

HUBUNGAN PENGGUNAAN GAME ONLINE DENGAN STRES AKADEMIK DAN GANGGUAN TIDUR PADA REMAJA DI SMK N 1 MOTOLING TIMUR

THE RELATIONSHIP BETWEEN ONLINE GAME USE AND ACADEMIC STRESS AND SLEEP DISORDERS AMONG ADOLESCENTS AT SMK N 1 MOTOLING TIMUR

Amarya Mamangkey^{*1}, Herdy Munayang², Suharno Usman³

^{1,3}Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Sam Ratulangi, Indonesia

²Fakultas Kedokteran, Universitas Sam Ratulangi, Indonesia

*E-mail: amaryamamangkey014@student.unsrat.ac.id

Abstrak

Latar Belakang: Penggunaan *game online* yang berlebihan pada remaja dapat memengaruhi kesehatan mental dan fisik, termasuk menimbulkan stres akademik dan gangguan tidur. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penggunaan *game online* dengan stres akademik dan gangguan tidur pada remaja di SMK N 1 Motoling Timur. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional pada 155 siswa kelas X dan XI yang dipilih melalui total sampling. Pengumpulan data dilakukan pada Juni 2025 dengan menggunakan tiga kuesioner: Frekuensi Bermain *Game online*, *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA), dan *Sleep Disturbances Scale for Children* (SDSC). Analisis data menggunakan uji korelasi Spearman. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki tingkat penggunaan *game online* tinggi (48,4%), stres akademik tinggi (75,5%), dan mengalami gangguan tidur (91,6%). Terdapat hubungan positif signifikan antara penggunaan *game online* dengan stres akademik ($r = 0,346$; $p = 0,000$) dan dengan gangguan tidur ($r = 0,493$; $p = 0,000$). **Kesimpulan:** Semakin tinggi intensitas bermain *game online*, semakin besar risiko mengalami stres akademik dan gangguan tidur. Penelitian ini merekomendasikan pendampingan dari sekolah dan orang tua untuk membantu remaja mengontrol kebiasaan bermain *game online* serta mengelola stres dan pola tidur secara sehat.

Kata kunci: *game online*, stres akademik, gangguan tidur, remaja

Abstract

Background: Excessive online game use among adolescents can affect both mental and physical health, including causing academic stress and sleep disorders. **Objective:** This study aimed to examine the relationship between online game use and academic stress and sleep disorders among adolescents at SMK N 1 Motoling Timur. **Method:** This quantitative study used a cross-sectional design involving 155 tenth- and eleventh-grade students selected through total sampling. Data collection was conducted in June 2025 using three questionnaires: Online Game Playing Frequency, the Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA), and the Sleep Disturbances Scale for Children (SDSC). Data were analyzed using Spearman correlation tests. **Results:** The findings showed that the majority of students had high levels of online game use (48.4%), high academic stress (75.5%), and experienced sleep disorders (91.6%). There was a significant positive relationship between online game use and academic stress ($r = 0.346$; $p = 0.000$) and between online game use and sleep disorders ($r = 0.493$; $p = 0.000$). **Conclusion:** The higher the intensity of online game playing, the greater the risk of academic stress and sleep disorders. The study recommends guidance from schools and parents to help adolescents control online gaming habits and manage stress and sleep patterns in a healthy way.

Keywords: *Online games*, *academic stress*, *sleep disorders*, *adolescents*

1. PENDAHULUAN

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) melaporkan bahwa pada 2023 jumlah pengguna internet aktif di Indonesia mencapai 215.626.156 jiwa (78,19% dari populasi), terdiri atas 51,19% laki-laki dan 48,19% perempuan, meningkat 1,17% dibanding 2022. Jenis penggunaan internet paling populer adalah *game online*, dengan mayoritas pengguna berasal dari kalangan remaja (Meldawati, 2021). Remaja generasi post-milennial dikenal sebagai generasi melek teknologi karena mudahnya akses terhadap perangkat digital. Namun, kemudahan ini sering disalahgunakan, termasuk untuk bermain *game online* secara berlebihan. Meski *game online* dapat menjadi hiburan untuk mengurangi stres, durasi bermain lebih dari tiga jam meningkatkan risiko kecanduan (Rahman et al., 2022).

Kecanduan *game online* berdampak negatif pada prestasi akademik, membuat remaja kehilangan waktu belajar, malas mengerjakan tugas, sulit bersosialisasi, gelisah saat tidak bermain, dan kehilangan motivasi belajar (Habibi, 2020; Fitrajaya et al., 2022). Padahal, tugas utama siswa adalah belajar dan menyelesaikan pendidikan. Kebiasaan bermain game secara berlebihan justru mengganggu konsentrasi, prestasi, serta memicu perilaku negatif akibat stres akademik. Wahjono (2022) membedakan stres menjadi distres (merugikan) dan eustres (positif). Stres akademik termasuk distres yang timbul dari tekanan belajar, seperti tugas menumpuk, nilai rendah, kecemasan ujian, dan kesulitan mengatur waktu (Khaira, 2023). Selain itu, kecanduan *game online* memengaruhi kualitas tidur. Lam (2014) menyebutkan kecanduan ini dapat menyebabkan insomnia akibat gaya hidup tidak sehat, pola tidur larut malam, dan penggunaan gadget hingga dini hari (Hastani & Budiman, 2022). Penurunan kualitas tidur berdampak pada aktivitas harian, konsentrasi, dan kesehatan.

Penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara stres akademik dan kecenderungan bermain *game online* (Setiawati et al., 2022). Mais et al. (2020) menambahkan bahwa kecanduan yang tidak terkendali meningkatkan risiko insomnia. Astuti & Burhanto (2018) juga menemukan bahwa semakin tinggi kecanduan *game online*, semakin buruk kualitas tidur pemain. Studi pendahuluan di SMK Negeri 1 Motoling Timur menunjukkan di tiap kelas terdapat 5–8 siswa yang kecanduan *game online*. Mereka bermain game tidak hanya di luar sekolah, tetapi juga saat jam pelajaran dan istirahat. Banyak siswa juga mengaku begadang untuk bermain game, sehingga mengalami gangguan tidur. Selain itu, mayoritas siswa kelas X dan XI mengalami stres akademik akibat tugas sekolah yang banyak, PR menumpuk, dan tenggat waktu ketat.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti bermaksud melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Penggunaan *Game online* dengan Stres Akademik dan Gangguan Tidur pada Remaja di SMK N 1 Motoling Timur".

2. TUJUAN PENELITIAN

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara penggunaan *game online* dengan stres akademik dan gangguan tidur pada remaja di SMK N 1 Motoling Timur.

3. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang dilakukan ini menggunakan metode kuantitatif dan menggunakan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian dilakukan di SMK N 1 Motoling Timur dengan waktu penelitian pada bulan Juni 2025. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling* untuk menentukan kriteria pada siswa yang dapat dipilih sebagai sampel. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 155 siswa. Kriteria inklusi

sampel penelitian ini adalah siswa-siswi yang bersedia menjadi responden dan siswa-siswi di kelas X & XI SMK N 1 Motoling Timur. Pengukuran variabel *game online* menggunakan kuesioner Frekuensi Bermain *Game online*, untuk variabel Stres Akademik menggunakan kuesioner *Educational Stres Scale for Adolescents* (ESSA) dan untuk variabel Gangguan Tidur menggunakan kuesioner *Sleep Disturbances Scale for Children* (SDSC). Penelitian ini akan menggunakan uji *Spearman's Rank* untuk melihat hubungan yang signifikan antar variabel yaitu penggunaan *game online*, stres akademik dan gangguan tidur.

4. HASIL

a. Karakteristik Responden

Tabel 1. menunjukkan bahwa rentang usia siswa terbanyak berada pada usia 16 tahun yaitu sebanyak 76 siswa (49,0%). Mayoritas siswa adalah berjenis kelamin laki-laki sebanyak 78 siswa (50,3%). Dan sebagian besar siswa pada penelitian ini merupakan kelas XI yaitu sebanyak 89 siswa (57,4%).

Tabel 1. Gambaran Karakteristik Responden

| Karakteristik | f | (%) |
|---------------|-----|------|
| Usia | | |
| 15 Tahun | 46 | 29,7 |
| 16 Tahun | 76 | 49,0 |
| 17 Tahun | 33 | 21,3 |
| Total | 155 | 100 |
| Jenis Kelamin | | |
| Laki – laki | 78 | 50,3 |
| Perempuan | 77 | 49,7 |
| Total | 155 | 100 |
| Kelas | | |
| X | 66 | 42,6 |
| XI | 89 | 57,4 |
| Total | 155 | 100 |

Sumber: Data Primer 2025

b. Analisa Univariat

Tabel 2. menunjukkan sebanyak 75 siswa (48,4%) termasuk dalam kategori penggunaan *game online* tinggi. Stres akademik menunjukkan sebanyak 117 siswa (75,5%) berada dalam kategori stres akademik tinggi. Selanjutnya untuk gangguan tidur terdapat sebanyak 142 siswa (91,6%) mengalami gangguan tidur. Data ini menunjukkan mayoritas siswa dengan tingkat bermain *game online* tinggi, serta stres akademik siswa termasuk dalam stres akademik tinggi dan sebagian besar juga mengalami gangguan tidur.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Penggunaan *Game online*, Stress Akademik dan Gangguan Tidur pada Remaja di SMK N 1 Motoling Timur

| Variabel | f | (%) |
|----------------------|-----|------|
| <i>Game online</i> | | |
| Sangat Rendah | 7 | 4,5 |
| Rendah | 7 | 4,5 |
| Sedang | 3 | 1,9 |
| Tinggi | 75 | 48,4 |
| Sangat Tinggi | 63 | 40,6 |
| Total | 155 | 100 |
| Stress Akademik | | |
| Rendah | 9 | 5,8 |
| Sedang | 29 | 18,7 |
| Tinggi | 117 | 75,5 |
| Total | 155 | 100 |
| Gangguan Tidur | | |
| Tidak Gangguan Tidur | 13 | 8,4 |
| Gangguan Tidur | 142 | 91,6 |
| Total | 155 | 100 |

Sumber: Data Primer 2025

c. Analisa Bivariat

Analisis hubungan penggunaan *game online* dengan stres akademik dan gangguan tidur pada remaja di SMK N 1 Motoling Timur menggunakan uji korelasi *Spearman* ditunjukkan pada tabel 3. berikut ini:

Tabel 3. Uji Statistik Hubungan Penggunaan *Game online* dengan Stress Akademik pada Remaja di SMK N 1 Motoling Timur

| Game Online | Stres akademik | | | | | | p | r | | |
|---------------|----------------|-----|--------|------|--------|------|-----|-------|--|--|
| | Rendah | | Sedang | | Tinggi | | | | | |
| | n | % | n | % | n | % | | | | |
| Sangat rendah | 6 | 3,9 | 1 | 0,6 | 0 | 0,0 | 7 | 0,000 | | |
| Rendah | 3 | 1,9 | 2 | 1,3 | 2 | 1,3 | 7 | | | |
| Sedang | 0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 3 | 1,9 | 3 | | | |
| Tinggi | 0 | 0,0 | 17 | 11,0 | 58 | 37,4 | 75 | | | |
| Sangat Tinggi | 0 | 0,0 | 9 | 5,8 | 54 | 34,8 | 63 | | | |
| Total | 9 | 5,8 | 29 | 18,7 | 117 | 75,5 | 155 | | | |

Tabel 4. Uji Statistik Hubungan Penggunaan *Game online* dengan Gangguan Tidur pada Remaja di SMK N 1 Motoling Timur

| Game Online | Gangguan tidur | | | | Total | p | r |
|---------------|----------------------|------------|---|----------------|-------------|------------|-------|
| | Tidak gangguan tidur | n | % | Gangguan tidur | | | |
| Sangat rendah | 7 | 4,5 | | 0 | 0,0 | 7 | 0,000 |
| Rendah | 5 | 3,2 | | 2 | 1,3 | 7 | |
| Sedang | 1 | 0,6 | | 2 | 1,3 | 3 | |
| Tinggi | 0 | 0,0 | | 75 | 48,4 | 75 | |
| Sangat Tinggi | 0 | 0,0 | | 63 | 40,6 | 63 | |
| Total | 13 | 8,4 | | 142 | 91,6 | 155 | |

Sumber: Data primer 2025

Berdasarkan hasil analisis bivariat menggunakan uji korelasi *Spearman* terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan *game online* dengan stres akademik dan gangguan tidur pada remaja di SMK N 1 Motoling Timur. Hasil korelasi antara penggunaan *game online* dan stres akademik menunjukkan nilai $r = 0,346$ dengan $p = 0,000$, yang berarti terdapat hubungan positif sedang dan signifikan secara statistik. Artinya, semakin tinggi frekuensi penggunaan *game online*, maka semakin tinggi pula tingkat stres akademik yang dialami siswa. Selain itu, korelasi antara penggunaan *game online* dengan gangguan tidur juga menunjukkan hubungan yang positif namun tidak signifikan dengan nilai $r = 0,493$ dan $p = 0,000$, yang berarti semakin sering siswa bermain *game online*, semakin besar kemungkinan mereka mengalami gangguan tidur. Kedua hasil ini menunjukkan bahwa penggunaan *game online* memiliki dampak yang berarti terhadap kesejahteraan akademik dan kesehatan tidur pada remaja.

5. PEMBAHASAN

Penggunaan *Game online* pada Remaja di SMK N 1 Motoling Timur

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas siswa menunjukkan intensitas tinggi dalam bermain *game online*. Dari 155 siswa, 75 orang termasuk kategori penggunaan tinggi. Hal ini sejalan dengan laporan APJII (2023) yang menyebutkan penggunaan internet remaja, khususnya untuk *game online*, meningkat signifikan setiap tahun. *Game online* populer karena memberi hiburan instan, peluang interaksi virtual, dan rasa pencapaian cepat, serta sering menjadi pelarian dari tekanan akademik dan masalah pribadi. Penelitian ini juga menunjukkan penggunaan *game online* berlebihan tanpa kontrol berdampak negatif. Kurniawan et al. (2022) melaporkan 76% remaja pemain *game online* bermain tidak terkontrol, terutama malam hari, yang menurunkan fokus belajar dan mengganggu tidur. Kebiasaan ini terkait fase pencarian jati diri remaja yang mendorong mereka mengeksplorasi aktivitas menyenangkan, termasuk bermain game. Tanpa pengawasan, kebiasaan tersebut berpotensi berkembang menjadi adiksi, seperti dijelaskan Lemmens et al. (2015), yang ditandai hilangnya kontrol durasi bermain, kebutuhan bermain meski berdampak negatif, dan keterikatan emosional terhadap game.

Temuan ini menjadi peringatan bagi sekolah, guru BK, dan orang tua untuk aktif mendampingi aktivitas digital siswa. Meski penelitian ini tidak mengukur adiksi secara langsung, tingginya frekuensi bermain dapat menjadi indikator awal. Maka, diperlukan pembinaan dan edukasi agar siswa lebih bijak mengatur waktu bermain *game online*. Secara

umum, penggunaan *game online* remaja dalam penelitian ini tergolong sangat tinggi dan berisiko menimbulkan dampak negatif, seperti stres akademik dan gangguan tidur, jika tanpa pengawasan memadai (Simatupang, 2024).

Stres Akademik pada Remaja di SMK N 1 Motoling Timur

Hasil penelitian menunjukkan mayoritas siswa mengalami stres akademik tinggi, dengan 117 dari 155 siswa termasuk kategori tersebut. Tekanan akademik merupakan hal umum di sekolah ini, dipengaruhi oleh tuntutan prestasi dan dorongan orang tua (Wulansuci *et al.*, 2022). Puspitaningrum (2018) juga menemukan bahwa semakin tinggi tuntutan dan disiplin dari orang tua, semakin besar stres akademik anak. Prestasi rendah juga membuat siswa rentan stres. Barseli (2017) membagi penyebab stres akademik menjadi faktor internal, seperti pola pikir, kepribadian, dan keyakinan, serta faktor eksternal, seperti beban belajar, tekanan sosial, dan persaingan orang tua. Faktor lain seperti dukungan sosial, resiliensi, dan harga diri turut berperan (Widyatul, 2017). Remaja yang sedang mencari identitas diri cenderung emosional dan sulit mengelola tekanan sekolah (Deb, 2015). Stres dipicu banyak tugas, tuntutan nilai, rasa takut gagal, dan kurangnya dukungan (Zimmer-Gembeck, 2023). Penelitian ini juga menemukan hubungan stres akademik dengan tingginya penggunaan *game online* yang mengganggu belajar, tidur, dan konsentrasi, sejalan dengan Rachmawati & Suryani (2020), yang menyebut siswa dengan intensitas bermain tinggi lebih rentan stres.

Stres berkepanjangan tanpa penanganan dapat mengganggu kesehatan mental. Oktaviani (2021) menyebutkan stres yang tidak diatasi memicu gangguan tidur, hilangnya motivasi, hingga depresi. Karena itu, peran sekolah dan orang tua penting dalam memberi dukungan psikologis, melatih manajemen stres, serta membantu siswa menyeimbangkan waktu belajar dan istirahat. Strategi coping juga menentukan: strategi positif, seperti perencanaan belajar dan mencari dukungan sosial, efektif mengurangi stres; sedangkan strategi negatif, seperti menghindar, menarik diri, atau bermain game berlebihan, justru memperburuk kondisi (Insyiranda & Saleh, 2018). Temuan ini menegaskan bahwa stres akademik remaja merupakan isu serius yang terkait dengan kebiasaan bermain game berlebihan dan gangguan tidur, sehingga memerlukan intervensi komprehensif.

Gangguan Tidur pada Remaja di SMK N 1 Motoling Timur

Hasil penelitian menunjukkan mayoritas remaja di SMK N 1 Motoling Timur mengalami masalah tidur. Berdasarkan kuesioner orang tua, 142 responden menyatakan anak mereka sering tidur hanya 5–7 jam per malam, padahal kebutuhan tidur ideal remaja mencapai 8,5 jam per malam (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Kekurangan tidur dapat mengganggu sekresi hormon pertumbuhan yang optimal saat tidur, menunjukkan bahwa gangguan tidur merupakan masalah umum di sekolah ini. Gangguan tidur pada remaja dipengaruhi faktor biologis dan psikososial. Perubahan fisiologis masa pubertas, seperti pergeseran ritme sirkadian, membuat remaja cenderung tidur larut dan sulit bangun pagi. Ketidakseimbangan antara kebutuhan tidur tinggi dan padatnya aktivitas, termasuk penggunaan perangkat digital, meningkatkan risiko gangguan tidur (Waluya, 2023). Penelitian ini juga menemukan tingginya penggunaan *game online* memperburuk pola tidur dengan menyebabkan tidur terlambat, kualitas tidur rendah, dan jam tidur tidak teratur. Paparan layar di malam hari menghambat produksi melatonin sehingga mengganggu siklus tidur (Lissak, 2018). Selain itu, gangguan tidur juga terkait dengan stres akademik tinggi.

Jika tidak ditangani, gangguan tidur berdampak negatif pada konsentrasi, suasana hati, kelelahan, dan prestasi akademik (Sonda *et al.*, 2021). Dalam jangka panjang, risiko gangguan

mental seperti kecemasan, depresi, dan gangguan emosi meningkat (Tyas *et al.*, 2022). Penelitian ini juga menunjukkan stres berat memicu kecemasan berlebih dan overthinking yang mengganggu tidur, serta remaja dengan kecanduan *game online* berisiko dua kali lipat mengalami gangguan tidur. Karena itu, keluarga dan sekolah perlu membantu remaja menjaga pola tidur sehat dan membatasi penggunaan perangkat digital di malam hari. Secara keseluruhan, gangguan tidur remaja merupakan masalah serius yang dipengaruhi tingginya penggunaan *game online* dan tekanan akademik.

Hubungan Penggunaan *Game online* dengan Stres Akademik pada Remaja di SMK N 1 Motoling Timur

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif signifikan antara penggunaan *game online* dan stres akademik pada remaja SMK N 1 Motoling Timur. Semakin sering bermain *game online*, semakin besar kemungkinan siswa mengalami stres akademik. Dengan 155 responden, temuan ini cukup kuat untuk menyimpulkan adanya korelasi nyata. Hal ini sejalan dengan NurmalaSari *et al.* (2016), yang menyatakan stres akademik sering timbul akibat ketidakseimbangan antara tuntutan akademik dan kemampuan siswa memenuhinya. *Game online* awalnya menjadi sarana hiburan, tetapi jika berlebihan justru memperburuk kondisi karena menunda tugas, mengurangi tidur, dan meningkatkan kelelahan. Rachmawati & Suryani (2020) juga menemukan bahwa siswa dengan intensitas bermain tinggi cenderung mengalami stres akademik lebih besar dibanding mereka yang bermain wajar.

Penggunaan *game online* yang tidak terkontrol melemahkan konsentrasi, mengganggu manajemen waktu, dan menurunkan efektivitas belajar. Christian *et al.* (2025) menyebutkan remaja sering menggunakan *game online* untuk memenuhi kebutuhan psikologis, seperti hiburan, pelarian, atau pencapaian virtual, namun bila berlebihan justru memperburuk tekanan akademik. Mayoritas siswa dalam penelitian ini berada pada kategori penggunaan *game online* sangat tinggi, selaras dengan tingkat stres akademik yang juga tinggi. Temuan ini menggambarkan pola khas remaja yang rentan secara emosional dan sosial karena masih dalam fase pencarian jati diri. Dampak stres akademik yang tidak tertangani dapat merambah ke aspek fisik dan psikologis. Oleh karena itu, hasil penelitian ini penting menjadi perhatian sekolah dan orang tua untuk membantu remaja mengelola penggunaan *game online* dan mengurangi tekanan akademik secara sehat.

Hubungan Penggunaan *Game online* dengan Gangguan Tidur pada Remaja di SMK N 1 Motoling Timur

Penelitian ini menemukan adanya hubungan positif antara penggunaan *game online* dan gangguan tidur pada remaja SMK N 1 Motoling Timur, meski dengan korelasi lemah. Semakin tinggi intensitas bermain *game online*, semakin besar kemungkinan siswa mengalami gangguan tidur. Nilai koefisien korelasi signifikan secara statistik, meski pengaruhnya kecil, namun dengan 155 responden hasil ini cukup kuat untuk menunjukkan adanya kaitan. Hal ini didukung data lapangan, di mana mayoritas siswa yang menggunakan *game online* secara berlebihan juga melaporkan gangguan tidur. Kualitas tidur remaja dipengaruhi faktor biologis, psikologis, dan gaya hidup. Salah satu faktor utama adalah paparan perangkat digital di malam hari, khususnya *game online*, yang menghambat produksi melatonin sehingga mengganggu siklus tidur alami (Lissak, 2018).

Masa remaja sendiri merupakan periode rentan gangguan tidur karena perubahan ritme biologis tubuh yang membuat mereka cenderung tidur larut, meski kebutuhan tidur tetap tinggi. Pola tidur yang buruk sering dipicu oleh aktivitas sekolah yang padat,

penggunaan media sosial, dan kebiasaan bermain *game online* berlebihan (Waluya, 2023). Tekanan akademik, cahaya layar, dan keterikatan pada permainan menciptakan pola tidur tidak sehat, yang berdampak pada kesehatan fisik dan mental. Gangguan tidur umum di antaranya sulit tidur, sering terbangun, kantuk berlebihan di siang hari, dan penurunan konsentrasi belajar (Kireinata et al., 2018). Mariyati (2024) menyebut kebiasaan tidur buruk akibat *game online* memicu kelelahan kronis, daya tahan tubuh menurun, serta emosi negatif seperti mudah marah dan cemas. Jika berlanjut, kondisi ini dapat berkembang menjadi insomnia kronis, depresi, atau gangguan kecemasan, yang mengganggu prestasi akademik dan hubungan sosial. Temuan wawancara mendukung hal ini, banyak siswa mengaku bermain hingga dini hari, tidur sebentar, dan merasa kelelahan keesokan harinya.

6. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara penggunaan *game online* dengan stres akademik dan gangguan tidur pada remaja di SMK N 1 Motoling Timur. Semakin tinggi frekuensi bermain *game online*, semakin besar tingkat stres akademik dan kemungkinan mengalami gangguan tidur pada siswa. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan *game online* berlebihan berdampak negatif terhadap kesejahteraan akademik dan kualitas tidur remaja, sehingga diperlukan upaya pendampingan dari sekolah dan orang tua untuk mengontrol kebiasaan bermain *game online* serta membantu siswa mengelola stres dan pola tidur secara sehat.

Konflik kepentingan

Tidak ada konflik kepentingan antar penulis yang terjadi dalam penelitian ini.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kepada seluruh responden yang telah bersedia untuk dijadikan sebagai subjek dalam penelitian ini.

Bibliografi

- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2023). *Survei Internet APJII 2023: Penetrasi & Perilaku Pengguna Internet Indonesia Tahun 2023*. APJII.
- Astuti, S., & Burhanto. (2018). Hubungan kecanduan bermain game online dengan kualitas tidur pada siswa/siswi di SMP Negeri 24 Samarinda (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur). Samarinda.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Christian, A., Novitasari, D., & Yusuf, M. (2025). *Hubungan Antara Eskapisme dalam Bermain Game online dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa*. Locus: Jurnal Ilmiah Psikologi dan Pendidikan, 5(1), 11–21.
<https://locus.rivierapublishing.id/index.php/jl/article/view/4107>
- Deb, S., Strodl, E., & Sun, H. (2015). Stres akademik, tekanan orang tua, kecemasan, dan kesehatan mental siswa SMA di India. *Jurnal Internasional Psikologi dan Ilmu Perilaku*, 5 (1), 26-34.
- Fitrajaya, R. R., Utomo, I. P., & Handayani, L. (2022). Dampak Kesehatan Akibat Kecanduan *Game online* Pada Remaja. *Jurnal Cakrawala Promkes*, 4(2), 102–113. <https://doi.org/10.12928/promkes.v4i2.5651>

- Hastani, R. T., & Budiman, A. (2022). Hubungan Kecanduan *Game online* dengan Kualitas Tidur pada Remaja Literature Review. In *Borneo Student Research* (Vol. 3, Issue 2).
- Insyiranda, N., & Saleh, AY (2018). Hubungan antara coping terkait stres sekolah dan persepsi keterlibatan orang tua pada remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET* , 9 (02), 126-137.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Gambaran kebutuhan tidur sesuai usia [Infografis]. Unit P2PTM, Kemenkes RI.
- Kireinata, D. M., Purnama, N. L. A., & Silalahi, V. (2018). Gangguan Tidur dan Prestasi Belajar Remaja. *JPK: Jurnal Penelitian Kesehatan*, 8(2), 97-104.
- Kurniawan, D. K. (2022). Pengaruh kecanduan game online pada remaja terhadap perkembangan psikolog anak dengan tingkat kecemasan orang tua. *Jurnal Penelitian, Pendidikan dan Pengajaran*, 3(2).
- Lam, LT (2014). Kecanduan gim internet, penggunaan internet yang bermasalah, dan masalah tidur: tinjauan sistematis. *Laporan psikiatri terkini* , 16 (4), 444.
- Lemmens, JS, Valkenburg, PM, & Gentile, DA (2015). Skala gangguan permainan internet. *Asesmen psikologis*, 27 (2), 567.
- Lissak, G. (2018). Adverse physiological and psychological effects of screen time on children and adolescents: Literature review and case study. *Environmental Research*, 164, 149–157.
- Mais, F. R., Rompas, S. S., & Gannika, L. (2020). Kecanduan *Game online* dengan insomnia pada remaja. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 18-27.
- Mariyati. (2024). Penggunaan game online dengan gangguan mental emosional pada remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Komunitas*, 6(2), 44–51.
- Meldawati. (2021). *Pengaruh Frekuensi Bermain Game online Terhadap Motivasi Dan Kebiasaan Belajar Biologi Pada Siswa SMA*.
- Nurmalasari, Y., Yustiana, Y. R., & Ilfiandra, I. (2016). Efektivitas restrukturisasi kognitif dalam menangani stres akademik siswa. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 1(1).
- Oktaviani, Z. A., & Suprapti, V. (2021). Pengaruh psychological well-being terhadap stres akademik siswa SMA di masa Covid-19. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 965-975.
- Puspitaningrum, M. T. D. (2018). Hubungan Antara Disiplin Belajar dan Tuntutan Orang Tua dengan Tingkat Stres Akademik Siswa Kelas XI SMAN 1 Karanganyar.
- Rahman, I. A., Ariani, D., & Ulfa, N. (2022). Tingkat Kecanduan *Game online* Pada Remaja. *Jurnal Mutiara Ners*, 5(2), 85–90. <https://doi.org/10.51544/jmn.v5i2.2438>
- Setiawati, O. R., Husna, I., Lestari, S. M. P., & Sentosa, G. A. (2022). Hubungan Stres Akademik dengan Kecenderungan Bermai *Game online* pada Mahasiswa Universitas Malahayati Bandar Lampung Tahun 2021. *Medical Profession Journal of Lampung*, 12(2), 273-276.
- Simatupang, LRN, & Tantri, J. (2024). Pengaruh Stres Akademik, Kecanduan Internet, dan Kualitas Tidur terhadap Prestasi Akademik Siswa di Indonesia. *Jurnal Kepemimpinan dan Manajemen Pendidikan (Element Journal)*, 2 (2), 31-44.
- Sonda, R., Budyawati, N. L. P. W., Utami, D. K. I., & Widhyadharma, I. P. E. (2021). Faktor yang memengaruhi kualitas tidur pada remaja usia sekolah menengah pertama. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ)*, 11(4).
- Suryani. (2020). Keberfungsian keluarga dan kesepian pada remaja pengguna online game. *Jurnal Psikologi*, Universitas Gunadarma.
- Tyas, L. W. (2022). Hubungan depresi, kecemasan dan stres dengan kejadian insomnia pada remaja sekolah menengah atas Kota Surabaya. *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 13(3).

- Waluya, A. (2023). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Pada Kualitas Tidur Pasien Dengan Gagal Ginjal Kronis. Cv Pena Persada.
- Widyatul, A. (2017). Hubungan antara Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Siswa Kelas XII di SMAN 10 Padang (Doctoral dissertation, Universitas Andalas).
- Zimmer-Gembeck, MJ, Skinner, EA, Scott, RA, Ryan, KM, Hawes, T., Gardner, AA, & Duffy, AL (2023). Dukungan orang tua dan penanganan stres akademik oleh remaja: Sebuah studi longitudinal tentang pengaruh orang tua di luar tekanan dan prestasi akademik. *Jurnal Remaja dan Remaja*, 52 (12), 2464-2479.