

The Relationship Between Academic Stress Levels and Online Game Addiction Tendencies Among Students of SMK Muhammadiyah 1 Taman

[Hubungan Antara Tingkat Stress Akademik dan Kecenderungan Adiksi Game Online pada Siswa SMK Muhammadiyah 1 Taman]

Faizah Nur Choirina¹⁾, Ghozali Rusyid Affandi²⁾

¹⁾Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

²⁾ Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

ghozali@umsida.ac.id

Abstract. This study aims to identify and analyze the relationship between academic stress level and online game addiction tendency among students at SMK Muhammadiyah 1 Taman. In the digital era, online gaming has become a popular phenomenon among students, and has the potential to cause addiction that can have a negative impact. The method used in this study was a quantitative non-experiment randomly drawn from the population of SMK Muhammadiyah 1 Taman. The results of the analysis using the Spearman correlation test showed a positive and significant relationship between academic stress level and online game addiction tendency, with a correlation coefficient of 0.161 and a significance value of $p = 0.030$. This finding indicates that the higher the level of academic stress experienced by students, the greater their tendency to experience addiction to online games.

Keywords – Academic stress level, Online game addiction, student

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis hubungan antara tingkat stres akademik dan kecenderungan kecanduan game online di kalangan siswa SMK Muhammadiyah 1 Taman. Di era digital, game online telah menjadi fenomena populer di kalangan siswa, dan berpotensi menyebabkan kecanduan yang dapat berdampak negatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif non-eksperimen yang diambil secara acak dari populasi SMK Muhammadiyah 1 Taman. Hasil analisis menggunakan uji korelasi Spearman menunjukkan hubungan positif dan signifikan antara tingkat stres akademik dan kecenderungan kecanduan game online, dengan koefisien korelasi 0,161 dan nilai signifikansi $p = 0,030$. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami siswa, semakin besar kecenderungan mereka untuk mengalami kecanduan game online.

Kata Kunci – Tingkat stress akademik, Adiksi game online, Siswa

I. PENDAHULUAN

Di era digital ini, game online telah menjadi fenomena yang sangat populer di kalangan masyarakat, termasuk pelajar[1]. Permainan daring menawarkan hiburan dan relaksasi, tetapi juga berpotensi menyebabkan kecanduan. Kecanduan permainan daring dapat berdampak negatif pada berbagai aspek kehidupan siswa, seperti kesehatan, psikologis, sosial, dan akademik[1],[2]. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2023, 46,2% anak usia 0-18 tahun mendominasi pasar game online di Indonesia, dengan rata-rata satu anak memiliki lebih dari satu game online di perangkat mereka. Hal ini menunjukkan bahwa banyak anak di Indonesia telah memasuki kategori kecanduan game online. Selain itu, laporan dari Rumah Sakit Jiwa Menur Surabaya mencatat bahwa sekitar 3.000 anak dan remaja dirawat karena kecanduan game online pada tahun 2024. Menurut data terbaru lainnya, prevalensi kecanduan game online di kalangan remaja menunjukkan angka yang mengkhawatirkan, dengan sekitar 37,2% siswa mengalami kecanduan game online yang parah [3]. Fenomena ini tidak hanya memengaruhi waktu belajar siswa, tetapi juga berpotensi menyebabkan stres akademik yang signifikan. Penelitian menunjukkan bahwa siswa yang mengalami stres akademik cenderung mencari pelarian melalui permainan daring, yang dapat memperburuk kondisi mereka[4]. Dengan meningkatnya tuntutan akademis dan tekanan dari lingkungan sosial, siswa sering merasa terjebak dalam siklus stres dan kecanduan.

Kecanduan game online didefinisikan sebagai pola perilaku kompulsif berupa bermain game berbasis internet secara berlebihan, yang mengganggu fungsi akademik, sosial, atau psikologis seseorang. Menurut DSM-5, kondisi ini disebut Gangguan Bermain Game Internet (Internet Gaming Disorder/IGD) dan ditandai dengan gejala seperti hilangnya kendali atas durasi bermain, toleransi (kebutuhan akan peningkatan waktu bermain untuk kepuasan), serta gejala penarikan (kegelisahan atau kemarahan saat tidak bermain) [5],[6]. Menurut Bloom & Reenen (2013), hal ini ditandai dengan penggunaan game secara kronis untuk kepuasan diri, meskipun ada konsekuensi negatif seperti

penurunan prestasi akademik dan isolasi sosial. Young (2018) menyebutnya sebagai bagian dari gangguan kecanduan internet, sementara Laili dan Nuryono (dalam Herlangga, 2019) menekankan sifat repetitifnya dan kesulitan untuk menghentikan kebiasaan tersebut secara sukarela. Pada intinya, kecenderungan ini melibatkan toleransi yang tinggi, kompulsivitas, dan gejala putus asa ketika tidak bermain [7].

Jika kecanduan game online tidak ditangani, dampaknya bisa sangat serius dan mencakup berbagai aspek kehidupan individu, terutama siswa. Dari aspek akademik, siswa yang kecanduan game online cenderung mengalami penurunan prestasi belajar karena waktu yang seharusnya digunakan untuk membaca, mengerjakan tugas, atau mempersiapkan ujian malah dihabiskan untuk bermain game. Hal ini menyebabkan fokus yang terpecah dan penurunan kemampuan konsentrasi, yang berdampak langsung pada prestasi akademik mereka [8]. Selain itu, dari aspek kesehatan mental, kecanduan game online dapat memicu gangguan seperti stres, kecemasan, depresi, dan perilaku agresif.

Faktor-faktor yang memengaruhi kecenderungan kecanduan game online meliputi faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi motivasi intrinsik untuk bersaing, mendapatkan hadiah, atau menciptakan identitas unik di dunia virtual. Penelitian menunjukkan bahwa motivasi intrinsik merupakan faktor dominan di balik perilaku adiktif pada 56% responden [9]. Faktor eksternal meliputi lingkungan sosial seperti pengaruh teman sebaya, kurangnya perhatian orang tua, dan stres akademik. Stres akademik merupakan salah satu pemicu utama karena siswa sering menggunakan permainan sebagai mekanisme penanggulangan untuk menghindari tekanan tugas atau ujian [10].

Stres akademik didefinisikan sebagai tekanan psikologis yang dialami siswa karena tuntutan akademik yang tinggi, termasuk tugas, ujian, dan harapan dari lingkungan sekitar. Dalam konteks ini, stres dapat memicu perilaku maladaptif, seperti kecanduan game, yang sering digunakan sebagai pelarian dari tekanan [4]. Kecanduan game online didefinisikan sebagai penggunaan game yang berlebihan yang mengganggu kehidupan sehari-hari, termasuk aspek sosial dan akademik. Konsep ini juga mencakup teori penanggulangan psikologis, yang menjelaskan bagaimana individu menggunakan berbagai strategi untuk mengatasi stres.

Stres akademik merujuk pada tekanan psikologis yang dialami siswa akibat tuntutan akademik yang tinggi, seperti beban tugas, ujian, dan harapan dari lingkungan sosial [11]. Konsep ini dapat diukur melalui berbagai indikator, termasuk tingkat kecemasan, kualitas tidur, dan kepuasan terhadap pengalaman belajar. Di sisi lain, kecanduan game online menggambarkan perilaku maladaptif dalam penggunaan video game, yang dapat dinilai melalui frekuensi bermain, durasi waktu bermain, dan dampaknya terhadap interaksi sosial dan prestasi akademik siswa. Konstruk-konstruk tersebut dipilih berdasarkan relevansi dan urgensi masalah di kalangan mahasiswa saat ini. Dengan meningkatnya penggunaan teknologi dan game online di kalangan generasi muda, penting untuk mengeksplorasi bagaimana faktor-faktor ini saling memengaruhi.

Siswa sering berada dalam situasi yang penuh tekanan karena tuntutan akademis dan tekanan sosial. Lingkungan sekolah yang kompetitif dapat memicu perilaku maladaptif seperti kecanduan game online sebagai bentuk pelarian dari stres. Selain itu, kurangnya dukungan sosial dan keterampilan mengatasi masalah yang efektif dapat memperburuk kerentanan ini [12]. Siswa yang tidak memiliki strategi manajemen stres yang baik lebih cenderung terjerumus ke dalam kecanduan game online. Penting untuk mengidentifikasi faktor-faktor kontekstual yang berkontribusi terhadap kecanduan ini sehingga intervensi dapat dirancang dengan tepat.

Stres akademik pada siswa muncul karena berbagai faktor yang dapat dikategorikan menjadi faktor internal dan eksternal [13]. Faktor internal meliputi aspek psikologis dan fisik individu, seperti ekspektasi diri yang terlalu tinggi, kondisi kesehatan mental (kecemasan dan depresi), pola pikir, dan manajemen waktu yang tidak efektif [8]. Sementara itu, faktor eksternal meliputi beban akademik yang berat, adaptasi terhadap lingkungan baru, masalah keuangan, tekanan sosial, tuntutan dan tekanan untuk mencapai prestasi tinggi, kurangnya dukungan sosial, dan interaksi dengan guru [13],[14].

Berbagai penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa kecenderungan kecanduan game online dapat dipengaruhi oleh tingkat stres akademik pada siswa. Dalam penelitian oleh Setiawati, Husna, Lestari & Sentosa (2021), stres akademik disebabkan oleh tekanan tinggi yang dialami siswa di lingkungan pendidikan, yang seringkali berkontribusi pada perilaku mencari pelarian melalui game online[1]. Studi Li & Wang (2021) di Tiongkok menemukan korelasi positif antara stres akademik dan intensitas bermain game.[15]Studi Gupta & Sharma (2019) di Indonesia juga melaporkan bahwa siswa dengan tuntutan kurikulum tinggi cenderung menghabiskan waktu lebih lama bermain game online sebagai pelarian dari tekanan. Menurut penelitian Azis dan Nasir (2024), banyak remaja di Kota Bekasi mengalami kesulitan dalam pengendalian diri saat bermain game online, yang berpotensi menyebabkan dampak negatif pada kesehatan mental dan prestasi akademik mereka [10].

Masih sedikit penelitian sebelumnya yang secara khusus membahas siswa pada tingkat tertentu. Selain itu, masih jarang penelitian tentang topik ini dilakukan pada siswa SMK, terutama karena siswa SMK berada dalam fase transisi menuju kedewasaan, sering menghadapi berbagai tekanan akademis dan sosial yang dapat memicu stres. Penelitian ini dilakukan di SMK Muhammadiyah 1 Taman karena belum ada penelitian yang pernah membahas topik ini sebelumnya.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi dan menganalisis hubungan antara tingkat stres akademik dan kecenderungan kecanduan game online pada siswa di SMK Muhammadiyah 1 Taman. Penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana stres dapat memengaruhi perilaku kecanduan terhadap game online. Berdasarkan tujuan penelitian ini, hipotesis penelitian dirumuskan sebagai berikut:

1. Hipotesis Nol (H_0): Tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres akademik dan kecenderungan kecanduan game online di SMK Muhammadiyah 1 Taman.
2. Hipotesis Alternatif (H_1): Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres akademik dan kecenderungan kecanduan game online di SMK Muhammadiyah 1 Taman.

II. METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif non-eksperimental. Jenis penelitian ini bertujuan untuk mengukur dan menganalisis hubungan antara dua variabel, yaitu tingkat stres akademik dan kecenderungan kecanduan game online, tanpa intervensi atau manipulasi [16]. Penelitian ini cocok untuk mengeksplorasi hubungan antar variabel tanpa melakukan perubahan pada sistem yang diamati [17],[18]. Tujuannya adalah untuk mengidentifikasi pola yang sudah ada dan memahami bagaimana variabel-variabel tersebut berinteraksi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih baik tentang bagaimana stres akademik memengaruhi perilaku bermain game siswa.

Populasi/sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMK Muhammadiyah 1 Taman. Sampel yang diteliti adalah siswa SMK Muhammadiyah 1 Taman kelas 2024, 2023, dan 2022. Populasi siswa di SMK Muhammadiyah 1 Taman berjumlah 354 siswa yang terdiri dari 5 jurusan. Dalam menentukan jumlah sampel dari 354 populasi dalam penelitian ini, digunakan tabel Krejcie-Morgan dengan tingkat kesalahan 5%, sehingga diperoleh sampel sebanyak 186. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik pengambilan sampel acak sederhana. Pengambilan sampel acak sederhana adalah pengambilan sampel dari populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan kelas yang ada.

Instrumen Penelitian

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan dua skala psikologis, yang merupakan salah satu jenis instrumen pengukuran yang menggunakan persyaratan tertulis untuk memperoleh informasi dari responden. Skala yang digunakan adalah skala Likert untuk menghasilkan data empiris dari tingkat stres akademik dan kecenderungan kecanduan game online.

Skala stres akademik atau disebut juga Skala Stres Akademik (ASS) disusun dan dikembangkan oleh Sodiq, Husna & Hermahayu (2023) yang didasarkan pada 4 aspek stres akademik yaitu kognitif, afektif, fisiologis dan perilaku [19]. Skala ini memiliki reliabilitas $r = 0,943$ dan telah diadaptasi sesuai dengan kebutuhan penelitian ini. Skala ini memiliki dua jenis item, yaitu item yang menguntungkan (pernyataan positif yang mendukung objek yang diungkapkan) dan item yang tidak menguntungkan (pernyataan negatif yang mendukung objek yang diungkapkan). Format penulisan item berupa pernyataan dan format respons mengacu pada model skala Likert, yang terdiri dari 5 pilihan jawaban berupa STS (Sangat tidak sesuai), TS (Tidak sesuai), R (Tidak yakin), S (Sesuai), dan SS (Sangat sesuai). Penempatan item diacak untuk mencegah bias pengukuran penelitian.

Skala kecanduan game online atau disebut juga Game Addiction Scale (GAS) yang disusun dan dikembangkan oleh Ikhwan (2021) didasarkan pada 7 aspek, yaitu salience, toleransi, modifikasi suasana hati, relapse, withdrawal, konflik, dan masalah. Skala ini memiliki reliabilitas $r = 0,946$ [20]. Skala ini memiliki format penulisan item berupa pernyataan dan format respons yang mengacu pada format skala Likert, yang terdiri dari 4 pilihan jawaban berupa TP (Tidak pernah), J (Jarang), S (Sering), dan SS (Sangat sering).

Prosedur Penelitian

Proses penelitian ini dimulai dari merumuskan dan mengidentifikasi masalah, melakukan tinjauan literatur yang relevan, dan mendefinisikan kerangka teoritis. Selanjutnya, peneliti melakukan desain dan perencanaan yang terdiri dari; memilih desain penelitian, mengidentifikasi populasi yang akan diteliti, menentukan metode pengukuran variabel penelitian, mengembangkan strategi pengambilan sampel, meninjau dan menyimpulkan strategi pengambilan sampel, meninjau dan menyimpulkan strategi penelitian, melakukan penelitian, dan melakukan revisi yang diperlukan. Langkah selanjutnya setelah mengumpulkan data di lapangan, peneliti menganalisis data, menghitung, dan memproses data yang telah dikumpulkan. Setelah itu, peneliti membuat kesimpulan pengujian hipotesis yang disusun rapi agar mudah dibaca dan dipahami.

Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data korelasi Spearman dengan bantuan perangkat lunak JASP for Windows. Pemilihan teknik ini didasarkan pada data penelitian yang memiliki distribusi abnormal. Tujuan penggunaan teknik analisis ini adalah untuk menentukan apakah terdapat hubungan antara variabel independen (X),

yaitu tingkat stres akademik, dan variabel dependen (Y), yaitu kecenderungan kecanduan game online pada siswa SMK Muhammadiyah 1 Taman.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Data Deskriptif

Data penelitian yang telah didistribusikan dan dikumpulkan akan dianalisis untuk melihat distribusinya. Hal ini bertujuan untuk menentukan metode analisis data yang tepat. Berikut adalah hasil kategorisasi pada variabel tingkat stres akademik dan variabel kecenderungan kecanduan game online pada sampel penelitian.

Tabel 1.Kategorisasi Tiap Variabel

Variabel	Kategori	Rentan Skor	Frekuensi	Percentase
Tingkat Stres Akademik	Rendah	25,00 - 34,29	28	15,4%
	Sedang	34,30 - 69,38	123	67,6%
	Tinggi	69,39 - 96,00	31	17,0%
	Total			
Variabel Kecenderungan Kecanduan Game Online	Kategori	Rentan Skor	Frekuensi	Percentase
	Rendah	28.00 - 34.29	37	20,3%
	Sedang	34.30 - 69.38	116	63,8%
	Tinggi	69,39 - 99,00	29	15,9%
Total				182

Selanjutnya adalah data komparatif tingkat stres akademik dan kecenderungan kecanduan game online. Data tersebut memiliki 186 sampel dan kemudian dieliminasi 4 item yang menyimpang yang diketahui dari boxplot sehingga menghasilkan 182 sampel siswa. Skor rata-rata pada variabel tingkat stres akademik adalah 85,863 dengan nilai minimum 39 dan maksimum 129. Sementara itu, rata-rata pada variabel kecenderungan kecanduan game online adalah 51,835 dengan nilai minimum 28 dan maksimum 99. Deviasi standar variabel tingkat stres akademik adalah 17,719 sedangkan variabel kecenderungan kecanduan game online adalah 17,540.

Tabel 2. Tabel Deskriptif Statistik

Descriptive Statistics		
	Tingkat Stres Akademik	Kecenderungan Kecanduan Game Online
Sah	182	182
Hilang	0	0
Berarti	85,863	51,835
Deviasi Standar	17,719	17,540
Minimum	39,000	28,000
Maksimum	129,000	99,000

2. Uji Asumsi

Tahap selanjutnya adalah uji asumsi. Hasil uji normalitas Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa data tingkat stres akademik memiliki nilai signifikansi 0,250 ($p > 0,05$), yang berarti data tersebut terdistribusi normal, sedangkan data kecenderungan kecanduan game online memiliki nilai signifikansi $< 0,001$ ($p\text{-value} < 0,05$), yang berarti data tersebut tidak terdistribusi normal. Dengan demikian, hanya variabel tingkat stres akademik yang memenuhi uji asumsi normalitas, sedangkan variabel kecenderungan kecanduan game online tidak. Oleh karena itu, untuk menganalisis korelasi antara kedua variabel tersebut, digunakan uji non-parametrik, yaitu uji korelasi Spearman.

Tabel 3.Tabel Uji Normalitas Shapiro-Wilk

	Tingkat Stres Akademik	Kecenderungan Kecanduan Game Online
Shapiro-Wilk	0,990	0,948
Nilai P Shapiro-Wilk	0,250	< 0,001

3. Pengujian Hipotesis

Hasil analisis korelasi Spearman menunjukkan hubungan searah antara tingkat stres akademik dan kecenderungan kecanduan game online, dengan koefisien korelasi Spearman (ρ) sebesar 0,161 dengan nilai signifikansi(p) sebesar 0,030. Ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami individu, semakin tinggi pula kecenderungan untuk mengalami kecanduan game online..

Tabel 4.Tes Korelasi Spearman

Korelasi Spearman		Rho Spearman	P
Tingkat Stres Akademik	Kecenderungan Kecanduan Game Online	0,161	0,030

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

Pembahasan

Hasil analisis korelasi Spearman menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara tingkat stres akademik dan kecenderungan kecanduan game online pada siswa, dengan koefisien korelasi 0,161 dan nilai signifikansi 0,030 ($p < 0,05$) sehingga hipotesis nol (H_0) tidak benar.0 ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami siswa, semakin tinggi pula kecenderungan mereka untuk mengalami kecanduan game online. Berdasarkan interpretasi koefisien korelasi menurut Sugiyono [21]. Nilai 0,161 termasuk dalam kategori sangat lemah hingga lemah (0,00-0,199). Meskipun kekuatan hubungannya termasuk dalam kategori lemah, hasil ini masih signifikan secara statistik pada tingkat kepercayaan 95%, sehingga dapat disimpulkan bahwa stres akademik memiliki hubungan nyata dengan kecenderungan kecanduan bermain game online. Secara teoritis, hasil ini mendukung pandangan bahwa stres akademik dapat menjadi salah satu faktor pendorong perilaku melerikan diri, di mana individu mencoba menghindari tekanan melalui aktivitas menyenangkan seperti bermain game. Berdasarkan teori penanggulangan stres yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman (1984), individu yang mengalami tekanan psikologis cenderung mencari bentuk penyesuaian emosional (penanggulangan yang berfokus pada emosi), termasuk dengan terlibat dalam aktivitas hiburan [22]. Bermain game online adalah bentuk pelarian yang populer karena menawarkan pengalaman virtual yang memberikan rasa kendali, kepuasan instan, dan interaksi sosial yang bebas dari tuntutan dunia nyata. Jika aktivitas ini dilakukan terus-menerus dan berlebihan, dapat berkembang menjadi perilaku adiktif.

Temuan dalam penelitian ini juga memperkuat hasil dari beberapa penelitian sebelumnya. Beberapa penelitian telah dilakukan untuk meneliti hubungan antara stres akademik dan kecanduan game online pada siswa SMA. Salah satunya adalah penelitian yang dilakukan oleh Meilinda (2021) yang meneliti tingkat stres akademik pada siswa yang bermain game online di SMA Negeri 4 Muara Enim. Penelitian ini menemukan bahwa siswa yang sering bermain game online cenderung memiliki tingkat stres akademik yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang jarang atau tidak bermain game online [23]. Hal ini menunjukkan adanya korelasi positif antara durasi bermain game online dan tingkat stres akademik pada siswa sekolah menengah atas.

Penelitian lain oleh Maulana (2022) mengkaji hubungan antara tingkat stres belajar dan kecanduan game online pada remaja di SMK Negeri 2 Jember. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres belajar dan kecanduan game online, di mana siswa dengan tingkat stres belajar yang tinggi cenderung lebih rentan terhadap kecanduan game online [24]. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Rizki dan Pratama (2021) pada siswa SMA di Jakarta menemukan bahwa tingkat stres akademik yang tinggi akibat tekanan ujian dan tuntutan nilai berkorelasi positif dengan intensitas bermain game online [25]. Permainan digunakan sebagai bentuk pelarian dari beban belajar yang berlebihan.

Penelitian oleh Mun dan Lee (2023) di Korea juga mendukung temuan ini. Mereka mengungkapkan bahwa stres akademis secara tidak langsung berkontribusi pada kecanduan game digital melalui mediasi perasaan negatif, dan hubungan ini diperkuat oleh kebiasaan bermain game orang tua [26]. Dalam konteks yang berbeda, Choi, Park & Kim (2021) menambahkan bahwa stres memiliki pengaruh signifikan terhadap kecanduan game pada orang dewasa, tetapi hubungan tersebut dapat dimediasi oleh tingkat kesadaran dan perhatian penuh [27]. Artinya, semakin mampu individu mengelola kesadaran diri dan tanggung jawab pribadi, semakin kecil kemungkinan stres akan mendorong perilaku adiktif.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan karena kekuatan korelasi yang ditemukan dalam penelitian ini relatif lemah. Hal ini menunjukkan bahwa ada banyak faktor lain yang mungkin memiliki pengaruh lebih besar terhadap kecenderungan kecanduan game online, seperti kepribadian, pengaturan emosi, tingkat pengendalian diri, dan dukungan sosial. Dengan demikian, stres akademik bukanlah satu-satunya prediktor perilaku tersebut, melainkan bagian dari kompleksitas faktor psikososial yang saling berinteraksi. Selain itu, cakupan penelitian terbatas pada satu populasi tertentu, sehingga hasilnya mungkin tidak dapat digeneralisasikan ke kelompok mahasiswa lain dengan latar belakang institusional, regional, atau budaya yang berbeda.

V. SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan diskusi yang telah dilakukan, peneliti menyimpulkan bahwa hipotesis diterima, yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara stres akademik dan kecenderungan kecanduan game online pada mahasiswa. Hasil uji korelasi Spearman menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,161 dengan nilai signifikansi 0,030 ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami, semakin besar kecenderungan mereka mengalami kecanduan game online pada mahasiswa SMK Muhammadiyah 1 Taman. Meskipun hubungan ini secara statistik lemah, namun tetap signifikan dan menunjukkan bahwa stres akademik dapat menjadi salah satu faktor psikologis yang berkontribusi terhadap perilaku kecanduan terhadap game online.

Penelitian ini memberikan kontribusi teoritis pada bidang psikologi dalam memperkuat pemahaman tentang perilaku adiktif remaja yang dipicu oleh stres, khususnya dalam konteks pendidikan vokasi. Studi ini juga memperkaya literatur psikologi pendidikan dan psikologi perkembangan remaja, terutama yang berkaitan dengan fenomena digital dan kesehatan mental siswa. Implikasi dari hasil penelitian ini cukup luas. Dalam konteks pendidikan tinggi, penting bagi lembaga untuk mengembangkan pendekatan pencegahan dan intervensi yang dapat membantu siswa mengelola stres dengan cara yang sehat. Layanan konseling, pelatihan manajemen stres, serta manajemen beban akademik perlu menjadi perhatian utama. Bagi keluarga dan lingkungan sosial, dukungan emosional dan pengawasan penggunaan teknologi digital juga memainkan peran penting dalam mencegah perkembangan perilaku adiktif akibat tekanan akademik yang tidak terkendali.

Saran untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan memperluas variabel, seperti jenis permainan yang dimainkan atau faktor sosial lainnya (seperti dukungan teman sebaya), serta menggunakan pendekatan atau analisis lain untuk menggali lebih dalam dinamika psikologis siswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada SMK Muhammadiyah 1 Taman atas izin dan kesempatan yang diberikan untuk melakukan penelitian di lingkungan sekolah. Dukungan dan kerja sama dari kepala sekolah, dewan guru, dan seluruh siswa yang terlibat dalam penelitian ini sangat berarti dan berperan penting dalam kelancaran proses pengumpulan data. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi positif bagi perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang psikologi pendidikan, dan menjadi masukan yang bermanfaat bagi sekolah dalam mendukung kesehatan dan perkembangan mental siswa.

REFERENSI

- [1] OR Setiawati dan S. Setyowati, “Kecanduan game online dengan stres akademik pada siswa SMP,” *J.HolHealth*, jilid. 15, tidak. 1, hlm. 81–88, April 2021, doi: 10.33024/hjk.v15i1.3433.
- [2] UP Hidayat, “A12019106 PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG,” 2023.
- [3] Ghina dan N. Nabila, “HUBUNGAN TINGKAT KECANDUAN GAME ONLINE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI SMPN 1 KECAMATAN PANGKALAN KOTO BARU KABUPATEN LIMA PULUH KOTA TAHUN 2023”, [Berani]. Tersedia pada: <http://eprints.umsb.ac.id/id/eprint/2216>
- [4] SN Ramadhani, “PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG 2023”.

- [5] R.-Q. Sun, G.-F. Sun, dan J.-H. Ye, "Pengaruh kecanduan game online terhadap penurunan motivasi prestasi akademik di kalangan mahasiswa Tiongkok: peran mediasi keterlibatan belajar,"*Psikologi Depan*, jilid. 14, hlm. 1185353, Juli 2023, doi: 10.3389/fpsyg.2023.1185353.
- [6] AD Lestari dan S. Wimbarti, "HUBUNGAN ANTARA KECENDERUNGAN ADIKSI GAME ONLINE DAN KESEHATAN MENTAL SISWA DENGAN KUALITAS PERTEMANAN SEBAGAI VARIABEL MODERATOR,"*JPI*, vol. 5, no. 1, hlm. 46–62, Mei 2021, doi: 10.17509/insight.v5i1.34250.
- [7] AR Asri, A. Saman, dan NF Umar, "Kecanduan Game Online Siswa dan Penanganannya Pada Era Pandemi: Studi Kasus Siswa Sekolah Menengah Atas Kebupaten Bone,"*ILMU SOSIAL*.
- [8] E. Novrialdy, "Kecanduan Game Online pada Remaja: Dampak dan Pencegahannya,"*buletinpsikologi*, jilid. 27, tidak. 2, hlm. 148, Des 2019, doi: 10.22146/buletinpsikologi.47402.
- [9] HA Hardanti, I. Nurhidayah, dan SYR Fitri, "Faktor-faktor yang Melatarbelakangi Perilaku Adiksi Bermain Game Online pada Anak Usia Sekolah," vol. 1, 2013.
- [10] D. Oleh dan R. Hendri, "FAKULTAS AGAMA UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JAKARTA 1441 H/2020 M".
- [11] I. Ikbal, W. Wikanengsih, dan MR Septian, "PROFIL TINGKAT KECANDUAN GAME ONLINE PESERTA DIDIKKELAS XMA PLUS AL MUJAMMIL GARUT,"*J.Fokus*, jilid. 4, tidak. 1, hlm. 56, Januari 2021, doi: 10.22460/fokus.v4i1.6138.
- [12] "Wibowo, WAC, & Kurniawan, A. (2021). Hubungan Self-control dengan Online Gaming Addiction pada Mahasiswa di Surabaya. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 78–86.", doi: <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24593>.
- [13] F. Ilhamsyah, I. Margareta, dan SL Amanda, "GAMBARAN UMUM STRESS AKADEMIK MAHASISWA KEGURUAN DI PALEMBANG".
- [14] W. Khaira, "FAKTOR PENYEBAB STRES AKADEMIK SISWA REMAJA," vol. 5 Agustus 2023.
- [15] M. Fajar, M. Masyhuri, dan Y. Muda, "Kecanduan Game Online pada Remaja,"*Jurnal Penelitian Pendidikan*, jilid. 5, tidak. 3, hlm. 3995–4001, Agustus 2024, doi: 10.37985/jer.v5i3.1273.
- [16] "Agus Rustamana, Putri Wahyuningsih, Muhammad Fikri Azka, & Pipit Wahyu.(2024).METODE PENELITIAN KUANTITATIF.Sindoro: Cendikia Pendidikan, 5(6), 81–90.", [Berani]. Tersedia pada: <https://ejournal.warunayama.org/index.php/sindoropendidikan/article/view/4186>
- [17] DA Rahman dan GR Affandi, "Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Penerimaan diri pada Remaja Panti Asuhan 'Aisyiyah dan Muhammadiyah di Sidoarjo,"*jiip*, jilid. 8, tidak. 3 Maret 2025, doi: 10.54371/jiip.v8i3.7496.
- [18] WP Pangesti dan GR Affandi, "Pengaruh Regulasi Diri terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru,"*Psikologi Islam*, vol. 1, no. 2, hlm. 15, Agu 2024, doi: 10.47134/islamicpsychology.v1i2.94.
- [19] F. Sodiq, AN Husna, dan H. Hermahayu, "Skala Stres Akademik: Konstruksi dan Analisis Psikometrik,"*UMYGRACE*, vol. 3, no. 1, hlm. 189–193, Nov 2023, doi: 10.18196/umygrace.v3i1.547.
- [20] H. Ikhwan dan SS Kasim, "FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU 202".
- [21] AK Dewi, Y. Yulianingsih, dan T. Hayati, "Hubungan Antara Penggunaan Gadget dengan Perkembangan Bahasa Anak Usia Dini,"*JAPRA*, jilid. 2, tidak. 1, hlm. 83–92, Juli 2019, doi: 10.15575/japra.v2i1.5315.
- [22] Agus Mulyana, Farid Soleh Nurdin, dan Dini Nurfatwa, "Prokrastinasi Akademik, Emotion Focused Coping, dan Kecemasan pada Mahasiswa,"*JPP*, jilid. 13, tidak. 2, hlm. 68–78, Okt 2022, doi: 10.29080/jpp.v13i2.815.
- [23] T. Meilinda, "TINGKAT STRES AKADEMIK PADA SISWA YANG BERMAINGAMEONLINE KELAS XI IPS DI SMA NEGERI 4 MUARAENIM", [Berani]. Tersedia pada:https://repository.unsri.ac.id/75535/10/RAMA_86201_06071381823046_0002026015_01_front_ref.pdf
- [24] MA Maulana dan EI Dewi, "HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES BELAJAR DENGAN KECANDUAN GAME ONLINE PADA REMAJA DI SMK NEGERI 2 JEMBER," 2020.
- [25] "Rizki, AM, & Pratama, GD (2021). Pengaruh Stres Akademik terhadap Intensitas Bermain Game Online pada Siswa SMA di Jakarta. *Jurnal Psikologi Remaja*, 5(1), 45–53.".
- [26] M. Il Bong dan L. Seyoung, "Model mediasi termoderasi dari hubungan antara stres akademik dan kecanduan game digital," Agu 2023, doi: 10.1007/s12144-023-05002-4.
- [27] T. Choi, JW Park, dan D. Kim, "Pengaruh Stres terhadap Tren Kecanduan Game Internet pada Orang Dewasa: Mindfulness dan Conscientiousness sebagai Mediator,"*Investigasi Psikiatri*, jilid. 18, tidak. 8, hlm. 779–788, Agustus 2021, doi: 10.30773/pi.2020.0034.

Conflict of Interest Statement:

The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.