

Hubungan Kecanduan Bermain *Game online* Dengan Akademi *Burnout* Pada Siswa MAN 4 Sleman Tahun 2025

Zuhdan Miftahul Farhan^{1*}, Muhammad Khoirul Amin¹, Sambodo Sriadi Pinilih², Retna Tri Astuti³

¹ Program Studi Ilmu keperawatan (S1), Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Magelang

² Program Studi Keperawatan (D3), Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Magelang

³ Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Magelang

*email: zuhdanfarhan@gmail.com

DOI: 10.31603/bnur.14412

Abstract

Background: Online gaming addiction is a growing phenomenon among adolescents and has the potential to cause various negative impacts, one of which is academic burnout, characterized by emotional exhaustion, depersonalization, and decreased academic achievement. Objective: This study aims to determine the relationship between online gaming addiction and academic burnout levels among students at MAN 4 Sleman. Method: This study used a quantitative correlational study with a cross-sectional approach, involving 132 eleventh-grade students selected through proportionate stratified random sampling. The instruments used were the Game Addiction Scale (GAS) and the Maslach Burnout Inventory–Student Survey (MBI-SS), and data analysis was conducted using the Spearman Rank correlation test. Results: The results showed no significant relationship between online gaming addiction and academic burnout ($p > 0.05$). Conclusion: There is no significant relationship between online gaming addiction and academic burnout levels among students at MAN 4 Sleman, although even moderate levels of online gaming addiction require caution because they have the potential to impact students' psychological and academic aspects indirectly.

Keywords: Online games, addiction, academic burnout, adolescents

Abstrak

Latar belakang: Kecanduan bermain *game online* merupakan fenomena yang semakin meningkat di kalangan remaja dan berpotensi menyebabkan berbagai dampak negatif, salah satunya adalah akademik burnout yang ditandai dengan kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan prestasi belajar. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecanduan *game online* dengan tingkat akademik *burnout* pada siswa MAN 4 Sleman. Metode: metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*, melibatkan 132 siswa kelas XI yang dipilih melalui teknik *proportionate stratified random sampling*. Instrumen yang digunakan adalah *Game Addiction Scale* (GAS) dan *Maslach Burnout Inventory–Student Survey* (MBI-SS), dengan analisis data menggunakan uji korelasi Spearman rank. Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan bermain *game online* dengan

akademik *burnout* ($p > 0,05$). Kesimpulan: Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecanduan bermain *game online* dengan akademik burnout pada siswa MAN 4 Sleman, meskipun intensitas kecanduan *game online* yang normal tetap perlu diwaspadai karena berpotensi memengaruhi aspek psikologis dan akademik siswa secara tidak langsung.

Kata Kunci: *Game online*, kecanduan, akademik *burnout*, remaja

1. Pendahuluan

Game online merupakan perangkat lunak yang terhubung melalui jaringan internet sehingga gamer dari seluruh penjuru dunia dapat berhubungan dan bermain bersama. Ragam permainan ini mencakup berbagai platform, baik yang dimainkan di komputer maupun di ponsel, dan dapat dinikmati dalam kelompok melalui koneksi internet. Pengguna dapat dengan mudah mengakses *game online* ini melalui situs web khusus atau platform yang disediakan oleh pengembang permainan ([Rachman, M.A. and Ghozali, 2023](#)).

Keadaan *game online* di Indonesia menjadi sangat memprihatinkan, yang terbukti dari banyaknya gamers yang bermunculan, menunjukkan tingkat kecanduan yang tinggi. Data menunjukkan bahwa 44,10% remaja di Indonesia terlibat dalam permainan online. Pada rentang usia 10 tahun hingga 24 tahun, angkanya mencapai 18,40%. Prevalensi ketergantungan pada permainan daring di kalangan remaja Indonesia terus meningkat, menjadikan Indonesia menduduki peringkat keenam secara global dengan persentase sebesar 112,6%. Situasi ini berpotensi menimbulkan konsekuensi serius ([Novrialdy, 2019a](#)). Berdasarkan studi pendahuluan pada siswa di MAN 4 Sleman yang menggunakan Google Form dengan jumlah 5 responden, didapatkan seluruh siswa bermain game selama 2–3 jam per hari. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru sosiologi pada 16 April 2025, terutama di kelas XI, rentang usia di kelas ini adalah 16–19 tahun.

Pengaruh kecanduan permainan *game online* dari segi kesehatan menyebabkan kesehatan remaja menurun. Pemuda yang terjebak dalam permainan daring memiliki kekuatan imunitas yang lemah karena minimnya kegiatan fisik, kurangnya waktu istirahat, dan sering molor. Aspek kesehatan menunjukkan bahwa kecanduan *game online* dapat menurunkan kesehatan remaja dengan kapasitas tubuh yang rentan disebabkan kurang olahraga, kurang istirahat, dan melewatkan waktu makan. Aspek psikologis menunjukkan bahwa *game online* yang memperlihatkan kekerasan dapat memengaruhi cara berpikir remaja, membuat mereka mudah marah dan emosional ([Atikah dkk., 2024](#)). Kondisi fisik dan psikologis yang memburuk akibat kecanduan *game online* ini juga berpotensi memengaruhi performa remaja dalam kegiatan sehari-hari, termasuk dalam menjalani aktivitas akademik. Dengan waktu yang banyak tersita untuk bermain game, remaja cenderung mengabaikan tanggung jawab dan jadwal belajar mereka, sehingga menimbulkan tekanan dan kelelahan yang berkelanjutan ([Pribadi & Rusdiana, 2023](#)).

Akademik *burnout* adalah keadaan kelelahan emosional dan fisik yang dirasakan oleh siswa akibat dari tekanan akademik yang berlebihan dan berkelanjutan. Akademik *burnout* diidentifikasi sebagai salah satu dampak signifikan dari kebiasaan tertentu, seperti penggunaan waktu yang berlebihan untuk aktivitas nonakademik, termasuk bermain *game online*. Fenomena ini sering kali dihubungkan dengan penurunan motivasi dan prestasi akademik siswa ([Afandy & Fuat, 2021](#)). Berdasarkan latar belakang yang ada, penulis tertarik untuk melakukan penelitian guna mengetahui

hubungan antara kecanduan game internet dengan akademik *burnout* pada siswa MAN 4 Sleman. Penelitian ini secara spesifik bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecanduan bermain *game online* dengan tingkat *burnout* akademik pada siswa MAN 4 Sleman pada tahun 2025.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan desain korelasional dengan pendekatan kuantitatif. Untuk memahami hubungan antarvariabel, digunakan teknik korelasi analisis *Spearman rank rho* yang dipilih sebagai metode untuk mengukur kekuatan hubungan antara dua variabel dengan asumsi data berdistribusi normal. Pendekatan kuantitatif seperti yang diuraikan melibatkan pengumpulan data numerik dan analisis statistik untuk memahami fenomena dan hubungan sebab-akibat antar elemen ([Abdullah et al., 2022](#)). Penelitian ini telah melalui uji etik dengan nomor 2040/KEPK-FIKES/II.3.AU/F/2025. Desain yang digunakan adalah kuantitatif korelasional ([Abdullah et al., 2022](#)). Populasi sumber penelitian adalah siswa yang berstatus sebagai siswa MAN 4 Sleman kelas XI berusia 17–19 yang bersedia berpartisipasi dalam penelitian, termasuk mengisi kuesioner dan memberikan informasi yang diperlukan. Rumus penentuan jumlah sampel menggunakan *Slovin* sehingga didapatkan sejumlah 132 siswa yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi di enam kelas. Menurut [Lemos dkk. \(2016\)](#), instrumen yang digunakan untuk menilai kecanduan permainan online adalah kuesioner *Game Addiction Scale* (GAS). Kuesioner GAS mengacu pada beberapa aspek, yaitu *salience, tolerance, mood modification, withdrawal, relapse, conflict*, dan *problem*. Terdapat 21 pernyataan dalam skala ini. Setiap pernyataan memiliki lima pilihan jawaban: Tidak Berlaku (TB) dengan skor 0, Jarang (J) skor 1, Kadang-kadang (KK) skor 2, Acap Kali (AK) skor 3, Sering-sering Kali (SSK) skor 4, dan Selalu (S) skor 5. Sedangkan instrumen akademik burnout diukur menggunakan instrumen yang dikenal sebagai *Maslach Burnout Inventory–Student Survey* (MBI-SS) (Yavuz & Dogan, 2014). Kuesioner MBI-SS mencakup tiga dimensi utama, yaitu kelelahan, sikap sinis, dan ketidakberdayaan, yang dijelaskan melalui total 34 pernyataan. Dikatakan *burnout* rendah < 71, dikatakan *burnout* sedang 72-86 dan dikatakan *burnout* tinggi >88.

3. Hasil dan pembahasan

3.1 Hasil

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	Kategori	Frekuensi (n) (n=132)	Percent
Usia	17	112	84.85
	18	20	15.15
Jumlah		132	100
Jenis kelamin	Laki-laki	52	39.4
	Perempuan	80	60.6
Jumlah		132	100

Berdasarkan [Tabel 1](#), diketahui mayoritas responden berusia 17 tahun berjumlah 112 responden (84,85%). Mayoritas responden, yaitu berjenis kelamin perempuan, berjumlah 80 responden (60,6%).

Tabel 2. Tingkat Kecanduan *Game online*

	Kategori	Frekuensi (n) (n=132)	Percent
Kecanduan <i>game online</i>	Normal	58	43.9
	Ringan	42	31.8
	Sedang	22	16.7
	Berat	10	7.6
	Jumlah	132	100

Berdasarkan [Tabel 2](#), tingkat kecanduan *game online* dalam kategori ringan berjumlah 42 (31,8%), sedang 22 (16,7%), berat 10 (7,6%).

Tabel 3. Akademik *Burnout*

	Kategori	Frekuensi (n) (n=132)	Percent
Akademik <i>Burnout</i>	Ringan	20	15.2
	Sedang	50	37.9
	Berat	62	47
	Jumlah	132	100

Berdasarkan [Tabel 3](#), akademik *burnout* dalam kategori ringan berjumlah 20 (15,2%), sedang 50 (37,9%), berat 62 (47%).

Tabel 4. Hubungan kecanduan *Game online* dengan Akademik *Burnout* di MAN 4 Sleman kelas XI Tahun 2025

Variabel	Korelasi (r)	<i>p-value</i>
Kecanduan <i>game online</i>	0,161	0,064
Akademik <i>burnout</i>		

Berdasarkan [Tabel 4](#), ada penemuan mengenai hubungan positif yang sangat lemah ($r = 0.161$) antara kecanduan permainan daring dan kelelahan akademik pada siswa kelas XI di MAN 4 Sleman. Namun, hubungan ini tidak menunjukkan signifikansi secara statistik ($p\text{-value } 0.064 > 0.05$).

3.2 Pembahasan

Pertumbuhan remaja mencakup perkembangan kognisi, moralitas, interaksi sosial, dan aspek biologis, di mana remaja cenderung ingin didengar, diperhatikan, dan dihargai pendapatnya. Seseorang yang kecanduan bermain game menghabiskan waktu lebih dari 14 jam dalam seminggu, atau rata-rata 2 jam per hari, dengan total sekitar 55 jam dalam seminggu dan rata-rata 20-25 jam per minggu ([Novrialdy, 2019](#)). Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya ([Pratama dan Sari, 2021](#)) bahwa

individu berusia antara 16 hingga 18 tahun, yang sering disebut sebagai remaja madya atau remaja pertengahan, telah meraih kemandirian serta otonomi dari orang tua. Mereka juga dapat memperluas interaksi dengan kelompok yang lebih besar, memberikan mereka kebebasan untuk melakukan aktivitas sesuai keinginan, seperti bermain game daring. Aktivitas ini memungkinkan para remaja merasa terhubung dengan kelompok yang luas, termasuk orang-orang dari berbagai belahan dunia.

Hasil dari analisis deskriptif tentang kelelahan akademik siswa kelas XI di MAN 4 Sleman menunjukkan nilai rata-rata sebesar 2,32 dengan deviasi standar sebesar 0,74. Dari hasil pengkategorian, diketahui bahwa terdapat 62 siswa yang setara dengan 47% berada dalam kategori tinggi. Salah satu cara untuk menjaga ketahanan tersebut adalah dengan mengalihkan fokus dari tekanan akademik ke kegiatan lain guna mengurangi kecemasan diri (*self-distraction*) ([Graves, Hall, Dias-Karch, Haischer, & Apter, 2021, pp. 6-7](#)). Penelitian yang dilakukan oleh [Farina, Ornaghi, Pepe, Fiorilli, & Grazzani](#) (2020, pp. 5) juga menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara kepuasan siswa dalam berinteraksi dengan guru dan teman sebaya serta kelelahan akademik. Semakin besar kepuasan siswa terhadap hubungan yang ada, semakin kecil kemungkinan mereka mengalami kelelahan.

Hasil penelitian di MAN 4 Sleman menunjukkan tidak ada hubungan signifikan antara kecanduan bermain *game online* dan akademik *burnout*. Nilai p adalah 0,064, yang berarti kecanduan *game online* tidak berpengaruh pada akademik *burnout* siswa. Penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu bahwa tidak ada hubungan langsung yang signifikan secara statistik antara kecanduan game dan *burnout* akademik, karena keduanya dipengaruhi oleh mediator psikologis lain, seperti stres, dukungan sosial, atau regulasi emosi ([Liu et al., 2022](#)). Menurut [Sriwiyati et al.](#) (2024), faktor yang membuat penelitian tidak menunjukkan hubungan antara penilaian sikap, tingkah laku dan prestasi belajar seiring dengan adaptasi metode pembelajaran yang krusial bagi efektivitas proses belajar. Dinamika ini kerap menciptakan situasi berbeda yang berujung pada penundaan akademik (*academic procrastination*) dan berdampak langsung pada capaian siswa. Faktor-faktor lain yang menyebabkan penelitian ini tidak signifikan disebabkan oleh berbagai faktor yang berdampak pada hubungan penelitian, salah satunya adalah bias respons responden. Hal tersebut memberikan jawaban yang tidak jujur karena ingin terlihat baik (*social desirability bias*) atau tidak memahami pertanyaan dengan benar, walaupun sudah didampingi dalam pengisian (Podsakoff et al.). Faktor lain secara teori ada banyak yang membuat penelitian ini tidak signifikan, seperti tidak seimbang populasi antara laki-laki dan perempuan. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Allan Reiss (2013): ditemukan bahwa ada perbedaan di dalam otak pria ketika mereka terlibat dalam permainan video. Area otak yang berkaitan dengan kesenangan dan kecanduan menunjukkan aktivitas yang lebih tinggi saat memainkan permainan daring.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian yang dilakukan di MAN 4 Sleman menunjukkan tidak ada hubungan signifikan antara kecanduan bermain *game online* dan akademik *burnout*. Nilai p yang diperoleh adalah 0,064 yang mengindikasikan bahwa kecanduan *game online* tidak berpengaruh signifikan terhadap akademik *burnout* siswa. Penelitian ini sejalan dengan penelitian lain yang menunjukkan tidak ada hubungan antara penundaan akademik dan hasil belajar mahasiswa yang bermain *game online*, serta antara kecanduan *game online* dan prestasi akademik siswa di SMA Negeri 1 Sungaiselan.

Namun, penelitian ini bertentangan dengan temuan [Jafari et al. \(2022\)](#) yang menyatakan bahwa penggunaan internet yang berlebihan berkorelasi dengan kinerja akademik dan kelelahan akademik. Beberapa faktor menyebabkan hasil penelitian ini tidak signifikan, seperti bias responden dan tidak seimbang populasi laki-laki dan perempuan. Penelitian juga menyebutkan bahwa laki-laki cenderung lebih banyak bermain *game online* karena otak mereka bereaksi lebih positif terhadap permainan. Selain itu, ada manfaat dari bermain game, seperti mengurangi stres dan meningkatkan keahlian komputer. Setiap siswa memiliki cara mengatasi stres yang berbeda, dan beberapa siswa mungkin menggunakan permainan daring sebagai pelampiasan yang menunjukkan mereka kurang mampu mengendalikan diri.

Tidak ada korelasi antara kecanduan game dan akademik *burnout*. Faktor-faktor seperti prestasi akademik, ketahanan siswa, kesejahteraan emosional, dan keterlibatan belajar merupakan mediator penting. Bagi banyak individu, kecanduan game tidak otomatis menyebabkan kelelahan akademik kecuali dipicu oleh variabel, antara lain stres tinggi, motivasi rendah, dan isolasi sosial.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pada 132 responden, mayoritas responden adalah laki-laki, dengan rata-rata usia 17 tahun, yang tidak kecanduan *game online* yaitu 58 responden, dan siswa yang mengalami akademik *burnout* tinggi yaitu 62 siswa. Penelitian ini menunjukkan tidak ada hubungan signifikan antara kecanduan bermain *game online* dan akademik *burnout*. Nilai p adalah 0,064, yang berarti kecanduan *game online* tidak berpengaruh pada akademik *burnout* siswa. Tidak ada korelasi antara kecanduan game dan akademik *burnout*. Faktor-faktor seperti prestasi akademik, ketahanan siswa, kesejahteraan emosional, dan keterlibatan belajar merupakan mediator penting. Bagi banyak individu, kecanduan game tidak otomatis menyebabkan kelelahan akademik kecuali dipicu oleh variabel, antara lain stres tinggi, motivasi rendah, dan isolasi sosial.

5. Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang memberikan dukungan dalam penyusunan penelitian ini. Semoga penelitian ini memberikan semangat dan doa. Semoga penelitian ini memberikan manfaat bagi pengembangan keperawatan.

Referensi

- Abdullah, K., Jannah, M., Aiman, U., Hasda, S., Fadilla, Z., Taqwin, M., Ardiawan, K. Ngurah, & Sari, M. E. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Afandy, A., & Fuat, F. (2021). Upaya Mereduksi Prokrastinasi Akademik Pada Tugas Matematika Selama Pandemi Covid-19 Melalui Strategi Self-Regulated Learning. *Briliant: Jurnal Riset Dan Konseptual*, 6(2), 398. <https://doi.org/10.28926/briliant.v6i2.632>
- Atika, N., Ayu, N., & Murniati, N. (2024). Penerapan Model PBL Berbantuan Media Wordwall Untuk

- Meningkatkan Hasil Belajar IPAS Kelas IV SDN Rejosari 01. *Jurnal Inovasi Sekolah Dasar*, 11(1), 201–210.
- Farina, E., Ornaghi, V., Pepe, A., Fiorilli, C., & Grazzani, I. (2020). High School Student Burnout: Is Empathy a Protective or Risk Factor? *Frontiers in Psychology*, 11(May), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00897>
- Graves, B. S., Hall, M. E., Dias-Karch, C., Haischer, M. H., & Apter, C. (2021). Gender differences in perceived stress and coping among college students. *PLOS ONE*, 16(8), e0255634. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255634>.
- Jafari, F., Janatolmakan, M., Khubdast, S., Azizi, S., & Khatony, A. (2022). Hubungan Penyalahgunaan Internet dengan Kelelahan Akademik dan Prestasi Akademik pada Mahasiswa Keperawatan. *BioMed Research International*. <https://doi.org/10.1155/2022/2765763>
- Lemos, IL, Cardoso, A., & Sougey, EB (2016). Penilaian validitas dan reliabilitas skala kecanduan gim (GAS) versi Brasil. *Psikiatric Komprehensif*. <https://doi.org/10.1016/J.COMPPSYCH.2016.01.014>
- Liu X., Wachira P., Koc S., Pourdavood R. (2022). An Exploratory Study of Predictors of Pre-Service Teachers' Intention to Integrate Computer Games in Mathematics Education. *International Journal of Education in Mathematics, Science and Technology* 10, 145–161. 10.46328/ijemst.1827
- Novrialdy, E. (2019b). Kecanduan *game online* pada remaja: Dampak dan Pencegahannya. *Buletin Psikologi*, 27(2), 148. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.47402>
- Podsakoff, P. M., MacKenzie, S. B., Lee, J.-Y., & Podsakoff, N. P. (2003). Common method biases in behavioral research: A critical review of the literature and recommended remedies. *Journal of Applied Psychology*, 88(5), 879–903. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.88.5.879>
- Pratama, D., & Sari, Y. P. (2021). Karakteristik Perkembangan Remaja. *Jurnal Edukasimu*, 1(3), 1–9. Retrieved from <http://edukasimu.org/index.php/edukasimu/article/view/49/48>
- Pribadi, CL, & Rusdiana, FK (2023). Gejala Stres Pada Remaja Pecandu *Game online*. *Rosyada*. <https://doi.org/10.21154/rosyada.v4i1.5262>
- Rachman, M.A. & Ghozali, M. (2023). Studi Fenomenologi: Perilaku Konsumtif *Game Online* Pada Remaja di Kelurahan Siwalankerto Kota Surabaya Perspektif Masalah. *Jurnal Ilmiah Ekonomi Islam*, 1698–1704.
- Sriwiyati K, Fauziah GHN, Primanagara R. Hubungan antara academic procrastination dan *game online* (Studi pada mahasiswa Prodi Sarjana Kedokteran Universitas Swadaya Gunung). *Tunas medika*. 2024;10(1). Available from: <https://ejournalugj.com/index.php/tumed/article/view/9315>
- Yavuz, G., & Doğan, N. (2014). Inventaris Kelelahan Maslach-Survei Mahasiswa (MBI-SS): Sebuah Studi Validitas. *Procedia - Ilmu Sosial dan Perilaku*. <https://doi.org/10.1016/J.SBSPRO.2014.01.590>

