The results indicated a significant relationship between academic stress levels and online game addiction, with a correlation test result of $P\text{-value} = 0.001$. These findings suggest that high academic stress may trigger online game addiction as a form of maladaptive coping. Therefore, schools are encouraged to implement counselling programs to educate and support students in managing stress and increasing awareness of the impacts of online game addiction.

Keywords: academic stress; online game addiction; students

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan berbagai perubahan signifikan, baik secara fisik, kognitif, maupun emosional. Menurut *United Nations Children's Fund* (UNICEF), (2021), lingkungan dan pengalaman yang dialami remaja selama masa ini memiliki dampak jangka panjang terhadap perkembangan mereka di masa dewasa. Faktor-faktor seperti keluarga, teman sebaya, sekolah, dan media memiliki peran besar dalam membentuk kepribadian dan kesejahteraan mental remaja (Purnomo et al., 2024). Pada jenjang sekolah menengah, remaja mengalami tekanan akademik yang tinggi, sehingga mereka menjadi lebih rentan terhadap permasalahan stres (Handika, 2018).

Stres merupakan respons psikologis yang muncul ketika seseorang merasa tidak mampu menghadapi tuntutan yang ada (Wahyuningsih, 2019). Dalam konteks remaja, stres akademik sering kali muncul akibat beban tugas sekolah yang berat, ekspektasi akademik yang tinggi, serta tekanan dari lingkungan sosial dan keluarga (Sun et al., 2011). Jika tidak dikelola dengan baik, stres ini dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental dan fisik remaja. Selain itu, terdapat juga berbagai faktor yang menyebabkan remaja mengalami stres belajar, seperti tidak mendapatkan perhatian orang tua, merasa terkekang, tertekan dengan mata pelajaran, kesulitan berinteraksi di kelas, dan kompetisi yang ketat di kelas yang mengharuskan mereka mempelajari dan menguasai banyak materi dalam waktu singkat. Hal tersebut juga mengakibatkan siswa mengalami masalah psikososial lainnya seperti frustrasi, depresi, dan harga diri rendah (Yeni, 2023).

Data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan bahwa 9,8% penduduk Indonesia berusia di atas 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, termasuk stres akibat tekanan akademik (Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan, 2023). Bahkan, hasil survei *American Psychological Association* (2013) menyebutkan bahwa 83% siswa SMA mengalami stres akademik akibat tugas sekolah, ujian, dan tuntutan nilai yang tinggi (Bouchrika, 2025). Dalam menghadapi stres akademik, remaja mengembangkan berbagai mekanisme koping. Beberapa memilih cara yang adaptif, seperti berolahraga atau melakukan aktivitas rekreasi, namun sebagian lainnya menggunakan strategi yang kurang adaptif, seperti bermain *game online* secara berlebihan sebagai bentuk eskapisme dari tekanan akademik (Maulana et al., 2020). *Game online* dapat memberikan kesenangan instan dan rasa pencapaian dalam dunia virtual, namun jika dimainkan secara berlebihan, dapat menyebabkan kecanduan yang berpotensi mengganggu kesehatan fisik, mental, serta menurunkan prestasi akademik (Silfiana, 2022). Beberapa penelitian menemukan bahwa bermain *game online* secara berlebihan dalam jangka waktu lama dapat menyebabkan masalah kesehatan fisik dan mental pada remaja (Deng et al., 2024).

Data dari World Health Organization (WHO), (2024) menunjukkan bahwa sebanyak 34% remaja bermain *game online* setiap hari, dengan 22% di antaranya menghabiskan minimal empat jam dalam sehari untuk bermain. Selain itu, 12% remaja berisiko mengalami kecanduan *game online*, dengan prevalensi yang lebih tinggi pada laki-laki dibandingkan perempuan (Gurusinga, 2020). Di Indonesia, remaja usia 15–18 tahun yang mengalami kecanduan *game online* mencapai 54,1%, dengan 77,5% di antaranya adalah laki-laki dan 22,5% perempuan (Halawa, 2021). Penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan antara stres akademik dan kecanduan *game online*. Studi Sari et al., (2023) menemukan bahwa 58,3% remaja dengan tingkat stres belajar tinggi mengalami kecanduan *game online*. Hasil penelitian Martina et al., (2024) juga menunjukkan bahwa 53,2% remaja dapat diklasifikasikan sebagai gamer berisiko, menandakan tingginya prevalensi *Internet Gaming Disorder* di kalangan pelajar.

Temuan ini diperkuat oleh hasil wawancara awal dengan 10 siswa SMAN 1 Teunom, Aceh Jaya, yang menunjukkan bahwa mereka merasa kelelahan dengan banyaknya tugas sekolah, cemas terhadap nilai ujian akhir, serta tertekan oleh persaingan akademik di kelas. Untuk mengatasi tekanan tersebut, sebagian besar siswa memilih bermain *smartphone* saat memiliki waktu luang, baik untuk mengakses media sosial seperti Instagram dan TikTok maupun bermain *game online*. Kebiasaan ini sering dilakukan hingga larut malam, menyebabkan kurangnya waktu tidur dan meningkatkan risiko gangguan keseimbangan akademik serta kesehatan. Mengingat stres akademik yang tinggi dapat berkontribusi terhadap pola perilaku yang kurang sehat, termasuk kecanduan *game online*, diperlukan upaya penanganan yang tepat agar tidak berdampak negatif pada prestasi akademik dan kesejahteraan psikologis siswa. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat stres belajar dan kecanduan *game online* pada remaja SMA di Aceh Jaya, guna mengidentifikasi faktor-faktor risiko yang dapat diintervensi untuk meningkatkan kesejahteraan akademik dan sosial mereka. Namun, hingga saat ini, belum ada penelitian yang secara spesifik membahas hubungan antara stres belajar dan kecanduan *game online* pada kalangan siswa SMAN 1 Teunom di Aceh Jaya. Melihat latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres belajar dan kecanduan *game online* pada remaja sekolah menengah atas.

METODE

Desain penelitian ini adalah deskriptif korelasional dengan pendekatan *cross sectional study*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dalam bentuk angket, yang dilaksanakan pada tanggal 9-10 Desember 2024 di SMAN 1 Teunom Aceh Jaya. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMAN 1 Teunom yang berjumlah 290 siswa. Sampel penelitian ini 180 responden menggunakan metode *proportionate stratified random sampling*. Alat pengumpulan data mengenai tingkat stres akademik menggunakan kuesioner *Educational Stress Scale Adolescent* (ESSA) dengan nilai validitas 0.23-0.53 dan nilai reliabilitas *Cronbach's Alpha* 0,785. Untuk kecanduan *game online* menggunakan kuesioner *Internet Gaming Disorder* (IGD-20) dengan nilai validitas 0,34-0.590 dan nilai reliabilitas *Cronbach's Alpha* 0.83. Pengumpulan data dilaksanakan setelah mendapatkan surat lulus etik dari Komite Etik Penelitian Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala dengan nomor etik 111119051124. Analisa data terdiri dari analisa univariate dan Analisis *Chi-Square*.

HASIL

Tabel 1.
Distribusi frekuensi Data Demografi Responden (n=180)

Demografi	f	%
Usia		
15 tahun	51	28,3
16 tahun	67	37,3
17 tahun	51	28,3
18 tahun	11	6,1
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	62	34,4
Perempuan	118	65,6
Kelas		
X	93	51,7
XI	87	48,3
Waktu yang dihabiskan untuk bermain game/hari		
<4 jam/hari	125	69,4
>4 jam/hari	55	30,6
Frekuensi bermain <i>game</i> dalam seminggu		
1-3 hari/minggu	71	39,4

Demografi	f	%
4-7 hari/minggu	109	60,6
Pendapatan orang tua/bulan		
< Rp. 3.000.000/bulan	112	62,2
Rp. 3.000.000-6.000.000/bulan	58	32,2
> Rp. 6.000.000/bulan	10	5,6

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa mayoritas responden berusia 16 tahun yaitu 67 responden (37,2%), berjenis kelamin perempuan yaitu 118 responden (65,6%), berada di kelas X yaitu 93 responden (51,7%), lamanya waktu yang dihabiskan untuk bermain *game* yaitu kurang dari 4 jam/hari sebanyak 125 responden (69,4%), frekuensi bermain *game* dalam seminggu yaitu 4-7 hari/minggu sebanyak 109 responden (60,6%), dan mayoritas pendapatan orang tua siswa dalam sebulan yaitu < Rp. 3.000.000 sebanyak 112 responden (62,2%).

Tabel 2.
Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Belajar

Tingkat Stres Belajar	f	%
Rendah	17	9,5
Sedang	130	72,2
Berat	33	18,3

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa mayoritas tingkat stres belajar pada siswa berada pada kategori sedang sebanyak 130 responden (72,2%).

Tabel 3.
Distribusi Frekuensi Kecanduan *Game Online*

Kecanduan <i>Game Online</i>	f	%
Tidak ada gangguan	159	88,3
Mengalami gangguan	21	11,7

Berdasarkan tabel 3 diatas menunjukkan bahwa kecanduan *game online* pada siswa berada pada kategori tidak ada gangguan sebanyak 159 responden (88,3%). Hasil analisis data pada penelitian ini tidak memenuhi syarat uji *chi-square* sehingga dilakukan uji alternatifnya yaitu *Fisher's Exact Test*. Sebelum melakukan uji tersebut, dikarenakan data untuk uji *chi-square* sebelumnya adalah tabel 3x2 tidak memenuhi syarat, maka dilakukan penyederhanaan menjadi tabel 2x2. Setelah dilakukan penyederhanaan tabel, maka dilakukan uji *chi-square* dengan rumus *Fisher Exact Test*. Hasil uji berdasarkan data tingkat stres belajar dengan kecanduan *game online* pada remaja Sekolah Menengah Atas dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4.
Hubungan tingkat stres belajar dengan kecanduan *game online*

Hubungan tingkat stres belajar dengan kecanduan game online							
Stres belajar	Kecanduan <i>Game Online</i>						P value
	Tidak Ada Gangguan		Memiliki Gangguan		Total		
	f	%	f	%	f	%	
Rendah	140	95,2	7	4,8	147	100	0,001
Tinggi	19	57,6	14	42,4	33	100	

Berdasarkan uji statistik diperoleh nilai *P-value* = 0,001 yang berarti < 0,05 yang menandakan bahwa hipotesis null (H_0) ditolak, berarti terdapat hubungan antara tingkat stres belajar dengan kecanduan *game online* pada remaja Sekolah Menengah Atas di Aceh Jaya.

PEMBAHASAN

Tingkat Stres Belajar pada Remaja Sekolah Menengah Atas

Berdasarkan data demografi terkait stres belajar menunjukkan bahwa rentang usia responden tergolong pada usia remaja yaitu 15-18 tahun, mayoritas responden berusia 16 tahun, yaitu 67 responden (37,2%). Remaja dengan usia 15-18 tahun seringkali dihadapkan dengan berbagai masalah emosional yang dapat memicu tingkat stres mereka (Suci & Ifdil, 2023).

Ketidakmampuan remaja dalam mengelola masalah seringkali membuat mereka merasa bahwa solusi yang ada tidak sesuai dengan harapan mereka sehingga memicu terjadinya stres (Saputro, 2018).

Usia memiliki kaitan erat dengan kemampuan individu dalam menghadapi berbagai tekanan. Menurut Saifudin et al., (2023), semakin bertambah usia seseorang, maka akan semakin baik kemampuan mereka dalam mengelola stres. Hal ini terjadi karena seiring bertambahnya usia, seseorang akan mendapatkan lebih banyak pengalaman yang dapat membantu mereka menghadapi tekanan dengan cara yang lebih positif. Data demografi juga menunjukkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin Perempuan yaitu 118 responden (65,6%). Menurut Maryam, (2017), perempuan cenderung memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini disebabkan oleh perbedaan reaksi dalam menghadapi masalah. Laki-laki cenderung lebih mampu menghadapi permasalahan dan bahkan dapat menggunakannya sebagai motivasi yang positif. Di sisi lain, Perempuan cenderung lebih rentan mengalami stres ketika dihadapkan dengan tekanan atau kesulitan.

Berdasarkan hasil penelitian Chen et al., (2025) Status sosial ekonomi orang tua juga berpengaruh terhadap ketahanan akademik yang lebih baik, seperti kemampuan untuk bangkit dari kegagalan akademik dan menghadapi tekanan sekolah dengan lebih baik. Pada keluarga dengan status sosial ekonomi rendah seringkali dikaitkan dengan tingkat stres belajar yang lebih tinggi dan motivasi belajar yang lebih rendah. Dalam konteks tersebut, berdasarkan hasil penelitian data demografi menunjukkan bahwa mayoritas responden berasal dari keluarga dengan pendapatan dibawah Rp. 3.000.000/bulan yaitu sebanyak 112 responden (62,2%), yang mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa mungkin mengalami keterbatasan ekonomi dalam mendukung pendidikan mereka.

Keterbatasan ekonomi ini dapat menjadi faktor pemicu stres belajar karena siswa mungkin mengalami kesulitan dalam mengakses fasilitas pendidikan yang memadai, seperti buku, internet, atau bimbingan tambahan. Selain itu, orang tua dengan kondisi ekonomi terbatas mungkin memiliki keterlibatan yang lebih rendah dalam pendidikan anak karena harus lebih fokus pada pekerjaan, sehingga siswa kurang mendapatkan dukungan akademik dan emosional di rumah. Akibatnya, mereka lebih rentan mengalami tekanan akademik, kecemasan terhadap prestasi, serta kesulitan dalam mengelola beban tugas sekolah.

Berdasarkan hasil penelitian tingkat stres belajar pada siswa remaja Sekolah Menengah Atas di Aceh Jaya, didapatkan data bahwa sebagian besar responden berada pada kategori stres belajar sedang yaitu sebanyak 130 responden (72,2%). Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Nanda, (2021), mayoritas responden di Sekolah Menengah Atas memiliki tingkat stres belajar sedang dengan persentase 68,5%. Hasil penelitian Karomah & Rakhmawati, (2024), pada remaja Sekolah Menengah Atas Negeri 14 Semarang juga berada pada kategori stres belajar sedang yaitu 114 siswa dengan persentase 44,54 %. Tingkat stres belajar juga dapat meningkat karena banyaknya kegiatan yang harus dipenuhi oleh siswa dan kurangnya pemahaman siswa terhadap strategi *coping* yang efektif serta minimnya dukungan emosional dari lingkungan sekitar, sehingga membuat siswa semakin rentan terhadap stres belajar. Berdasarkan hasil penelitian, tekanan studi menjadi salah satu penyebab utama stres belajar pada responden. Sebanyak 62 responden (34,4%) merasa tekanan berat akibat perhatian orang tua terhadap nilai akademik mereka, sementara 65 responden (36,1%) merasa persaingan di dalam kelas memberikan tekanan tambahan. Hal ini mengindikasikan bahwa tekanan dari lingkungan sekitar, baik dari orang tua maupun dari dalam kelas, dapat meningkatkan tingkat stres siswa dalam menghadapi pendidikan mereka. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang lebih mendukung dan mengurangi tekanan berlebihan di lingkungan belajar.

Kekhawatiran terhadap nilai akademik juga menjadi faktor yang signifikan dalam stres belajar. Sebanyak 71 responden (39,4%) merasa bahwa nilai akademik sangat penting bagi masa depan mereka. Hal ini menunjukkan bahwa siswa sangat khawatir tentang nilai akademik mereka. Oleh karena itu, penting bagi sekolah dan orang tua untuk mengurangi tekanan berlebihan terkait nilai dan lebih fokus pada perkembangan holistik siswa. Selain itu, Ekspektasi diri juga menjadi faktor penyebab stres yang dialami siswa. Sebanyak 77 responden (42,8%) merasa tertekan ketika tidak dapat memenuhi standar yang mereka buat sendiri, dan 73 responden (40,6%) merasa tidak cukup baik ketika gagal mencapai tujuan mereka. Tekanan ini menunjukkan pentingnya pembelajaran tentang manajemen ekspektasi diri, sehingga mereka bisa lebih menerima kegagalan sebagai bagian dari proses belajar tanpa terlalu menekan diri mereka.

Di sisi lain, keputusasaan juga menjadi masalah yang dirasakan oleh responden. Sebanyak 70 responden (38,9%) merasa tidak puas dengan nilai akademik mereka, dan 68 responden (37,8%) tidak percaya diri terhadap hasil yang mereka capai. Rasa tidak puas terhadap pencapaian akademik ini berpengaruh pada kemampuan mereka untuk fokus dalam pembelajaran. Hal ini terlihat dari 54 responden (30%) yang mengaku kesulitan berkonsentrasi selama pelajaran. Keputusasaan ini mengindikasikan bahwa perasaan tidak cukup baik dan kurangnya kepercayaan diri dapat mengganggu fokus mereka dalam proses pembelajaran. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa stres belajar pada siswa tidak hanya disebabkan oleh faktor eksternal, seperti tekanan dari orang tua dan tugas sekolah, tetapi juga oleh tekanan internal yang mereka ciptakan sendiri. Untuk mengurangi stres ini, sekolah dan orang tua perlu menciptakan lingkungan yang mendukung, yang tidak hanya fokus pada pencapaian akademik, tetapi juga pada kesejahteraan mental siswa.

Kecanduan *Game Online* pada Remaja Sekolah Menengah Atas

Berdasarkan data demografi terkait *game online*, menunjukkan bahwa 125 responden (69,4%) menghabiskan kurang dari 4 jam per hari untuk bermain *game*, dan 109 responden (60,6%) bermain *game* antara 4–7 hari per minggu. Sebagian besar responden berada pada kategori kecanduan *game online* dengan tidak ada gangguan yaitu sebanyak 159 responden (88,3%). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Karnadi & Pangestu, (2022) sebagian besar responden menghabiskan 1-2 jam perhari untuk bermain *game* dan sebagian besar responden berada pada kategori kecanduan *game online* dengan tidak ada gangguan yaitu sebanyak 94,87 % responden.

Kecanduan *game online* pada siswa seringkali disebabkan karena keinginan untuk melarikan diri dari tekanan akademik, kebosanan, dan adanya stres. Dimana mereka menganggap dengan bermain *game* maka perasaan mereka akan lebih baik. Hal ini sesuai dengan penelitian Ramadhani et al., (2019), yang menunjukkan bahwa kecanduan *game online* sering kali dialami oleh siswa yang memiliki stres, rasa bosan atau merasa kesepian.

Kecanduan *game online* dapat dilihat dari beberapa tanda, berdasarkan hasil penelitian, tanda-tanda kecanduan *game online* yang dialami oleh responden yaitu *mood modification*, sebanyak 48 responden (26,7%) menyatakan bahwa mereka bermain *game* untuk melupakan masalah yang mengganggu pikiran. Selain itu, 45 responden (25%) menyatakan bahwa tujuan bermain *game* untuk membuat perasaan mereka lebih baik, hal ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa bermain *game* untuk memperbaiki suasana hati. Hal ini didukung oleh penelitian Maulana et al., (2020) yang menekankan bahwa *mood modification* menjadi faktor utama dalam perilaku adiktif remaja, di mana mereka mencari pelarian cepat dari tekanan psikologis yang mereka alami.

Selanjutnya selain *mood modification*, tanda kecanduan *game online* lainnya yang dialami oleh responden sesuai dengan data hasil penelitian yaitu *conflict*, dimana sebanyak 60 responden (33,3%) sangat setuju bahwa kebiasaan bermain *game* dapat berdampak buruk terhadap mereka. Peneliti berasumsi bahwa kecanduan *game online* juga dapat mengganggu aspek akademik responden. Sesuai dengan hasil penelitian Jamun et al., (2023) yang menunjukkan bahwa siswa dengan tingkat kecanduan *game online* yang tinggi cenderung mendapatkan prestasi akademik yang rendah. Selain itu, seseorang yang mengalami kecanduan *game online* akan kesulitan dalam mengikuti kegiatan belajar dengan baik, yang dapat berdampak pada penurunan prestasi akademik. Konflik dengan keluarga atau teman juga dapat terjadi, hal ini dikarenakan ketidakseimbangan antara waktu bermain *game* dengan interaksi sosial sehingga dapat memperburuk hubungan mereka.

Hubungan Stres Tingkat Stres Belajar dengan Kecanduan *Game Online* pada Remaja Sekolah Menengah Atas

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan antara tingkat stres belajar dengan kecanduan *game online* $P\text{-value} = 0,001$. Hal ini sesuai dengan penelitian Sari et al., (2023) dan Maulana et al., (2020) yang menunjukkan terdapat hubungan antara tingkat stres belajar dengan kecanduan *game online* pada remaja. Sebagian besar responden yang berada pada kategori stres belajar rendah tidak mengalami gangguan dalam kecanduan *game online* yaitu sebanyak 140 responden (95,2%). Hal ini menunjukkan bahwa ketika tingkat stres belajar rendah, individu lebih mampu mengelola aktivitas dan fokus mereka tanpa terpengaruh oleh *game online* yang dapat mengganggu kesejahteraan mereka.

Sebaliknya, pada responden yang mengalami tingkat stres belajar tinggi, terdapat individu yang mengalami gangguan kecanduan *game online* yaitu sebanyak 14 responden (42,4%). Hal ini mengindikasikan bahwa individu yang merasa tertekan oleh tuntutan akademik lebih rentan untuk menggunakan *game online* sebagai pelarian atau mekanisme koping, yang akhirnya dapat menyebabkan gangguan kecanduan. Hal ini didukung oleh penelitian Sun et al., (2011) yang menyatakan bahwa stres belajar dapat memicu perilaku pelarian seperti bermain *game online* secara berlebihan sebagai bentuk mekanisme *coping* untuk mengurangi tekanan.

Semakin rendah tingkat stres belajar, semakin kecil kemungkinan terjadinya gangguan kecanduan *game online* dan sebaliknya semakin tinggi tingkat stres belajar, maka semakin besar kemungkinan terjadinya gangguan kecanduan *game online*. Hal ini sejalan dengan penelitian Maulana et al., (2020) yang menjelaskan bahwa semakin tinggi tingkat stres belajar, semakin tinggi pula tingkat kecanduan *game online* yang dialami oleh remaja tersebut dan sebaliknya. Hal ini menunjukkan pentingnya pengelolaan stres yang baik dalam mencegah gangguan perilaku terkait dengan kecanduan *game online*, terutama di kalangan pelajar yang sering menghadapi tekanan belajar.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres belajar dengan kecanduan *game online* pada remaja sekolah menengah atas di Aceh Jaya dengan nilai $P\text{-value} = 0,001$.

DAFTAR PUSTAKA

- Bouchrika, I. (2025). *50 Current student stress statistics: 2025 data, analysis & predictions*. Education. <https://research.com/education/student-stress-statistics>
- Chen, M., Liu, S., Wijaya, T. T., & Cao, Y. (2025). Influence of family socioeconomic status on academic buoyancy and adaptability: Mediating effect of parental involvement. *Acta*

- Psychologica*, 253, 104753. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.104753>
- Deng, X., Hu, Y.-B., Liu, C.-Y., Li, Q., Yang, N., Zhang, Q.-Y., Liu, L., Qiu, J.-N., Xu, H.-B., & Xue, L. (2024). Psychological distress and aggression among adolescents with internet gaming disorder symptoms. *Psychiatry Research*, 331, 115624. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2023.115624>
- Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan. (2023). *Stress management: Kelola kesulitan menjadi kemudahan!* Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2917/stress-management-kelola-kesulitan-menjadi-kemudahan
- Gurusinga, M. F. (2020). Hubungan kecanduan game online dengan pola tidur pada remaja usia 16-18 tahun di SMA Negeri 1 Deli Tua Kecamatan Deli Tua Kabupaten Deli Serdang Tahun 2019. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 2(2), 1–8. <https://doi.org/10.36656/jpkm.v2i2.194>
- Halawa, A. (2021). Kecanduan game online pada remaja dengan tingkat kecemasan orang tua. *Jurnal Keperawatan*, 10(2), 38–53. <https://doi.org/10.47560/kep.v10i2.293>
- Handika, H. (2018). Prestasi belajar dengan tingkat stres pada remaja. *Journal of Holistic and Traditional Medicine*, 2(04), 219–224.
- Jamun, Y. M., Ntelok, Z. R. E., & Bosco, F. H. (2023). Pengaruh kecanduan game online terhadap prestasi akademik siswa sekolah dasar. *Jurnal Basicedu*, 7(1), 709–719. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v7i1.4239>
- Karnadi, E. B., & Pangestu, S. (2022). Does internet gaming disorder hinder academic performance? *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), 12. <https://doi.org/10.17977/um001v6i12021p001>
- Karomah, S. A., & Rakhmawati, D. (2024). Tingkat stress akademik pada peserta didik kelas XI SMA Negeri 14 Semarang. *Jurnal Psikologi Revolusioner*, 8(8), 10–14. <https://oaj.jurnalhst.com/index.php/jpr/article/view/2363>
- Martina, Alfiandi, R., Novitayani, S., Dineva, F., & Marthoenis. (2024). Internet gaming disorder among rural adolescents: A cross-sectional study in Aceh, Indonesia. *Journal of Liaquat University of Medical & Health Sciences*. <https://doi.org/10.22442/jlumhs.2024.01133>
- Maryam, S. (2017). Strategi coping: Teori dan sumberdayanya. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101–107. <https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.12>
- Maulana, M. A., Dewi, E. I., & Rosyidi, K. (2020). Hubungan antara tingkat stres belajar dengan kecanduan game online pada remaja di SMK Negeri 2 Jember. *Jurnal Ners Indonesia*, 11(1), 1–15. <https://doi.org/10.31258/jni.11.1.1-15>
- Nanda, M. (2021). *Perbedaan tingkat stres akademik antara siswa Jurusan Ilmu Pengetahuan Alam (IPA) dengan Jurusan Ilmu Pengetahuan Sosial di SMAN 1 Krueng Barona Jaya Kabupaten Aceh Besar* [UIN Ar-Raniry]. <https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/24115/>
- Purnomo, H., Agustin, E. A., Priliana, W. K., Robert, D., Citrawati, N. K., Yanti, R. D., Hesty, Y., Heryana, N. R., Adam, Y., & Warouw, H. J. (2024). *Bunga rampai psikologi remaja dan permasalahannya*. Media Pustaka Indo.
- Ramadhani, R. F., Iswinarti, I., & Zulfiana, U. (2019). Pelatihan kontrol diri untuk mengurangi kecenderungan internet gaming disorder pada anak usia sekolah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 7(1), 81–100. <https://doi.org/10.22219/jipt.v7i1.7837>
- Saifudin, M., Adawiyah, S. R., & Mukhaira, I. (2023). Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stres akademik pada mahasiswa program studi S1 keperawatan non reguler. *Jurnal Kesehatan*, 12(2), 199–204. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v12i2.267>
- Saputro, K. Z. (2018). Memahami ciri dan tugas perkembangan masa remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25–32. <https://doi.org/10.14421/aplikasia.v17i1.1362>

- Sari, W. K., Septinora, R. T., & Mulyati, S. (2023). Hubungan antara tingkat stres belajar dengan kecanduan game online pada remaja SMK Revany Putra Jambi. *HealthCare Nursing Journal*, 5(1), 514–520. <https://doi.org/10.35568/healthcare.v5i1.2879>
- Silfiana, A. S. A. (2022). Hubungan kecanduan game online dengan tingkat stres pada remaja di kelurahan Purangi Kecamatan Sendana Kota Palopo. *Jurnal Kesehatan Luwu Raya*, 8(2), 70–74.
- Suci, R. D., & Ildil, I. (2023). Hubungan akademik hardiness dengan stres akademik pada siswa. *Education and Social Sciences Review*, 4(1), 55–59. <https://doi.org/10.29210/07essr336700>
- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X.-Y., & Xu, A. (2011). Educational stress scale for adolescents: development, validity, and reliability with Chinese students. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 29(6), 534–546. <https://doi.org/10.1177/0734282910394976>
- UNICEF. (2021). *Panduan penyusunan program untuk pengasuhan remaja*. UNICEF. [https://www.unicef.org/indonesia/id/media/11091/file/Panduan Penyusunan Program Pengasuhan Remaja.pdf](https://www.unicef.org/indonesia/id/media/11091/file/Panduan_Penyusunan_Program_Pengasuhan_Remaja.pdf)
- Wahyuningsih, D. (2019). Hubungan durasi bermain game online dan tingkat stres pada siswa SMPN 03 Kecamatan Sungai Raya. *Jurnal Mahasiswa PSPD FK Universitas Tanjungpura*, 5(1).
- World Health Organization (WHO). (2024). *Teens, screens and mental health*. <https://www.who.int/europe/news-room/25-09-2024-teens--screens-and-mental-health>
- Yeni, F. (2023). *Dukungan sosial, stres, dan kecanduan smarthphone pada remaja*. CV. Mitra Edukasi Negeri.

