

HUBUNGAN KECANDUAN GAME ONLINE TERHADAP TINGKAT STRES PADA SISWA SMA

April Wulandari, Wahyu Endang Setyowati, Betie Febriana

Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Islam Sultan Agung Semarang Jawa Tengah

E-mail: aprilwulandari1104@gmail.com

Abstrak

Kecanduan game online pada remaja sering dikaitkan dengan kondisi stres. Remaja yang mengalami stres cenderung menggunakan game online sebagai bentuk pelarian sementara, namun penggunaan yang berlebihan justru dapat memperburuk kondisi psikologis, seperti meningkatkan kecemasan, gangguan tidur, serta menurunkan fungsi sosial dan akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecanduan game online terhadap tingkat stres pada siswa SMA. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional, dilaksanakan pada September-Oktober di SMA Negeri 11 Semarang. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas XI sebanyak 216 siswa, dengan sampel yang ditentukan melalui teknik purposive sampling. Pengumpulan data menggunakan kuesioner kecanduan game online (9 item) dan kuesioner DASS-14 untuk mengukur tingkat stres. Analisis data meliputi analisis univariat dan bivariat menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar siswa memiliki tingkat kecanduan game online kategori tinggi dan tingkat stres kategori ringan. Uji Chi-Square menunjukkan nilai $p = 0,039$, yang menandakan adanya hubungan signifikan antara kecanduan game online dan tingkat stres. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kecanduan game online, semakin tinggi tingkat stres yang dialami siswa.

Kata kunci: Kecanduan Game Online, Stres, Siswa SMA

Abstract

Online game addiction among adolescents is often associated with psychological stress. Adolescents experiencing stress tend to use online games as a temporary coping mechanism; however, excessive gaming may worsen psychological conditions, including increased anxiety, sleep disturbances, and impaired social and academic functioning. This study aimed to determine the relationship between online game addiction and stress levels among senior high school students. A quantitative approach with a cross-sectional design was conducted from September to October at SMA Negeri 11 Semarang. The study population consisted of 216 eleventh-grade students, with samples selected using purposive sampling. Data were collected using an online game addiction questionnaire (9 items) and the DASS-14 questionnaire to measure stress levels. Data analysis included univariate analysis to describe frequency distributions and bivariate analysis using the Chi-square test with a significance level of 0.05. The results showed that most students had a high level of online game addiction and a mild level of stress.

Received: Januari 2026

Reviewed: Januari 2026

Published: Januari 2026

Plagirism Checker No 891

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Nutricia.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Medic Nutricia



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

The Chi-square test revealed a p-value of 0.039, indicating a significant relationship between online game addiction and stress levels among students. In conclusion, higher levels of online game addiction are associated with higher stress levels. These findings may serve as a basis for schools, healthcare professionals, and parents to provide education and interventions to reduce the negative impacts of online game addiction among adolescents

Keywords: Online gaming addiction, stress, high school students

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan metode transisi yang penting dalam kehidupan manusia. Pada tahap ini, individu mengalami perubahan fisik, emosional, dan sosial yang dapat mempengaruhi kondisi mental mereka. Salah satu tantangan utama yang dihadapi oleh siswa SMA adalah stres, yang sering kali timbul akibat tekanan akademik, harapan orang tua, serta dinamika sosial dengan teman sebaya. Stres yang tidak diatasi dengan baik dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis, seperti meningkatnya tingkat kecemasan, gangguan tidur hingga penurunan prestasi akademik (Setiawati, 2021).

Pada era digital, game online telah menjadi salah satu kegiatan yang sangat populer di kalangan remaja. Menurut data Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia (2021), lebih dari 70% remaja di Indonesia merupakan pengguna aktif game online, dengan rata-rata waktu bermain mencapai 3-6 jam per hari. Game online memberikan hiburan dan pelarian sementara dari kehidupan sehari-hari, termasuk tekanan yang mereka hadapi. Namun, apabila mereka penggunaannya berlebihan, game online dapat menyebabkan kecanduan yang disebut *internet gaming disorder* (IGD), yang kini diakui sebagai gangguan mental dalam *International Classification of Diseases* (ICD-11) (Aulya et al., 2025).

Di Indonesia, jumlah orang yang bermain game online meningkat setelah pandemi COVID-19. Menurut Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet (APJII), ada peningkatan sebesar 16,5% dalam jumlah orang yang menghabiskan waktu luang mereka bermain game online. Data menunjukkan bahwa game online telah menjadi pilihan populer bagi pelajar sebagai sumber hiburan (Ester et al., 2023).

Kecanduan game online sering kali berhubungan dengan stres yang dialami oleh remaja. Lin dan Chiu (2021) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa remaja yang mengalami stres lebih rentan untuk mencari pelarian melalui game online, yang memberikan mereka perasaan pengalihan sementara. Namun, meskipun game online dapat mengurangi stres dalam jangka pendek, kecanduan game online justru dapat memperburuk kondisi psikologis remaja, meningkatkan kecemasan, gangguan tidur, dan memengaruhi hubungan sosial serta akademik mereka (Manora et al., 2023).

Stres merupakan masalah kesehatan yang umum dan dapat mempengaruhi remaja karena ketidakmampuan remaja untuk mengelola tekanan fisik dan psikis sehari-hari, sehingga remaja menjadi yang sensitif dan dapat mengalami banyak stres. Remaja sekarang suka bermain game secara online. Bermain game dapat berkembang menjadi gangguan perilaku ketika menghabiskan waktu yang lama. Perubahan atau penurunan dalam prestasi sekolah, perubahan perilaku, dan efek negatif terhadap kondisi fisik adalah beberapa gejala kebiasaan bermain game yang berlebihan ini (Situmorang, 2024). Stres dapat mengganggu aspek psikologis yang sering tertanam dalam kehidupan sehari-hari seseorang. Namun, gejala stres berbeda untuk

setiap orang. Seberapa parah dampaknya bergantung pada seberapa seseorang cepat beradaptasi. Fenomena ini menjadi isu yang perlu mendapatkan perhatian serius, terutama di Indonesia, mengingat perkembangan teknologi yang pesat dan meningkatnya jumlah pengguna internet. Diperlukan pemahaman yang lebih dalam mengenai bagaimana stres berhubungan dengan perilaku kecanduan game online pada siswa SMA (Made et al., 2023).

Berdasarkan survei pendahuluan yang saya lakukan di SMA N 11 Semarang melalui wawancara dengan beberapa siswa, diketahui bahwa terdapat siswa yang menunjukkan kecenderungan bermain game online secara berlebihan. Beberapa siswa mengaku menghabiskan waktu berjam-jam untuk bermain game hingga mengganggu aktivitas belajar dan waktu istirahat. Informasi ini mengindikasikan adanya potensi kecanduan game online pada sebagian siswa sehingga perlu diteliti lebih lanjut, terutama terkait kemungkinan hubungannya dengan tingkat stres (Silfiana, 2022).

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dari bulan September-Oktober di SMA N 11 Semarang dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross- sectional. Populasi penelitian ini adalah Siswa kelas 11 SMA N 11 Semarang sebanyak 216 siswa, dengan jumlah sampel yang ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling* yang dihitung menggunakan rumus slovin sehingga besar sampel 140 responden (Intan, 2025).

Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua instrumen, yaitu kuesioner kecanduan game online (9 item) dan kuesioner DASS-14 untuk mengukur tingkat stres. Analisa data meliputi analisis univariat untuk melihat distribusi frekuensi, serta analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat signifikansi 0,05 (Yunyka et al., 2025).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Karakteristik Usia Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Responden (n=140)

Umur	Frekuensi (f)	Presentase (%)
15	3	2,1%
16	52	37,1%
17	74	52,9%
18	11	7,9%
Total	140	100%

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada usia 17 tahun yaitu sebanyak 74 (52,9%), sedangkan sisanya berada pada rentang usia 16-18 tahun. Usia 17 tahun merupakan usia dominan pada siswa kelas XI SMA dan termasuk ke dalam kategori remaja akhir (I. Kurnia et al., 2023).

Usia 17 tahun termasuk dalam kategori remaja akhir, yaitu periode perkembangan penting ketika individu mengalami peningkatan pencarian identitas diri, kebutuhan sosial yang kuat, serta tekanan akademik yang lebih besar. Pada fase ini, prefrontal cortex, sebagai pusat pengendalian impuls dan pengambilan keputusan, masih berkembang sehingga remaja lebih rentan terhadap perilaku adiktif seperti penggunaan game online (Sari et al., 2023). Selain itu, penelitian yang dilakukan Chu et al. (2024) menemukan bahwa remaja pertengahan hingga

akhir lebih berisiko mengalami stres dan perilaku kompulsif, termasuk penggunaan game online berlebihan sebagai mekanisme pelarian dari tekanan psikologis (T. Kurnia et al., 2025).

Hasil penelitian ini menunjukkan dominasi usia 17 tahun berpotensi berkontribusi pada tingkat kecanduan game dan stres yang ditemukan pada siswa SMA N 11 Semarang. Pada usia ini, kurang matangnya regulasi emosi dan dorongan untuk mencari pelarian dari tekanan akademik dan dapat meningkatkan kecenderungan remaja menggunakan game online secara berlebihan sebagai coping. Hal ini menjelaskan kenapa kelompok usia tersebut memiliki potensi kecanduan dan stres yang relatif lebih tinggi (Elisya et al., 2025).

3.2 Karakteristik Jenis Kelamin Responden

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin Responden (n=140)

Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Laki-laki	42	30%
Perempuan	98	70%
Total	140	100%

Responden penelitian terdiri dari 70% perempuan (98 siswa) dan 30% laki-laki (42 siswa). Meskipun perempuan mendominasi jumlah responden, kecanduan game online dengan kategori tinggi lebih banyak terjadi pada siswa laki-laki (Sekewael et al., 2025).

Jenis kelamin memengaruhi pola bermain game dan coping terhadap stres. Hao et al., (2024) melaporkan bahwa laki-laki memiliki motivasi intrinsik lebih kuat seperti kompetisi, tantangan, serta pencapaian skor tinggi sehingga lebih berisiko mengalami kecanduan game online. Sementara itu, perempuan cenderung menggunakan mekanisme coping emosional non-digital seperti journaling, berbagi cerita dengan teman, atau melakukan aktivitas sosial sehingga risiko kecanduan game lebih rendah (Wibowo et al., 2024).

Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun perempuan berjumlah lebih banyak, laki-laki tetap lebih rentan mengalami kecanduan game akibat faktor motivasi bermain yang lebih tinggi. Kecanduan tersebut secara tidak langsung memengaruhi tingkat stres, karena durasi bermain yang panjang dapat mengganggu waktu belajar, tidur, serta interaksi sosial. Oleh karena itu, jenis kelamin menjadi salah satu faktor yang memengaruhi gambaran tingkat stres dan kecanduan game pada siswa (Sofa, 2025).

3.3 Kecanduan Game Online

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kecanduan Game Online Responden (n=140)

Kecanduan Game Online	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Rendah	26	18,6%
Sedang	43	30,7%
Tinggi	49	35%
Sangat Tinggi	22	15,7%
Total	140	100%

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecanduan sangat tinggi 15,7% (22 siswa), kecanduan sedang 30,7% (43 siswa), dan sisanya berada pada kategori rendah sampai tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian siswa memiliki kecenderungan bermain game online (Fasya et al., 2025).

Kecanduan game online timbul akibat interaksi antara faktor psikologis, lingkungan, dan stimulus digital. Durasi bermain dan penguatan positif dari game (reward, level, poin)

meningkatkan dopamin dan menciptakan pola perilaku kompulsif (Anderson et al.,2024). Hao et al., (2024) menjelaskan bahwa remaja dengan tekanan akademik tinggi menggunakan game sebagai coping emosional, namun penggunaan berlebihan dapat mengganggu pola tidur, konsentrasi, dan stabilitas emosional (Aulya et al., 2025).

Temuan ini menunjukkan bahwa game online telah menjadi aktivitas harian yang signifikan bagi sebagian siswa. Durasi bermain yang panjang dan pola bermain kompulsif adalah indikator perilaku adiktif. Kondisi ini dapat berpengaruh pada kesehatan mental, motivasi belajar, dan kualitas hidup siswa. Kecanduan game online juga berpotensi meningkatkan stres, sehingga perlu dilakukan pencegahan dan pengawasan yang lebih intensif (Setiawati, 2021).

3.4 Tingkat Stres

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Stres Responden (n=140)

Tingkat Stres	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Ringan	59	42,1%
Sedang	55	39,3%
Berat	23	16,4%
Sangat Berat	3	2,1%
Total	140	100%

Penelitian ini menunjukkan bahwa dari total 140 responden, stres ringan terdapat 59 siswa (42,1%), stres sedang 55 siswa (39,3%), dan stres tingkat berat terdapat 3 siswa (2,1%). Mayoritas siswa berada pada kategori stres ringan hingga sedang (Manora et al., 2023).

Stres didefinisikan sebagai ketegangan emosional yang muncul akibat ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan individu dalam menghadapinya (Silfiana, 2022). Sumber stres pada remaja meliputi tekanan akademik, hubungan sosial, konflik teman sebaya, tuntutan keluarga, dan paparan teknologi digital. Teori coping dari Lazarus & Folkman menjelaskan bahwa remaja dapat menggunakan problem-focused coping atau emotion-focused coping. Ketika coping adaptif tidak tersedia, mereka dapat memilih coping maladaptif seperti bermain game online secara berlebihan. Estiayuningtias, (2021) menegaskan bahwa game online sering digunakan sebagai pelarian emosional, namun hanya memberikan ketenangan sementara dan tidak mengatasi sumber stres (Ester et al., 2023).

Tingginya stres ringan dan sedang menunjukkan bahwa siswa menghadapi tekanan psikologis yang cukup tinggi, meskipun masih dalam batas toleransi. Tanpa kemampuan coping yang baik, stres dapat meningkat dan mendorong penggunaan game online sebagai pelarian, yang pada akhirnya berpotensi memperburuk kondisi psikologis mereka (Made et al., 2023).

3.5 Analisa Bivariat

Tabel 5. Hasil uji Chi Square Hubungan antara Kecanduan Game Online terhadap Tingkat Stres pada Siswa SMA N 11 Semarang (n=140)

		Tingkat Stres								Total		P value
		Ringan		Sedang		Berat		Sangat Berat				
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	
Kec and uan Gam	Rendah	4	2,9	12	8,6	9	6,4	1	0,7	26	18,6	0,039
	Sedang	19	13,6	16	11,4	8	5,7	0	0	43	30,7	

e	Tinggi	2	16,	20	14,	4	2,9	2	1,4	49	35
Onli		3	4		3						
ne	Sangat	1	9,3	7	5	2	1,4	0	0	22	15,
	Tinggi	3									7
Total		5	42,	55	39,	2	31,	3	2,1	14	10
		9	1		3	3	5			0	0

Penelitian menunjukkan hubungan antara kecanduan game online terhadap siswa SMA N 11 Semarang, dengan analisis menggunakan uji Chi Square menghasilkan nilai $p = 0,039$, yang berarti terdapat hubungan signifikan antara kecanduan game online terhadap tingkat stres. Hasil penelitian ini sesuai dengan teori dan literatur terbaru, menurut Lin & Chiu (2021) menentukan bahwa game online sering digunakan sebagai pelarian stres, tetapi penggunaan berlebihan hanya memberikan ketenangan sementara dan justru meningkatkan stres jangka panjang. Kecanduan game menyebabkan gangguan tidur dan penurunan kualitas hidup, yang berperan meningkatkan stres (Cheng et al., 2022). Anderson et al., (2024) menekankan bahwa paparan digital berlebih berkaitan dengan penurunan regulasi emosi dan peningkatan stres pada remaja (Situmorang, 2024).

Temuan peneliti ini menunjukkan siswa yang memiliki tingkat kecanduan game tinggi cenderung mengalami stres lebih besar dibandingkan siswa yang tidak kecanduan. Game memang memberikan efek relaksasi jangka pendek, tetapi dalam jangka panjang justru memperburuk stres karena menambah beban akademik, kelelahan mental, dan gangguan tidur. Dengan demikian, kecanduan game online memiliki mekanisme pengaruh yang jelas terhadap peningkatan stres pada remaja. Hasil ini konsisten dengan penelitian sebelumnya dan memperkuat pemahaman bahwa penggunaan game online yang tidak terkontrol berkontribusi terhadap masalah kesehatan mental pada kelompok usia sekolah (Silfiana, 2022).

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan, namun tingkat kecanduan game online kategori tinggi lebih banyak ditemukan pada responden laki-laki, yang menunjukkan adanya perbedaan kecenderungan perilaku bermain game berdasarkan gender. Sebagian besar siswa berada pada kategori stres ringan hingga berat, yang mengindikasikan bahwa stres merupakan kondisi yang cukup umum dialami oleh siswa. Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa siswa berada pada kategori kecanduan game online sangat tinggi, dengan sebagian lainnya termasuk dalam kategori kecanduan sedang. Secara keseluruhan, penelitian ini membuktikan adanya hubungan yang signifikan antara kecanduan game online dengan tingkat stres pada siswa SMA N 11 Semarang, sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan game online, semakin besar kecenderungan siswa mengalami stres.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Aulya, S., Fitria, L., & Yunus, Y. (2025). Perbedaan Tingkat Kecanduan Game Online Antara Siswa Laki - laki dan Perempuan di SMA Negeri 6 Padang. *Jurnal Sosmaniora*, 3(3), 328-334. <https://doi.org/10.55123/sosmaniora.v3i3.4099>
- Elisya, V. A., Febriana, B., & Setyowati, W. E. (2025). *HUBUNGAN ANTARA KECANDUAN GAME ONLINE DENGAN*. 6, 3820-3829.
- Ester, A., Laoli, J., Siahaan, E. M., Psikologi, F., & Nommensen, U. H. (2023). *Hubungan*

- Intensitas Bermain Game Online dengan Tingkat Stres pada Remaja Kota Medan. 3, 10910-10921.*
- Fasya, Z. H., Tarigan, H. Q., Sabiya, F. D., & Wahyu, M. (2025). *Hubungan Antara Frekuensi Bermain Game Online (Seperti Mobile Legends , PUBG & Free Fire) dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa. 4(September).*
- Intan, M. (2025). Hubungan Stres Akademik dan Kecanduan Game Online : Studi Korelasional pada Siswa SMAN 1 Baso. *Jurnal Mukadimah, November 2024, 519-528.*
- Kurnia, I., Putra, F. K., Rahayu, P. P., & Sugiarti, R. (2023). *Interaksi Sosial Pecandu Game Online : Studi Kasus Siswa SMA di Kabupaten Pematang. 7, 24547-24551.*
- Kurnia, T., Jafar, S., & Atmaja, H. (2025). *Hubungan antara tingkat stres belajar dengan penggunaan game online pada remaja sma. 5, 332-341.*
<https://doi.org/10.38048/jor.v4i3.5454>
- Made, N., Armiandeni, Y., Luh, N., Dina, P., & Manik, N. W. (2023). *Hubungan Intensitas Bermain Game Online Dengan Tingkat Stress & Kecerdasan Emosional Remaja Pada Era New Normal. 16(1), 170-180.*
- Manora, H., Firmansyah, M. R., Desvitasari, H., & Syafei, A. (2023). Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Tingkat Depresi Pada Siswa Online Game Addiction Relationship With Depression Levels in Students. *Keperawatan, Riset Media, 6(2), 101-106.*
- Sekewael, S. G., Rizal, A., & Agustina, M. (2025). *Hubungan Durasi Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Kelas 9 Di Smp Al-Farabi Depok The Relationship Between Duration Of Playing Online Games And Sleep Quality In Grade 9 Adolescents At Al-Farabi Smp Depok In 2024. April, 7281-7290.*
- Setiawati, O. (2021). Kecanduan game online dengan stres akademik pada siswa SMP. *Jurnal Holistik, 15(1), 81-88.*
- Silfiana, A. (2022). Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Tingkat Stres Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Luwu Raya, 8(2), 70-74.*
- Situmorang, T. (2024). *Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kecanduan Game Online Pada Remaja Desa Namu Ukur Utara Langkat The Relationship Between Stress Levels and Online Game Addiction in Adolescents in Namu Ukur Utara Village , Langkat. 3(3), 1-5.*
<https://doi.org/10.51849/j-bikes.v>
- Sofa, R. M. (2025). *Pengaruh Intensitas Bermain Game Online Terhadap Regulasi Emosi Siswa : Tinjauan Literatur. 5(4), 4801-4810.*
- Wibowo, A. B., Adi, S., & Weningtyas, A. (2024). Analisis Tingkat Kecanduan E-Sport (Game Online) Terhadap Tingkatan Stres Pada Siswa Kelas 10 Olahraga Sma Negeri 1 Dampit Kabupaten Malang. *Jurnal Cendikia, 1206(May), 119-131.*
- Yunyka, W., Eri, R., & Syarifah, R. (2025). Hubungan Tingkat Stres Belajar Dengan Kecanduan Game Online Pada Remaja Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional, 7(April), 55-64.*