



Hubungan Stres Akademik dan Kecanduan Game Online: Studi Korelasional pada Siswa SMAN 1 Baso

The Relationship Between Academic Stress and Online Game Addiction: A Correlational Study of Students at SMAN 1 Baso

Intan Miftahul Jannah*, Universitas Negeri Padang, Indonesia

Rezki Hariko, Universitas Negeri Padang, Indonesia

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between academic stress and online gaming addiction among high school students. The research involved 258 students from SMAN 1 Baso, selected through a stratified random sampling technique. A quantitative approach with a correlational method was employed. The instruments used were the Academic Stress Scale and the Online Gaming Addiction Scale, both of which had been tested for validity and reliability. Data were analyzed using the Pearson Product-Moment correlation test with the help of SPSS version 20.0 for Windows. The results indicated that students' academic stress levels were in the moderate category (56.08%), while their online gaming addiction levels were also moderate (57.11%). Correlation analysis revealed a significant positive relationship between academic stress and online gaming addiction ($r = 0.356$; $p < 0.05$). This indicates that the higher the level of academic stress experienced by students, the higher their tendency toward online gaming addiction. These findings are expected to serve as a foundation for school counselors and educational institutions in designing prevention and intervention programs to reduce both academic stress and online gaming addiction among students.

ARTICLE HISTORY

Received 17/07/2025

Revised 05/08/2025

Accepted 14/08/2025

Published 19/08/2025

KEYWORDS

Academic stress; online gaming addiction; Senior High School teenagers; mental health; school counseling.

*CORRESPONDENCE AUTHOR

✉ hariko.r@fip.unp.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.30743/mkd.v9i2.11898>

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital yang pesat telah membawa dampak signifikan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dunia pendidikan. Salah satu produk teknologi yang paling banyak diminati adalah *game online* (Bahasa Indonesia: permainan daring), yang kini dimainkan oleh berbagai kalangan mulai dari anak-anak hingga orang dewasa (Febriandari et al., 2016). *Game online* menawarkan hiburan sekaligus tantangan, namun penggunaannya yang berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif, terutama pada remaja. Banyak siswa yang menghabiskan waktu berjam-jam untuk bermain *game online* sehingga mengabaikan kewajiban akademik mereka (Bahtiar, 2022; Pande & Marheni, 2015).

Kecanduan *game online* dapat didefinisikan sebagai pola penggunaan *game online* yang berlebihan, berulang, dan sulit dikendalikan sehingga mengganggu fungsi kehidupan sehari-hari, baik dalam aspek sosial, akademik, maupun kesehatan mental (King & Delfabbro, 2019). Penelitian sebelumnya menunjukkan prevalensi kecanduan *game online* pada siswa SMA berada pada kategori sedang ke tinggi. Rauf et al., (2019) menemukan bahwa 44,8% siswa SMA Negeri 5 Samarinda mengalami kecanduan *game online*. Penelitian Hardiningsih (2020) juga menunjukkan bahwa 60,2% siswa SMA Panca Budi Medan mengalami kondisi serupa, sedangkan penelitian Susanti et al., (2023) melaporkan 44,6% siswa SMA Negeri 1 Sungaiselan mengalami kecanduan *game online*.

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti pada 21–23 Oktober 2024, banyak siswa yang lebih memilih bermain *game online* dibandingkan mengikuti pelajaran, mengurangi interaksi sosial, dan sering mengabaikan tugas dari guru. Wawancara yang dilakukan pada 5–8 November 2024 dengan beberapa siswa menunjukkan bahwa mereka bermain *game online* sebagai pelarian dari

berbagai tekanan, termasuk stres akademik. Beberapa siswa bahkan menghabiskan waktu 6–9 jam per hari untuk bermain *game online*. Temuan ini sejalan dengan ciri-ciri kecanduan *game online* yang dikemukakan oleh Asri et al., (2022) yaitu bermain *game online* lebih dari 3 jam per hari atau 21 jam per minggu.

Beberapa ahli mengemukakan ada beberapa faktor yang mempengaruhi kecanduan *game online* salah satunya yaitu faktor psikologis, seperti stres akademik yang berkontribusi terhadap perilaku seseorang, di mana menurut (King & Delfabbro, 2019) bahwa ketika seseorang mengalami tekanan belajar yang tinggi, mereka cenderung mencari cara untuk mengurangi stres, dan salah satu bentuk pelarian yang umum adalah bermain *game online*. Simangunsong & Sawitri (2017) juga menegaskan bahwa stres yang tidak dikelola dengan baik dapat mendorong individu untuk mencari bentuk pelarian sebagai mekanisme koping. Dengan demikian, stres akademik adalah salah satu faktor yang mempengaruhi kecanduan *game online* pada siswa.

Stres akademik sendiri merupakan tekanan psikologis yang timbul akibat tuntutan akademik yang dirasakan melebihi kemampuan adaptasi siswa (Ghatol, 2019). Tekanan tersebut dapat berupa banyaknya tugas sekolah, tuntutan untuk memperoleh nilai tinggi, persaingan dengan teman sebaya, serta harapan tinggi dari orang tua maupun guru (Rahmawati, 2016; Taufik et al., 2013). Penelitian Arsy & Annisa (2022) menemukan bahwa siswa SMA Kartika VIII-1 Di Jakarta Selatan lebih dominan mengalami tingkat stres sangat tinggi dengan persentase 28,4% siswa. Sedangkan (Barseli et al., 2018) menemukan bahwa 41% siswa SMAN 10 Padang mengalami stres akademik sedang, sejalan dengan itu Taufik et al., (2013) melaporkan 71,8% siswa SMA Negeri kota Padang berada pada tingkat stres akademik sedang.

Stres akademik yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik maupun mental, serta mempengaruhi prestasi akademik siswa (Karneli et al., 2019; Sarafino & Smith, 2011). Dalam kondisi tersebut, bermain *game online* sering kali menjadi bentuk pelarian untuk mengurangi tekanan (Simangunsong & Sawitri, 2017). Namun, pelarian ini justru berpotensi menimbulkan kecanduan jika dilakukan secara berlebihan. Oleh karena itu, penting untuk memahami hubungan antara stres akademik dengan kecanduan *game online* agar dapat dirumuskan strategi pencegahan dan penanganan yang tepat.

Maka dari itu penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat stres akademik siswa SMAN 1 Baso, mendeskripsikan tingkat kecanduan *game online* siswa SMAN 1 Baso, dan menguji hubungan antara stres akademik dengan kecanduan *game online* pada siswa SMAN 1 Baso. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling di sekolah dalam mengatasi masalah stres akademik dan kecanduan *game online* pada siswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif korelasional jenis simetris. Metode ini dipilih karena sesuai untuk menguji hubungan antara satu atau beberapa variabel bebas dengan satu atau beberapa variabel terikat (Yusuf, 2017).

Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan *stratified random sampling*. Menurut Yusuf, teknik ini merupakan prosedur penentuan sampel dengan cara membagi populasi ke dalam beberapa strata yang homogen dan tidak saling tumpang tindih, sehingga setiap lapisan terwakili secara proporsional (Yusuf, 2017). Populasi penelitian adalah seluruh siswa SMA Negeri 1 Baso, dan berdasarkan perhitungan diperoleh sampel sebanyak 258 siswa, terdiri atas 97 siswa kelas X, 86 siswa kelas XI, dan 75 siswa kelas XII.

Instrumen penelitian berupa dua skala yang disusun berdasarkan model skala Likert dengan lima alternatif respons: Selalu (SL), Sering (SR), Kadang (KD), Jarang (JR), dan Tidak Pernah (TP).

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah stres akademik (X), sedangkan variabel terikat adalah kecanduan *game online* (Y). Skala stres akademik mengukur tingkat tekanan akademik siswa, sementara skala kecanduan *game online* digunakan untuk menilai intensitas serta dampak perilaku bermain *game*.

Pengumpulan data dilakukan melalui pengadministrasian kedua skala tersebut kepada responden. Data yang terkumpul kemudian diolah dan dianalisis menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS versi 20.0 for Windows untuk memperoleh hasil deskriptif maupun uji korelasi antarvariabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pengolahan data yang telah dilakukan, maka hasil dari penelitian ini terkait stres akademik dan kecanduan *game online* adapun hasil penelitian pada artikel ini adalah sebagai berikut:

Stres Akademik

Berdasarkan kriteria pengolahan data yang digunakan dapat digambarkan stres akademik siswa di SMA N 1 Baso, sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Stres Akademik (n=258)

Kategori	Skor		f	%f
	Interval	%		
Sangat Tinggi	≥ 131	$\geq 84,52$	2	0,78
Tinggi	106-130	68,39 - 83,87	25	9,69
Sedang	81 - 105	52,26 - 67,74	142	55,04
Rendah	56 - 80	36,13 - 51,61	82	31,78
Sangat Rendah	≤ 55	$\leq 35,48$	7	2,71
Jumlah			258	100,00

Berdasarkan Tabel 1, dapat diketahui bahwa tingkat stres akademik siswa SMA N 1 Baso berada pada kategori sedang (55,04%). Akan tetapi, masih terdapat beberapa siswa dengan stres akademik berada pada kategori tinggi (9,69%) dan pada kategori sangat tinggi (0,78%). Selanjutnya siswa yang berada pada kategori rendah (31,78%) dan sangat rendah (2,71%). Hasil ini mengungkapkan tingkat stres akademik siswa SMA N 1 Baso berada pada kategori sedang.

Selanjutnya, guna penarikan kesimpulan deskriptif tinjauan stres akademik siswa SMA N 1 Baso, berikut disajikan data tabulasi stres akademik siswa berdasarkan sub variabel, dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Gambaran Stres Akademik Siswa (n=258)

No.	Sub Variabel	Skor							Ket
		Ideal	Max	Min	Total	$\bar{x}$	% $\bar{x}$	SD	
1	Reaksi Fisiologis	95	87	21	13717	53,17	55,96	11,21	S
2	Reaksi Tingkah Laku	60	50	16	8709	33,76	56,26	6,08	S
Keseluruhan		155	137	37	22426	86,92	56,08	17,29	S

Berdasarkan Tabel 2, dapat dijelaskan bahwa keseluruhan siswa SMA N 1 Baso menunjukkan bahwa stres akademik siswa berada pada kategori sedang ($\bar{x}=86,92$; %=56,08%). Sementara itu, dari kedua aspek memiliki hasil yang relatif seimbang, di mana aspek reaksi fisiologis berada pada kategori sedang ($\bar{x}=53,17$; %=55,96%) dan pada aspek reaksi tingkah laku juga berada pada kategori sedang ($\bar{x}=33,76$; %=56,26%). Kondisi ini mengindikasikan bahwa siswa

masih menghadapi tekanan akademik yang cukup mempengaruhi reaksi fisik maupun perilaku mereka, meskipun belum sampai pada kategori tinggi.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, secara umum stres akademik siswa SMA N 1 Baso berada pada kategori sedang. Hal ini berarti sebagian besar siswa mengalami tekanan akademik yang cukup tinggi untuk mempengaruhi kenyamanan belajar, namun belum mencapai tingkat yang mengganggu secara ekstrem. Kondisi ini mengindikasikan bahwa tuntutan akademik seperti beban tugas, persiapan ujian, dan ekspektasi prestasi sudah cukup memicu respons stres, tetapi masih berada dalam batas yang relatif dapat dikelola dengan strategi koping yang tepat. Temuan ini juga menunjukkan perlunya perhatian dari pihak sekolah, guru, dan konselor untuk memberikan dukungan akademik maupun emosional agar stres tersebut tidak berkembang ke kategori tinggi yang berpotensi mengganggu kesehatan mental dan prestasi belajar siswa.

Jika ditinjau dari aspek yang diukur, hasil menunjukkan bahwa aspek reaksi fisiologis memiliki skor ($\bar{x}=53,17$; $\%=55,96\%$) dan reaksi tingkah laku memiliki skor ($\bar{x}=33,76$; $\%=56,26\%$). Persentase yang hampir sama ini mengindikasikan bahwa pengaruh stres akademik terhadap respons fisik dan perilaku siswa relatif seimbang. Menurut Ghatol (2019) Reaksi fisiologis meliputi gejala fisik seperti kelelahan, ketegangan otot, gangguan tidur, atau sakit kepala, sedangkan reaksi tingkah laku mencakup perubahan pola belajar, penurunan motivasi, penundaan pengerjaan tugas, serta kecenderungan menarik diri dari interaksi sosial. Itu berarti kedua dimensi stres akademik reaksi fisiologis dan reaksi tingkah laku sama-sama menunjukkan bahwa tekanan akademik yang dialami siswa tidak hanya berdampak pada kondisi fisik mereka, tetapi juga memengaruhi perilaku sehari-hari.

Dengan kata lain, stres akademik pada kategori sedang sudah cukup untuk menimbulkan keluhan fisik seperti kelelahan atau sakit kepala sekaligus mengubah perilaku belajar dan interaksi sosial siswa. Kondisi ini menunjukkan adanya keterkaitan erat antara kesehatan fisik dan perilaku akademik, sehingga penanganannya perlu bersifat holistik, tidak hanya fokus pada aspek kognitif, tetapi juga kesejahteraan fisik dan emosional.

Secara teoritis, temuan ini sejalan dengan teori stres akademik yang dikemukakan oleh (Sarafino & Smith, 2011) yang menyatakan bahwa stres timbul ketika individu menghadapi tuntutan akademik yang melebihi sumber daya atau kemampuannya untuk mengatasinya. Dalam konteks ini, siswa SMA N 1 Baso berada dalam kondisi “zona waspada” di mana tuntutan akademik cukup tinggi untuk menimbulkan reaksi fisiologis seperti sakit kepala dan sulit tidur maupun reaksi perilaku seperti menunda tugas dan kehilangan fokus, tetapi masih dapat diatasi melalui dukungan sosial dan strategi adaptif.

Sejalan dengan hasil penelitian Taufik et al., (2013) menggambarkan bahwa siswa SMA secara umum memiliki tingkat stres pada kategori sedang yang berarti bahwa siswa merasakan kondisi stres akademik, akan tetapi mereka masih dapat mengontrol/mengelolanya. Temuan ini juga sejalan dengan penelitian Barseli et al., (2018) yang melaporkan bahwa 41% siswa SMAN 10 Padang mengalami stres akademik pada kategori sedang. Meskipun secara umum kondisi tingkat stres akademik siswa SMA N 1 Baso berada pada kategori sedang, akan tetapi banyak juga di antara mereka yang berada dalam kategori tingkat stres akademik tinggi yaitu sebesar 9,30% dan sangat tinggi sebesar 0,78%. Hal ini berarti bahwa siswa SMA N 1 Baso tidak luput dari kondisi stres akibat berbagai tuntutan akademik. Stres akademik yang dialami siswa dipengaruhi oleh banyaknya tugas, tuntutan nilai yang tinggi, dan tekanan dari orang tua maupun guru (Rahmawati, 2016; Sarafino & Smith, 2011).

Kecanduan *Game online*

Berdasarkan kriteria pengolahan data yang digunakan dapat digambarkan kecanduan *game online* di SMA N 1 Baso, sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi frekuensi kecanduan *game online* (n=258)

Kategori	Skor		f	%f
	Interval	%		
Sangat Tinggi	≥ 135	$\geq 84,37$	0	0,00
Tinggi	109 - 134	68,12 - 83,75	4	1,55
Sedang	83 - 108	51,87 - 67,5	215	83,33
Rendah	57 - 82	35,62 - 51,2	39	15,12
Sangat Rendah	≤ 56	≤ 35	0	0,00
Total			258	100,00

Berdasarkan Tabel 3, dapat diketahui bahwa skor kecanduan *game online* siswa SMA N 1 Baso berada pada kategori sedang (83,33%). Akan tetapi masih ada beberapa siswa yang berada pada kategori tinggi (1,55%) dan sebaliknya beberapa siswa berada pada kategori rendah (15,12%). Hasil ini mengungkapkan tingkat kecanduan *game online* siswa SMA N 1 Baso berada pada kategori sedang.

Selanjutnya, guna penarikan kesimpulan deskriptif tinjauan kecanduan *game online* siswa SMA N 1 Baso, berikut disajikan data tabulasi kecanduan *game online* siswa berdasarkan sub variabel, dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Gambaran kecanduan *game online* keseluruhan (n=258)

No	Sub Variabel	Skor							
		Ideal	Max	Min	Total	$\bar{x}$	% $\bar{x}$	SD	Ket
1	Menjadikan bermain <i>game online</i> sebagai aktivitas paling penting	25	25	7	4064	15,75	63,01	3,26	S
2	Peningkatan waktu bermain <i>game online</i>	30	25	6	3574	13,85	46,18	3,35	R
3	Perasaan yang tidak menyenangkan ketika bermain <i>game online</i> dihentikan atau dikurangi	30	26	10	4509	17,48	58,26	2,81	S
4	Kecenderungan untuk bermain <i>game online</i> lebih besar ketika pernah berhenti sebelumnya	25	21	6	3467	13,44	53,75	2,23	S
5	Kecenderungan bermain <i>game online</i> untuk melarikan diri dari masalah	25	23	9	4047	15,69	62,74	2,58	S
6	Konflik antara pemain <i>game online</i> dengan orang-orang di sekitar	25	23	9	3913	15,17	60,67	2,74	S
Keseluruhan		160	143	47	23574	91,37	57,11	16,97	S

Berdasarkan Tabel 4, menunjukkan bahwa secara keseluruhan siswa SMA Negeri 1 Baso menunjukkan tingkat kecanduan *game online* berada pada kategori sedang ($\bar{x}=91,37$; $\%=57,11\%$). Sementara dari lima aspek yang dikaji menunjukkan hasil yang tidak jauh berbeda. Aspek menjadikan bermain *game online* sebagai aktivitas paling penting (*salience*) berada pada kategori sedang ($\bar{x}=15,75$; $\%=63,01\%$), aspek perasaan tidak menyenangkan saat berhenti bermain (*withdrawal*) berada pada kategori sedang ($\bar{x}=17,48$; $\%=58,26\%$), aspek kecenderungan kembali bermain setelah berhenti (*relapse*) juga termasuk dalam kategori sedang ($\bar{x}=13,44$; $\%=53,75\%$), aspek bermain *game online* sebagai pelarian dari masalah (*mood modification*) tergolong sedang ($\bar{x}=15,69$; $\%=62,74\%$), dan aspek konflik sosial akibat bermain *game online* (*harm*) juga berada pada kategori sedang ($\bar{x}=15,17$; $\%=60,67\%$). Berbeda dengan aspek yang lain, aspek peningkatan waktu bermain *game online* (*tolerance*) berada pada kategori rendah ($\bar{x}=13,85$; $\%=46,18\%$). Maka dapat disimpulkan bahwa secara

keseluruhan siswa memiliki tingkat kecanduan *game online* dalam kategori sedang, dengan dominasi gejala pada aspek *salience*, *mood modification*, dan *conflict*.

Berbeda dengan hasil pada aspek lain, *tolerance* (peningkatan waktu bermain) menunjukkan hasil yang berbeda secara signifikan dari aspek lainnya. Kelima aspek lain berada pada kategori sedang, *tolerance* justru berada pada kategori rendah dengan skor ($\bar{x}=13,85$; $\%=46,18\%$). Perbedaan ini menandakan bahwa meskipun siswa memiliki keterlibatan emosional (*salience*), ketergantungan psikologis (*withdrawal*, *relapse*, *mood modification*), dan dampak sosial (*harm*) yang cukup tinggi, durasi bermain mereka belum mengalami peningkatan yang ekstrem.

Hal ini dapat diartikan dari dua sudut pandang. Pertama, rendahnya *tolerance* mungkin dipengaruhi oleh keterbatasan waktu luang siswa karena tuntutan akademik, aktivitas ekstrakurikuler, dan peran sosial di lingkungan keluarga, sehingga meskipun keinginan untuk bermain *game online* tinggi, mereka tidak memiliki cukup waktu untuk meningkatkan durasi bermain *game online* secara berlebihan. Kedua, rendahnya *tolerance* juga bisa menjadi indikasi adanya kontrol diri yang relatif lebih baik dibanding aspek-aspek lain, di mana siswa mampu menahan diri untuk tidak bermain secara berlebihan meskipun ada dorongan internal yang kuat.

Namun, perbedaan ini justru patut diwaspadai. Seperti yang dijelaskan oleh King & Delfabbro (2019), *tolerance* merupakan aspek yang cenderung berkembang pada tahap lanjutan kecanduan *game online*. Artinya, siswa yang saat ini berada pada kategori rendah dalam *tolerance* bisa saja mengalami peningkatan drastis apabila faktor pengendali eksternal seperti pengawasan orang tua atau jadwal sekolah mulai longgar. Dengan demikian, *tolerance* rendah bukan berarti aman, tetapi bisa menjadi hal yang memicu lonjakan durasi bermain *game online* di masa yang akan datang.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, siswa SMA N 1 Baso secara umum memperlihatkan gejala kecanduan *game online* dalam kategori sedang. Hal ini berarti sebagian besar siswa telah menunjukkan keterikatan emosional dan perilaku terhadap aktivitas bermain *game online*, namun belum mencapai tingkat yang mengganggu fungsi kehidupan secara menyeluruh. Fenomena ini dapat dipahami mengingat remaja berada pada tahap perkembangan di mana pencarian kesenangan, kebutuhan akan pengakuan sosial, dan pelarian dari tekanan akademik cukup dominan. *Game online* menjadi sarana yang mudah diakses, menyediakan tantangan, interaksi sosial virtual, dan penghargaan instan yang memperkuat perilaku bermain secara berulang (King & Delfabbro, 2019). Kecanduan secara berlebihan terhadap *game online* dan ingin melakukan secara terus-menerus yang pada akhirnya menimbulkan efek negatif pada fisik maupun psikologis individu (Susanti et al., 2023).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rangkuti et al., (2020) menemukan 22,03% siswa mengalami kecenderungan kecanduan *game online* dalam kategori sedang. Selanjutnya penelitian (Citrayani, 2022) menemukan 47,6% siswa mengalami kecenderungan kecanduan *game online* dalam kategori sedang. Kecanduan *game online* yang berada pada kategori sedang ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti lingkungan sosial, kontrol diri, stres akademik, serta kebutuhan psikologis seperti pelarian dari tekanan atau keinginan mendapatkan pengakuan (King & Delfabbro, 2019). Namun, meskipun belum mencapai tingkat kecanduan berat, adanya skor tinggi pada *salience* dan *mood modification* pada siswa SMA N 1 Baso menandakan bahwa bermain *game online* sudah menjadi salah satu prioritas utama dan sarana pelarian ketika menghadapi tekanan. Jika perilaku ini dibiarkan tanpa kontrol, kemungkinan berkembang menjadi kecanduan yang lebih parah menuju kecanduan berat akan semakin besar.

Hubungan Stres Akademik dengan Kecanduan *Game online*

Hipotesis dalam penelitian ini adalah “terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan kecanduan *game online* pada siswa”. Sebelum menguji hipotesis dengan teknik analisis data, terlebih dahulu diuji dengan uji normalitas dan uji linearitas. Pengujian normalitas data dalam penelitian ini menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov. Data dikatakan berdistribusi normal jika jika

($p \geq 0,05$), sedangkan data berdistribusi tidak normal jika ($p \leq 0,05$). Hasil uji normalitas dapat dilihat pada Tabel 5 berikut:

Tabel 5. Hasil uji normalitas

Variabel	N	Mean	Std. Dev	Sig	Ket
Stres Akademik	258	86,92	15,585	,756	Normal
Kecanduan <i>Game online</i>	258	91,37	7,844	,221	Normal

Berdasarkan hasil analisis Kolmogorov-Smirnov diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,756 untuk variabel stres akademik dan 0,221 untuk variabel kecanduan *game online*. Nilai signifikan kedua variabel tersebut ($p \geq 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua kelompok sampel yang digunakan dalam penelitian ini berdistribusi normal.

Selanjutnya uji linearitas menggunakan SPSS versi 20.0 for Windows, yaitu dengan fungsi Compare Means. Uji linearitas dalam penelitian ini dengan melihat deviation from linearity dari uji F. Jika nilai Sig. deviation from linearity ($p \geq 0,05$) maka dinyatakan linear. Berikut hasil uji linearitas pada tabel berikut:

Tabel 6. Hasil uji linearitas

			Sum of Squares	df	Mean Square	f	Sig.
Kecanduan <i>Game online</i> * Stres Akademik	Between Groups	(Combined)	5623,518	68	82,699	1,534	,013
		Linearity	2002,163	1	2002,163	37,140	,000
		Deviation from Linearity	3621,355	67	54,050	1,003	,482
	Within Groups		10188,761	189	53,909		
	Total		15812,279	257			

Berdasarkan Tabel 6, yang telah dipaparkan di hasil uji linearitas antara stres akademik dan kecanduan *game online* menunjukkan taraf signifikansi sebesar 0,482 ($p \geq 0,05$) artinya bahwa variabel stres akademik dengan kecanduan *game online* memiliki hubungan yang linier.

Setelah uji normalitas dan uji linearitas, selanjutnya melakukan uji hipotesis yang dilakukan dengan menggunakan *Product Moment Correlation* dengan bantuan SPSS 20.0 for Windows. Sehingga dapat diperoleh korelasi pada tabel sebagai berikut:

Tabel 7. Korelasi antara stres akademik dan kecanduan *game online*

		Stres Akademik	Kecanduan <i>Game online</i>
Stres Akademik (X)	Pearson Correlation	1	,356**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	258	258
Kecanduan <i>Game online</i> (Y)	Pearson Correlation	,356**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	258	258

Berdasarkan Tabel 7, dapat diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara stres akademik dan kecanduan *game online* ($r = 0,356$; signifikansi (2-tailed)=0,000). Hubungan positif dan signifikan antara stres akademik dan kecanduan *game online* mendukung hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara stres akademik dengan kecanduan *game online* pada siswa. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami siswa, maka semakin tinggi pula kecenderungan mereka mengalami kecanduan *game*

online, demikian pula sebaliknya. Hal ini sesuai dengan teori koping yang menyatakan bahwa individu cenderung mencari pelarian ketika menghadapi tekanan yang sulit diatasi (Simangunsong & Sawitri, 2017). *Game online* menjadi salah satu bentuk pelarian yang memberikan kepuasan instan melalui sistem *reward*, namun jika dilakukan berlebihan dapat menimbulkan kecanduan (Clark & Scoot, 2009).

Hal ini dapat dijelaskan melalui teori koping yang menjelaskan bahwa individu cenderung mencari bentuk pelarian atau mekanisme pertahanan diri ketika menghadapi tekanan yang dirasakan sulit diatasi (Simangunsong & Sawitri, 2017). *Game online* menjadi salah satu bentuk pelarian tersebut karena mampu memberikan pengalaman menyenangkan, tantangan yang terukur, serta penghargaan instan melalui sistem *reward* yang dirancang secara psikologis untuk memicu rasa puas dan pencapaian. Akan tetapi, jika aktivitas ini dilakukan secara berlebihan tanpa kontrol diri yang memadai, hal tersebut dapat berkembang menjadi perilaku adiktif yang mengganggu fungsi akademik, sosial, bahkan kesehatan mental (Clark & Scoot, 2009).

Selain itu, tingginya beban tugas sekolah, tekanan pencapaian akademik, serta tuntutan dari guru maupun orang tua dapat memperkuat dorongan siswa untuk mencari alternatif hiburan yang cepat dan mudah diakses. *Game online*, dengan sifatnya yang interaktif dan kompetitif, menjadi sarana yang efektif bagi siswa untuk mengalihkan perhatian dari permasalahan akademik yang sedang dihadapi. Dengan demikian, hubungan antara stres akademik dan kecanduan *game online* tidak hanya bersifat langsung, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor-faktor mediasi seperti keterampilan koping, regulasi emosi, serta dukungan lingkungan.

Berdasarkan temuan penelitian yang menunjukkan adanya keterkaitan antara stres akademik dan kecanduan *game online*, layanan bimbingan dan konseling memiliki peran yang strategis dalam membantu siswa mengelola tekanan akademik sekaligus mencegah serta mengatasi perilaku adiktif terhadap *game online*. Hariko (2016) menjelaskan bahwa bimbingan dan konseling merupakan disiplin ilmu yang dalam implementasinya melibatkan proses interaksi antara konselor dan konseli sebagai subjek dan objek keilmuannya. Bimbingan dan konseling dapat dimaknai sebagai kegiatan profesional yang melibatkan hubungan antara seorang konselor dengan individu atau sekelompok individu (Hariko & Ildil, 2017). Dalam konteks pendidikan, konselor berperan memberikan bantuan kepada individu yang mengalami permasalahan pada ranah pribadi, sosial, belajar, maupun karier. Permasalahan stres akademik dan kecanduan *game online* termasuk dalam lingkup bidang pribadi dan belajar, sehingga menjadi tanggungjawab langsung layanan BK di sekolah.

Sebagaimana dijelaskan Hariko (2017), bimbingan dan konseling sebagai salah satu bagian integral dari proses pendidikan memiliki peran yang sangat signifikan dalam membantu siswa mengembangkan perilaku prososial. Penguatan perilaku prososial ini penting karena dapat menjadi faktor pelindung (*protective factor*) terhadap kecenderungan perilaku adiktif, termasuk kecanduan *game online*. Implikasi praktis dari temuan ini adalah perlunya guru BK merancang dan melaksanakan intervensi yang terstruktur untuk membantu siswa mengelola stres akademik secara adaptif. Intervensi tersebut dapat berupa layanan konseling individu maupun kelompok yang difokuskan pada pengembangan keterampilan koping, pengelolaan emosi, dan manajemen waktu yang efektif (Fuadi et al., 2023; Wulandari et al., 2022). Melalui pendekatan yang komprehensif dan berkesinambungan, diharapkan tingkat stres akademik siswa dapat ditekan sehingga risiko kecanduan *game online* dapat diminimalkan.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan signifikan antara stres akademik dengan kecanduan *game online* pada siswa SMAN 1 Baso. Temuan ini menarik apabila dibandingkan dengan hasil penelitian serupa di sekolah perkotaan. Siswa di daerah perkotaan umumnya menghadapi tingkat kompetisi akademik yang lebih tinggi, akses teknologi yang lebih luas, serta paparan terhadap lingkungan digital yang lebih intens, sehingga potensi kecanduan *game online* dapat lebih besar. Sebaliknya, siswa di SMAN 1 Baso yang berada di wilayah semi-rural menghadapi tekanan akademik

yang berbeda, misalnya keterbatasan fasilitas belajar, tuntutan keluarga untuk membantu pekerjaan rumah tangga, serta akses internet yang mungkin tidak seintensif perkotaan. Kondisi ini berimplikasi pada pola stres akademik yang lebih moderat dan kecenderungan kecanduan *game online* yang berada pada tingkat sedang. Dengan demikian, konteks sosial dan geografis perlu dipertimbangkan dalam memahami hubungan antara stres akademik dan kecanduan *game online*, sebab faktor lingkungan turut membentuk intensitas dan pola perilaku siswa dalam menghadapi tekanan belajar maupun dalam menggunakan *game* sebagai mekanisme koping.

SIMPULAN

Penelitian ini menemukan bahwa terdapat hubungan signifikan antara stres akademik dengan kecanduan *game online* pada siswa SMA Negeri 1 Baso. Secara umum, tingkat stres akademik maupun kecanduan *game online* berada pada kategori sedang, yang menunjukkan bahwa tekanan akademik yang dialami siswa berkontribusi pada kecenderungan menggunakan *game online* sebagai sarana pelepasan dan mekanisme koping.

Temuan ini memberikan implikasi praktis bagi pihak sekolah, khususnya guru bimbingan konseling, untuk lebih proaktif dalam memberikan layanan pencegahan dan intervensi sejak dini sebelum kecenderungan bermain *game* berkembang menjadi perilaku adiktif. Selain itu, hasil penelitian ini juga memperkuat pemahaman teoretis mengenai hubungan stres akademik dan perilaku adiktif remaja, terutama dalam konteks sekolah menengah di wilayah semi-rural seperti Baso.

Namun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan karena hanya dilakukan pada satu sekolah, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan secara luas. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan lebih banyak sekolah dengan latar sosial dan geografis berbeda, serta mempertimbangkan variabel lain seperti dukungan keluarga, motivasi belajar, atau akses teknologi, agar gambaran hubungan stres akademik dan kecanduan *game online* menjadi lebih komprehensif.

REFERENSI

- Arsy, W. M., & Annisa, F. (2022). Tingkat Stres Akademik Dan Prestasi Akademik Pada Siswa Siswi SMA Kartika VIII-1 Di Jakarta Selatan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keris Husada*, 6(1), 68–74. <http://ojs.akperkerishusada.ac.id/index.php/akperkeris/article/view/70>
- Asri, A. R., Saman, A., & Umar, N. F. (2022). kecanduan Game Online Siswa dan Penanganannya Pada Era Pandemi : Studi Kasus Siswa Sekolah. *Pinisi Journal of Art, Humanity & Social Studies*, 2(6), 190–200. <https://ojs.unm.ac.id/PIAHSS/article/download/38653/18118>
- Bahtiar, A. (2022). Penanganan Kecanduan Game Online Pada Peserta Didik Kelas X SMK Negeri Bandung. *Jurnal Madaniyah*, 12(2), 217–226. <https://doi.org/https://doi.org/10.35790/jkp.v8i2.32318>
- Barseli, M., Ahmad, R., & Ildil, I. (2018). Hubungan Stres Akademik Siswa Dengan Hasil Belajar. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1), 40. <https://doi.org/10.29210/120182136>
- Citrayani, N. K. (2022). Hubungan Tingkat Stress dengan Kecanduan Game Online Pada Remaja di SMA Negeri 1 Susut Bangli. Institut Teknologi dan Kesehatan Bali Denpasar. https://library.itekes-bali.ac.id/index.php?p=show_detail&id=13149&keywords=
- Clark, N., & Scoot, P. S. (2009). *Game addiction: the experience and the effects*. McFarland & Company, Inc., Publishers Jefferson. <https://doi.org/10.5860/choice.47-3624>
- Febriandari, D., Nauli, F. A., & Rahmalia, S. H. (2016). Hubungan Kecanduan Game Online Terhadap Identitas Diri Remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 4(1), 50–56. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/3904>
- Fuadi, A., Suprpti, F., Pranawukir, I., & Taupiq. (2023). Strategi Konseling Individual Untuk Mengatasi Stres Akademik. *Journal on Education*, 06(01), 1–9. <https://jonedu.org/index.php/joe/article/view/3341>
- Ghatol, S. D. (2019). Academic stress among school students. In *Allied Publisher*. <https://books.google.co.id/books?id=tqc5EAAAQBAJ>
- Hardiningsih, R. (2020). *Gambaran Kecanduan Bermain Game Online Pada Remaja Di SMA Panca Budi*

- Medan. Universitas Medan Area. <https://repositori.uma.ac.id/jspui/handle/123456789/12316>
- Hariko, R. (2016). Ilmu Bimbingan dan Konseling, Nilai dan Kesejahteraan Individu: Studi Literatur. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 4(2), 118–123. <http://jurnal.konselingindonesia.com>
- Hariko, R. (2017). Pengembangan Perilaku Prososial Siswa Melalui Pelayanan Bimbingan dan Konseling. *April*. <https://shorturl.at/7bKtJ>
- Hariko, R., & Ifdil, I. (2017). Analisis Kritik Terhadap Model Kipas; Konseling Intensif Progresif Adaptif Struktur. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(2), 109–117. <https://jurnal.konselingindonesia.com/index.php/jkp/article/view/205>
- Karneli, Y., Ardimen, & Netrawati. (2019). Keefektifan Konseling Modifikasi Kognitif Perilaku untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Indonesia*, 4(2), 42–47. <https://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JKI/article/view/3083>
- King, D., & Delfabbro, P. (2019). *Internet Gaming Disorder: theory, assesment, treatment, and prevention*. Elsevier Academic Pres. <https://repo.dinus.ac.id/items/619c93a1-1ad3-4dd8-8eb2-991aa150000a>
- Pande, N. P. A. M., & Marheni, A. (2015). Hubungan Kecanduan Gameonline dengan Prestasi Belajar Siswa Smp Negeri 1 Kuta. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2(2), 163–171. <https://doi.org/10.24843/jpu.2015.vo2.io2.po5>
- Rahmawati, W. K. (2016). Keefektifan peer support untuk meningkatkan self-discipline siswa SMP. *Jurnal Konseling Indonesia*, 2(1), 15–21. <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JKI>
- Rangkuti, R. P., Nasution, I. K., & Yurliani, R. (2020). Kecenderungan Kecanduan Game Online pada Remaja selama masa. *Prosiding Temu Ilmiah Nasional (TEMILNAS XII)*, 175–180. <https://ojs.unm.ac.id/Temilnas/article/view/20039>
- Rauf, A. A., Badar, & Arsyawina. (2019). Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Tingkat Stres Pada SMA Negeri 5 Samarinda. 05, 1–11. https://www.jstage.jst.go.jp/article/personality/advpub/o/advpub_27.2.10/_pdf/-char/ja
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). Health Phychology: Biopsychosocial Interactions. In *Sustainability (Switzerland)* (7th ed.). John Wiley & Sons. <https://nibmehub.com/opac-service/pdf/read/Health%20Psychology%20Biopsychosocial%20Interactions-%20Sarafino-%20E.P.%207ed.pdf>
- Simangunsong, S., & Sawitri, D. R. (2017). Hubungan Stress dan Kecanduan Smartphone Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 5 Surakarta. *Jurnal Empati*, 6(4), 52–66. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/19988>
- Susanti, M., Fitri, N., & Arjuna, A. (2023). Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Kualitas Tidur, Konsentrasi Belajar Dan Prestasi Akademik Siswa SMA Negeri 1 Sungaiselan Kabupaten Bangka Tengah Tahun 2022. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 40–47. <https://doi.org/10.47560/kep.v12i1.469>
- Taufik, T., Ifdil, I., & Ardi, Z. (2013). Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 1(2), 143–150. <http://jurnal.konselingindonesia.com>
- Wulandari, T., Syukur, Y., Netrawati, N., & Hariko, R. (2022). Efektivitas konseling kelompok dengan pendekatan cognitive behavior therapy untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa. 7(2), 376–380. <https://jurnal.iicet.org/index.php/jpgi/article/view/2282>
- Yusuf, A. M. (2017). *Metode Penelitian: Kuntitatif, Kualitatif, & Penelitian Gabungan* (4th ed.). Kencana.