

## HUBUNGAN KECANDUAN BERMAIN *GAME ONLINE* DENGAN GANGGUAN EMOSIONAL Dan TINGKAT STRES PADA REMAJA SMP MUHAMMADIYAH 2 GAMPING

Dhea Risna Putri<sup>1\*</sup>, Kustiningsih<sup>2</sup>, Istinengtiyas Tirta Suminar<sup>3</sup>

<sup>1</sup>, Dosen Prodi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup> Mahasiswa Prodi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas ;Aisyiyah Yogyakarta

\*Koresponden: Dhea Risna Putri. Alamat: Yogyakarta. Email: [dhearisna123@gmail.com](mailto:dhearisna123@gmail.com)

Received: 11 agust | Revised: 18 aguts | Accepted: 28 agust

### Abstrak

**Latar Belakang:** Fenomena ketergantungan pada *game online* semakin meningkat di kalangan remaja seiring kemudahan akses teknologi. Kebiasaan bermain secara berlebihan membuat remaja sering mengabaikan aktivitas harian, sehingga memunculkan gangguan emosi seperti mudah marah, cemas, hingga depresi. Kondisi ini juga memperbesar risiko stres karena lemahnya pengendalian waktu dan tekanan dalam permainan. Dampak lain terlihat pada prestasi akademik, interaksi sosial, serta kesehatan mental remaja.

**Tujuan:** Penelitian ini bertujuan menganalisis keterkaitan antara ketergantungan bermain *game online* dengan gangguan emosi dan tingkat stres pada siswa sekolah menengah pertama Muhammadiyah 2 Gamping.

**Metodologi Penelitian:** Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif menggunakan desain korelasional dan metode *cross-sectional*. Sampel penelitian terdiri dari 84 siswa yang dipilih memakai teknik *simple random sampling*. Data dikumpulkan dengan kuesioner GASA (*Game Addiction Scale for Adolescents*), kuesioner gangguan emosi, serta skala DASS (*Depression Anxiety Stress Scale*). Analisis data dilakukan menggunakan uji Kendall Tau

**Hasil:** Hasil penelitian Sebagian besar responden menunjukkan kecanduan *game online* pada kategori sedang (41,7%), mengalami gangguan emosional (79,8%), dan mengalami stres sangat berat (20,0%). Hasil uji Kendall Tau memperlihatkan adanya hubungan bermakna antara kecanduan *game online* dengan gangguan emosi ( $p=0,034$ ;  $r=0,190$ ) dengan kekuatan lemah dan arah positif. Selain itu, terdapat hubungan bermakna antara kecanduan *game online* dengan tingkat stres ( $p=0,000$ ;  $r=0,371$ ) dengan kekuatan sedang dan arah positif.

**Kesimpulan:** Simpulan didapatkan bahwa terdapat hubungan kecanduan bermain *game online* dengan gangguan emosional dan tingkat stres pada remaja SMP Muhammadiyah 2 Gamping

**Kata Kunci:** Game Online, Kecanduan, Gangguan emosional, Tingkat stres, Remaja

## 1. Latar Belakang

Kecanduan *game online* adalah aktivitas bermain yang dapat dilakukan oleh banyak individu secara bersamaan melalui internet. Remaja yang sering terlibat dalam permainan game biasanya mengabaikan kegiatan penting lainnya seperti belajar, makan, tidur, maupun bersosialisasi dengan lingkungan sekitar (Lebho et al., 2020). Kondisi ini membuat remaja sulit melepaskan diri dari permainan hingga masuk ke tahap kecanduan. *World Health Organization* (WHO) bahkan mengategorikan kecanduan bermain *game online* sebagai salah satu gangguan kesehatan mental dalam ICD-11. Dampaknya sangat luas, mencakup aspek fisik, akademik, sosial, finansial, dan psikologis. Secara psikologis, kecanduan ini sering memicu gangguan emosi, misalnya mudah marah, cemas, dan kecenderungan untuk menjahui lingkungan sosial. Selain itu, tekanan kompetitif dalam permainan dan lemahnya pengelolaan waktu dapat meningkatkan risiko stres.

Berdasarkan data yang disampaikan oleh Sukirno (2020), angka pemain *game online* diperkirakan dari 23,7 juta pada tahun 2019 menjadi 28,1 juta pemain di tahun 2020. Filipina tercatat menempati posisi pertama dunia dengan 96,4% pengguna internet bermain game online. Indonesia berada di urutan ketiga dengan persentase 94,5%. Dari total tersebut, remaja berumur 15–18 tahun yang mengalami kecanduan terdiri dari 77,5% laki-laki dan 22,5% perempuan. Di Yogyakarta prevalensi stres di kalangan individu berusia 15 tahun ke atas mencapai 45,3%.

Gangguan emosional remaja merupakan kesulitan penyesuaian diri dan tingkah laku terhadap norma yang berlaku di lingkungan kelompok umur dan masyarakat. Gangguan emosi pada remaja tidak hanya terjadi dalam bentuk depresi atau cemas yang berlebihan. Gangguan emosional pada remaja dapat berupa mudah marah, mudah tersinggung, mudah frustrasi, dan mudah menyerah. Kondisi ini tentunya mempengaruhi kondisi fisik remaja dan mempengaruhi prestasi remaja di sekolah (Sulaiman & Mansoor, 2019).

Menurut WHO regional Asia Pasifik (WHO SEARO), jumlah kasus depresi tertinggi ditemukan di India dengan 56.675.969 kasus (4,5% dari total populasi), sedangkan jumlah terendah ada di Maldives, yaitu 12.739 kasus, yang setara

dengan 3,7% dari populasi. Di Indonesia sendiri terdapat 9.162.886 kasus atau sekitar 3,7% dari jumlah penduduk (Haryanti et al., 2024). Data Riskesdas (2018) menunjukkan peningkatan kasus gangguan mental emosional remaja dari 6,2% pada 2013 menjadi 9,8% pada 2018 pada usia 15 tahun ke atas. Angka ini berarti terjadi kenaikan sebesar 3,6% dalam lima tahun, dengan total sekitar 6,1% penduduk atau 11 juta jiwa mengalami gangguan emosional dan mental. Dinas Kesehatan (2022) bahkan mencatat bahwa Sleman menjadi daerah dengan prevalensi gangguan mental remaja tertinggi, dengan 1.000 kasus gangguan emosional dan 2.000 kasus gangguan jiwa berat pada tahun 2022

Faktor yang dapat mempengaruhi gangguan emosional yaitu faktor biologis, lingkungan teman sebaya, faktor psikologis, perkembangan teknologi. Dampak yang ditimbulkan tidak hanya pada penurunan prestasi akademik, tetapi juga hambatan dalam aktivitas sehari-hari, kesulitan menjalin relasi interpersonal, menurunnya kualitas hidup, hingga memengaruhi kesehatan fisik (Ulfa Suryani, 2023).

Stres merupakan suatu masalah yang akibat ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan sehingga dapat menimbulkan gangguan fisik maupun psikis. Stres yang berkelanjutan dapat mengakibatkan depresi (Sriati et al., 2020). Berdasarkan data, prevalensi stres pada pelajar di seluruh dunia berkisar antara 38% hingga 71%, sedangkan di Asia, prevalensi stres nasional sebesar 9,8%. Di Yogyakarta, angka stres untuk individu berusia 15 tahun ke atas mencapai 10,1%. (Riskesdas, 2018).

Dampak stres pada remaja dapat menyebabkan gangguan tidur, penurunan nafsu makan, hingga masalah kesehatan seperti sakit kepala dan gangguan pencernaan. Secara emosional, stres dapat memicu perasaan cemas, mudah marah, bahkan depresi. Stres yang berkepanjangan dapat mempengaruhi prestasi belajar, hubungan sosial, dan perkembangan mental remaja (Silfiana, 2020).

## 2. Tujuan Penelitian

### 2.1 Tujuan umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara kecanduan bermain *game online* dengan gangguan emosional serta tingkat stres pada siswa SMP Muhammadiyah 2 Gamping.

## 2.2 Tujuan khusus

- Untuk mengetahui kecanduan bermain *game online* pada remaja SMP Muhammadiyah 2 Gamping?
- Untuk mengetahui gangguan emosional pada remaja SMP Muhammadiyah 2 Gamping?
- Untuk mengetahui tingkat stres pada remaja SMP Muhammadiyah Gamping ?
- Untuk mengetahui kecanduan *game online* dengan gangguan emosional pada remaja SMP Muhammadiyah 2 Gamping?
- Untuk mengetahui kecanduan *game online* dengan tingkat stres pada remaja SMP Muhammadiyah 2 Gamping?

## 3. Metode Penelitian

### 3.1. Desain Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode korelasional dengan menggunakan pendekatan cross sectional. Desain ini digunakan untuk mengetahui hubungan antara kecanduan bermain *game online* dengan gangguan emosional dan tingkat stres pada remaja, dengan pengambilan data dilakukan pada satu waktu secara bersamaan.

### 3.2. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini, antara lain:

- H1: Ada hubungan antara kecanduan bermain *game online* dengan gangguan emosional
- H2: Ada hubungan antara kecanduan bermain *game online* dengan tingkat stres

### 3.3. Populasi dan Sampel

Populasi penelitian ini mencakup seluruh siswa SMP

Muhammadiyah 2 Gamping dengan jumlah 309 siswa. Sampel

penelitian ditentukan menggunakan teknik simple random sampling. Berdasarkan perhitungan dengan rumus Slovin serta mempertimbangkan potensi drop out sebesar 10%, diperoleh sampel sebanyak 84 responden, yang dibagi secara proporsional dari kelas 7, 8, dan 9.

### 3.4 Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini diadaptasi dari penelitian yang dilakukan oleh Ghina, Linda, dan Evelina Debora Damanik. Hasil uji validitas dan reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,1, yang berarti instrumen tersebut dinyatakan valid dan reliabel untuk digunakan dalam penelitian.

### 3.5 Pengumpulan Data

Pengumpulan Data dilaksanakan pada bulan MEI 2025. Di SMP Muhammadiyah 2 Gamping Yogyakarta.

### 3.6 Analisa Data

Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji statistik Kendall's Tau. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan distribusi frekuensi dan persentase tiap variabel, sedangkan analisis bivariat digunakan untuk menguji hubungan antara kecanduan bermain *game online* dengan gangguan emosional dan tingkat stres.

### 3.7 Pertimbangan Etik

Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian dengan nomor surat No.4455/KEP-UNISA/V/2025

## 4. Hasil Penelitian

### 4.1. Analisa Univariat

**Tabel 4.1 Distribusi Karakteristik Responden**

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
a. Usia		
12 Tahun	3	3,6%
13 Tahun	17	20,2%
14 Tahun	22	26,2%
15 Tahun	26	31,0%
16 Tahun	16	19,0%
Total	84	100%
b. Jenis Kelamin		
Laki-laki	51	60,7%
Perempuan	33	39,3%
Total	84	100%
c. Kelas		
Kelas 7	29	34,5%
Kelas 8	29	34,5%

Kelas 9	26	31,0%
Total	84	100%

Berdasarkan tabel 4.1 di atas menunjukkan bahwa dari 84 responden usia terbanyak berada di usia 15 tahun berjumlah 26 orang dengan persentase (31,0%).

Dari tabel tersebut menunjukkan mayoritas terbanyak laki-laki yaitu sebanyak 51 orang (60,7%) dan dari tabel tersebut menunjukkan bahwa kelas 7 dan 8 sebanyak (34,5%).

**Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Kecanduan Bermain Game Online**

Kecanduan bermain <i>game online</i>	Frekuensi	Persentase
Rendah	25	29,8%
Sedang	25	41,7%
Tinggi	24	28,6%
<b>Total</b>	<b>84</b>	<b>100,0%</b>

Berdasarkan data pada tabel 4.2 distribusi frekuensi kecanduan bermain *game online* pada siswa SMP Muhammadiyah 2 Gamping menunjukkan bahwa kategori rendah kecanduan bermain *game online* sebanyak 25 responden (29,8%), kategori sedang sebanyak 35 responden

(41,7%) dan kategori tinggi kecanduan bermain *game online* sebanyak 24 responden (28,6%).

**Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Gangguan Emosional**

Gangguan Emosional	Frekuensi	Persentase
Ada gangguan	67	79,8%
Tidak ada gangguan	17	20,2%
<b>Total</b>	<b>84</b>	<b>100,0%</b>

Berdasarkan pada tabel 4.3 distribusi frekuensi gangguan emosional pada remaja pada siswa SMP Muhammadiyah 2 Gamping menunjukkan bahwa sebagian

besar responden memiliki gangguan emosional, ada gangguan sebanyak 67 responden (79,8%). Sedangkan responden yang tidak ada gangguan sebanyak 17 responden (20,2%).

**Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres**

Tingkat Stres	Frekuensi	Persentase
Normal	41	48,8%
Stres ringan	8	9,5%
Stres sedang	12	14,3%
Stres berat	6	7,1%
Stres sangat berat	17	20,2%
<b>Total</b>	<b>84</b>	<b>100,0%</b>

Berdasarkan pada tabel 4.4 distribusi frekuensi tingkat stres pada remaja SMP Muhammadiyah 2 Gamping menunjukkan bahwa sebagian responden dengan skor normal sebanyak 41 (48,8%), skor stres ringan sebanyak 8 (9,5%), skor stres sedang sebanyak 12 (14,3%), skor stres berat sebanyak 6 (7,1), skor stres sangat berat sebanyak 17 (20,2%).

## 4.2. Analisa Bivariat

**Tabel 5.2 Hubungan kecanduan bermain *game online* dengan tingkat stres**

Kecanduan bermain game online	Tingkat Stres										Total		P- Value	Correlation Coefficient
	Normal		Stres ringan		Stres sedang		Stres berat		Stres sangat berat					
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%		
Rendah	18	21,4	2	2,4	2	2,4	0	0,0	3	3,6	25	29,8	0,000	0,371
Sedang	16	19,0	4	11,9	10	11,9	4	4,8	1	1,2	35	41,7		
Tinggi	7	8,3	2	0,0	0	0,0	2	2,4	13	15,5	24	28,6		
Total	41	48,8	8	9,5	12	14,3	6	7,1	17	20,2	84	100,0		

Berdasarkan hasil uji Kendall tau pada tabel 5.1 diperoleh nilai signifikansi ( $P = 0,034 < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak, sehingga hipotesis yang menyatakan adanya hubungan antara kecanduan bermain *game online* dengan gangguan emosional pada siswa SMP Muhammadiyah 2 Gamping. Nilai koefisien korelasi

sebesar 0,190 menandakan adanya hubungan positif dengan kekuatan yang lemah, artinya semakin tinggi tingkat kecanduan bermain *game online* maka semakin tinggi pula gangguan emosional yang dialami. Dengan demikian, interpretasi dari uji Kendall tau menegaskan bahwa hubungan antara kecanduan *game online* dengan gangguan emosional pada siswa SMP Muhammadiyah 2 Gamping signifikan secara statistik, bersifat lemah, namun searah.

**Tabel 5.2 Hubungan kecanduan bermain *game online* dengan tingkat stres**

Kecanduan bermain game online	Tingkat Stres										Total	P-Value	Correlation Coefficient	
	normal		Stres ringan		Stres sedang		Stres berat		Stres sangat berat					
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%		
Rendah	18	21,4	2	2,4	2	2,4	0	0,0	3	3,6	25	29,8	0,000	0,371
Sedang	16	19,0	4	4,8	10	11,9	4	4,8	1	1,2	35	41,7		
Tinggi	7	8,3	2	2,4	0	0,0	2	2,4	13	15,5	24	28,6		
Total	41	48,8	8	9,5	12	14,3	6	7,1	17	20,2	84	100,0		

Berdasarkan tabel 5.2 didapatkan hasil Dari uji kendall tau menghasilkan nilai ( $P=0,000<0,05$ ). Artinya dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak, maka hipotesisnya menyebutkan bahwa ada hubungan kecanduan bermain *game online* dengan tingkat stres pada siswa SMP Muhammadiyah 2 Gamping. Nilai koefisien korelasi 0,371, yang menunjukkan hubungan positif yang berarti bahwa hubungan antara kecanduan bermain *game online* dengan tingkat stres kekuatannya sedang dan positif. Semakin tinggi kecanduan bermain game online, semakin tinggi juga tingkat stres. Dari hasil interpretasi uji korelasi kendall tau dapat disimpulkan bahwa hubungan antara kecanduan bermain *game online* dengan tingkat stres pada remaja SMP Muhammadiyah 2 Gamping adalah hubungan positif yang

signifikan dan lemah-sedang dan searah.

## 5. Pembahasan

### a. Kecanduan Bermain Game Online

Hasil penelitian menunjukkan kecanduan bermain *game online* pada siswa SMP Muhammadiyah 2 Gamping sebagian besar adalah kategori sedang. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ayu & Dewi, 2021) didapatkan sebanyak 88 responden (37,4%) responden yang mengalami kecanduan bermain *game online* dalam katagori sedang.

Kecanduan bermain *game online* adalah suatu kondisi remaja tidak mampu mengendalikan dorongan umyuk bermain secara berlebihan, sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari, hubungan sosial, pendidikan, dan kesehatan mental. *World Health*

*Organization* (WHO) mendefinisikan kecanduan *game online* sebagai *Gaming Disorder*, yaitu pola perilaku bermain game yang persisten dan berulang, ditandai dengan kehilangan kontrol atas frekuensi dan durasi bermain, memprioritaskan permainan dibandingkan aktivitas sehari-hari.

Menurut (Gunawan, 2020) kecanduan *game online* pada remaja terjadi karena dorongan yang kuat untuk mencapai tujuan dalam permainan, yang memicu rasa puas saat bermain (*mood modification*), toleransi terhadap waktu bermain yang semakin meningkat (*tolerance*), dan perasaan tidak nyaman ketika tidak bermain *game online* (*withdrawal*). Remaja yang kecanduan *game online* lebih banyak menghabiskan waktunya di dunia virtual, mengabaikan kewajiban belajar, menunda tanggung jawab sehari-hari, dan mengurangi interaksi sosial dengan teman maupun keluarga.

Kecanduan ini juga dipengaruhi oleh faktor internal seperti kontrol diri yang rendah, kebosanan, dan faktor eksternal seperti pengaruh teman sebaya dan akses internet yang mudah. Dampak dari kecanduan *game online* meliputi gangguan emosi seperti mudah marah, cemas, depresi, penurunan prestasi belajar, dan masalah kesehatan fisik akibat pola tidur yang buruk (Juliani, 2022).

## **b. Gangguan Emosional**

Hasil penelitian ini menunjukkan gangguan emosional pada remaja SMP Muhammadiyah 2 Gamping bahwa 67 (79,8%) responden mengalami gangguan dan 17 (20,2%) responden tidak mengalami gangguan. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami gangguan emosional berupa kecemasan, mudah tersinggung, serta kesulitan dalam mengontrol emosi. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Linda (2022), yang melaporkan bahwa sebanyak 57 responden (95,0%) mengalami gangguan, sedangkan hanya 3 responden (5,0%) yang tidak mengalami gangguan.

Gangguan emosional merupakan kondisi dimana seseorang mengalami ketidakstabilan dalam mengolah perasaan, seperti mudah marah, cemas, sedih atau menarik diri dari lingkungan, dan dalam penelitian ini gangguan emosional sebagai dampak psikologis yang timbul akibat perilaku kecanduan bermain game online, sehingga remaja bermain game cenderung mengabaikan interaksi sosial, yang

mengakibatkan tekanan mental serta menunjukkan gejala emosional yang mengganggu keseharian (Wati, & pratiwi, 2023).

Gangguan emosional pada remaja disebabkan oleh ketidakstabilan psikologis akibat perubahan hormon, perkembangan kognitif, dan pengaruh lingkungan sekitar. *World Health Organization* (2023) menyebutkan bahwa gangguan emosional dapat dipicu oleh faktor biologis seperti keturunan dan kerusakan fungsi otak, faktor psikologis seperti rendahnya kemampuan mengelola stres, serta faktor lingkungan seperti tekanan akademik, masalah keluarga, dan pengaruh teman sebaya. Selain itu, kecanduan bermain *game online* juga menjadi salah satu faktor pemicu karena menyebabkan individu sulit mengontrol waktu, mengalami frustrasi ketika kalah, hingga terisolasi dari lingkungan sosial nyata (Gunawan, 2020).

Dampak gangguan emosional seperti, psikologis, sosial, maupun akademik. Remaja yang mengalami gangguan emosional cenderung menunjukkan gejala seperti mudah tersinggung, menarik diri dari pergaulan, kehilangan minat pada aktivitas yang sebelumnya disukai, serta mengalami penurunan prestasi belajar (Juliani, 2022). Jika tidak ditangani, keadaan ini dapat berkembang menjadi masalah mental yang lebih berat seperti kecemasan dan depresi. Gangguan emosional terjadi karena adanya ketidakseimbangan antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan individu dalam menghadapinya. Ketidakmampuan remaja dalam mengelola perasaan dan stres sering kali memperburuk kondisi ini, seperti tidak mendapat dukungan dari keluarga dan lingkungan sekolah (Ulfa Suryani & Yazia, 2023).

## **c. Tingkat Stres**

Hasil penelitian menunjukkan tingkat stres pada remaja SMP Muhammadiyah 2 Gamping mayoritas responden adalah kategori normal. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Febrian et al., 2024) didapatkan sebanyak 49 responden (76,6%) responden yang mengalami tingkat stres dalam kategori normal

Tingkat stres merupakan gambaran seberapa besar tekanan yang dirasakan remaja saat menghadapi situasi tertentu yang dianggap melebihi kapasitasnya. Pada kalangan remaja, stres sering kali muncul akibat beban akademik, permasalahan sosial, dan gaya hidup yang tidak seimbang, termasuk penggunaan *game online* secara berlebihan. Semakin sering remaja bermain game online, semakin tinggi risiko stres yang remaja alami. Menurut

(Masthura & Satria, 2024), gejala stres bisa ditandai dengan sulit tidur, mudah marah, cemas, dan berkurangnya konsentrasi. Menurut (Lellu & Jehaman, 2022), bermain *game online* salah satu cara pelarian dari tekanan, namun jika dilakukan secara berlebihan justru bisa memperburuk kondisi psikologis. Karena penggunaan internet secara intensif dapat meningkatkan tingkat stres.

Stres yang berkepanjangan dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan fisik. Dampak psikologisnya meliputi gangguan konsentrasi, penurunan motivasi belajar, kecemasan, bahkan depresi. Dampak fisiknya antara lain gangguan tidur, sakit kepala, gangguan pencernaan, serta penurunan sistem imun tubuh (Hardian et al., 2025). Jika tidak ditangani, stres berat juga dapat menyebabkan perilaku maladaptif seperti penyalahgunaan gadget, menarik diri dari pergaulan, atau ledakan emosi yang tidak terkendali.

Tingkat stres yang dialami oleh remaja dapat dipengaruhi oleh banyak faktor, baik internal maupun eksternal. Faktor internal mencakup kemampuan coping yang rendah, kepribadian yang cenderung introvert, serta lemahnya kemampuan dalam mengatur emosi. Sementara itu, faktor eksternal mencakup adanya tekanan akademik, permasalahan dalam keluarga, konflik dengan teman sebaya, serta kecanduan bermain *game online* yang berdampak pada berkurangnya waktu istirahat dan meningkatnya beban mental (Suryani & Prasetyo, 2022).

#### **d. Hubungan Kecanduan Bermain *Game online* Dengan Gangguan Emosional**

Berdasarkan hasil uji kendall tau menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kecanduan bermain *game online* dengan gangguan emosional dengan hasil nilai P value <0,034 sehingga hipotesis dalam penelitian ini di terima. Hasil uji koefisien korelasi 0,190 yang menunjukkan bahwa kecanduan bermain *game online* dengan gangguan emosional memiliki tingkat hubungan yang lemah dengan arah hubungan yang positif yang artinya semakin tinggi kecanduan bermain *game online* semakin tinggi gangguan emosional temuan dari penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh (Hapsari et al., 2025). Penelitian tersebut juga membahas hubungan bermain *game online* dengan gangguan

emosional pada siswa SD Negeri Sumberrejo Kabupaten Magelang. Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dengan *p-value* sebesar 0,049 dan koefisien korelasi sebesar 0,313.

Kecanduan bermain *game online* berpengaruh terhadap kesehatan emosional remaja. Remaja yang menghabiskan waktu secara berlebihan untuk bermain cenderung mengalami berbagai gangguan, seperti mudah marah, rasa cemas berlebihan, kesulitan berkonsentrasi, hingga menarik diri dari lingkungan sosial. Kondisi ini terjadi karena saat bermain game, otak mendapat stimulasi berlebihan dari sistem reward seperti skor atau kemenangan, sehingga saat tidak bermain, remaja merasakan gelisa atau tidak nyaman secara emosional Menurut (Fajar et al., 2024), lebih dari 60 % remaja yang intensitas tinggi dalam bermain *game online* ini menunjukkan gejala gangguan emosi seperti cepat tersinggung dan gangguan tidur.

#### **e. Hubungan Kecanduan Bermain *Game online* Dengan Tingkat Stres**

Berdasarkan hasil dari uji kendall tau, terdapat suatu hubungan antara kecanduan bermain *game online* dengan tingkat stres. Nilai p value <0,000, yang berarti hipotesis dalam penelitian ini diterima. Adapun hasil dari uji koefisien korelasi menunjukkan angka 0,37, yang menunjukkan adanya hubungan sedang antara kedua variabel, dengan arah hubungan yang positif. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan bermain game online, maka semakin tinggi pula tingkat stres yang dialami.

Temuan dari penelitian ini mendukung hasil penelitian yang dilakukan oleh (Beno et al., 2022). Penelitian tersebut juga membahas hubungan antara tingkat stres dan kecanduan bermain *game online* pada remaja di SMA Negeri 1 Susut Bangli. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dengan *p-value* sebesar 0,001 dan koefisien korelasi yang mencapai 0,212.

Tingkat stres merupakan gambaran seberapa besar tekanan yang dirasakan remaja saat menghadapi situasi tertentu yang dianggap melebihi kapasitasnya. Pada kalangan remaja, stres sering kali muncul akibat beban akademik, permasalahan sosial, dan gaya hidup yang tidak seimbang, termasuk penggunaan *game online* secara berlebihan. Semakin sering remaja bermain *game online*, semakin tinggi risiko stres yang remaja alami. Menurut (Masthura & Satria, 2024), gejala stres bisa ditandai dengan sulit

tidur, mudah marah, cemas, dan berkurangnya konsentrasi. Menurut (Lellu & Jehaman, 2022), bermain *game online* salah satu cara pelarian dari tekanan, namun jika dilakukan secara berlebihan justru bisa memperburuk kondisi psikologis. Karena penggunaan internet secara intensif dapat meningkatkan tingkat stres

## 6. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui hubungan kecanduan bermain *game online* dengan gangguan emosional dan tingkat stres pada remaja SMP Muhammadiyah 2 Gamping diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar responden memiliki kecanduan bermain *game online* pada remaja SMP Muhammadiyah 2 Gamping dengan kategori sedang (41,7%)
2. Sebagian besar responden memiliki gangguan emosional pada remaja SMP Muhammadiyah 2 Gamping dengan katagori ada gangguan (79,8%)
3. Sebagian besar responden memiliki tingkat stres pada remaja SMP muhammadiyah 2 Gamping dengan kategori stres sangat berat (20,2%)
4. Ada hubungan antara kecanduan bermain *game online* dengan gangguan emosional pada remaja SMP Muhamamdiyah 2 Gamping, dengan hasil signifikan, lemah, dan searah, nilai p-value ( $P=0,034<0,05$ ) dan

nilai koefisien korelasi : 0.190

5. Ada hubungan antara kecanduan bermain *game online* dengan tingkat stres pada remaja SMP Muhammadiyah 2 Gamping, dengan hasil signifikan, sedang, dan searah, nilai p-value ( $P=0,000<0,05$ ) dan nilai koefisien korelasi : 0,371.

## 7. Referensi

1. Armiandeni, N. M. Y., Susanti, N. L. P. D., & Parwati, N. W. M. (2023). Hubungan Intensitas Bermain *Game online* dengan Tingkat Stress dan Kecerdasan Emopsional Remaja Pada Era New Normal. *Jurnal Gema Keperawatan*, 16(1), 170–180. <https://doi.org/10.33992/jgk.v16i1.1999>
2. Ayu, I. G., & Dewi, A. (2021). Hubungan Kecanduan *Game online* Terhadap Perubahan Emosional Anak Di Smp Negeri 2 Denpasar. *Kesehatan Anak*, 4(2), 45.
3. Beno, J., Silen, A. ., & Yanti, M. (2022). Hubungan tingkat stres dengan kecanduan bermain *game online* pada remaja di SMA Negeri 1 Susut Bangli. *Braz Dent J.*, 33(1), 1–12.
4. Fajar, M., Masyhuri, M., & Muda, Y. (2024). Kecanduan *Game online* pada Remaja. *Journal of Education Research*, 5(3), 3995–4001. <https://doi.org/10.37985/jer.v5i3.1273>
5. Gunawan. (2020). Hubungan Antara Kesepian dengan Kecanduan *Game online* pada Mahasiswa yang Bermain *Game online* X di Kota Padang. *Jurnal Pendidikan Tamusai*, 4(3), 2760–2766.
6. Hapsari, V. V., Mareta, R., & Wardani, S. (2025). Hubungan bermain *game online* dengan gangguan emosional pada siswa SD Negeri Sumberrejo Kabupaten Magelang. 05(01), 74–82. <https://doi.org/10.31603/bnur.12069>
7. Hardian, A., Sitepu, E., Mulyapradana, A., Sitopu, J. W., & Wardono, B. H. (2025). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja di Era Digital. *IRJE: Indonesian Research Journal on Education*, 5(1), 1079–1085. <http://www.irje.org/irje/article/view/2037>
8. Husain, f purnamasari. (2021). Aisiyiah surakarta journal of nursing. *Aisiyiah Surakarta Journal of Nursing*, 2, 1–6.
9. Juliani, I. R. (2022). Hubungan Tingkat Kecanduan Gadget Dengan Gangguan Emosi Dan Perilaku Remaja Kelas 8. *JurnalKeperawatan*, 10, 30–0.
10. Lebho, M. A., Lerik, M. D. C., Wijaya, R. P. C., & Littik, S. K. A. (2020). Perilaku Kecanduan *Game online* Ditinjau dari Kesepian dan Kebutuhan Berafiliasi pada Remaja. *Journal of Health and Behavioral Science*, 2(3), 202–212. <https://doi.org/10.35508/jhbs.v2i3.2232>
11. Lestari, A. D., & Wimbari, S. (2021). Hubungan Antara Kecenderungan Adiksi *Game online* Dan Kesehatan Mental Siswa Dengan Kualitas Pertemanan Sebagai Variabel



- Moderator. *Jurnal Psikologi Insight*, 5(1), 46–62.  
<https://doi.org/10.17509/insight.v5i1.34250>
12. Lellu, A., & Jehaman, T. (2022). Increased Stress in Youth due to Addiction Play Online Games in 2022. *Jurnal Kesehatan Luwu Raya*, 09(01), 121–127.  
<https://jurnalstikesluwuraya.ac.id/index.php/eq/article/view/167/117>
  13. Linda. (2022). *Hubungan Kecanduan Bermain Game online Dengan Gangguan Emosional Anak Sekolah Dasar (Di Sd Negeri Tanjungwadung Kabupaten Jombang)*. 8.5.2017, 2003–2005 <https://www.who.int/news-room/fact-h-sheets/detail/autism-spectrum-disorders>
  14. Masthura, S., & Satria, B. (2024). *Hubungan tingkat stres dengan durasi bermain game online pada remaja di sekolah menengah atas kota banda aceh*. 5(2).
  15. RISKESDAS. (2018). *laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar*.  
[https://dinkes.babelprov.go.id/sites/default/files/dokumen/bank\\_data/20181228 - Laporan Riskesdas 2018 Nasional-1.pdf](https://dinkes.babelprov.go.id/sites/default/files/dokumen/bank_data/20181228 - Laporan Riskesdas 2018 Nasional-1.pdf)
  16. Silfiana, A. (2022). Hubungan Kecanduan *Game online* dengan Tingkat Stres pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Luwu Raya*, 8(2), 70–74.
  17. Sulaiman, N & Mansoer, W. (2019). Kehangatan Hubungan dengan Orang Tua, Pengasuh dan Teman dengan Sindrome Depresi pada Remaja Panti Asuhan di Jakarta. *Jurnal Psyche* 165 12(2), 122-123
  18. Ulfa Suryani, & Yazia, V. (2023). The Relationship Between Gadget Addiction and Emotional Disorders in Adolescents. *Jurnal Keperawatan*, 15(2), 517–524.  
<https://doi.org/10.52774/jkfn.v7i1.162>
  19. Wati, L., & pratiwi, D. (2023). Pengaruh intensitas bermain *game online* terhadap kesehatan mental remaja. *Jurnal Psikologi*, 5(2), 145–153.  
<https://doi.org/10.21009/jiv.0901.4>