

## HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES BELAJAR DENGAN PENGGUNAAN GAME ONLINE PADA REMAJA SMA

Theresia Avila Kurnia<sup>1)\*</sup>, Sitti Rusdianah Jafar<sup>2)</sup>, Hadi Kusuma Atmaja<sup>3)</sup>, Yunita Rohliana<sup>4)</sup>

<sup>1,2,3,4)</sup>Program Studi Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Mataram

<sup>1)</sup>[daniaazizah7@gmail.com](mailto:daniaazizah7@gmail.com), <sup>2)</sup>[stti12@gmail.com](mailto:stti12@gmail.com), <sup>3)</sup>[hadi88@gmail.com](mailto:hadi88@gmail.com),  
<sup>4)</sup>[yunita11@gmail.com](mailto:yunita11@gmail.com)

### ABSTRAK

Stres belajar merupakan respons fisik dan psikis yang muncul akibat tekanan materi pembelajaran yang berlebihan. Remaja memiliki kemampuan yang berbeda dalam memahami materi; ada yang cepat tanggap, namun ada juga yang memerlukan pengulangan. Ketika mengalami stres belajar, remaja cenderung kehilangan semangat, sulit berkonsentrasi, membolos, prestasi menurun, dan mencari pelarian dengan bermain *game online* secara berlebihan. Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi hubungan antara stres belajar dan penggunaan *game online* pada remaja di SMA Negeri 1 Lingsar. Metode yang digunakan adalah analitik korelasi dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel berjumlah 88 responden yang dipilih melalui teknik *stratified random sampling*. Analisis data menggunakan uji *Rank Spearman*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara stres belajar dan penggunaan *game online* dengan nilai Asymp. Sig. (2-tailed)  $< \alpha = 0,05$ . Artinya, semakin tinggi tingkat stres belajar, semakin tinggi pula kecenderungan remaja untuk bermain *game online*. Dengan demikian, penting bagi remaja untuk mengelola stres secara sehat dan bijak dalam menggunakan *game online*. Peran orang tua dan sekolah sangat dibutuhkan dalam memberikan bimbingan dan pengawasan terhadap waktu bermain *game* serta mendukung proses belajar yang sehat.

**Abstract.** Learning stress is a physical and psychological response that arises due to excessive pressure from learning materials. Adolescents have varying abilities in understanding the material; some grasp it quickly, while others require repetition. When experiencing learning stress, adolescents tend to lose motivation, have difficulty concentrating, skip school, show a decline in academic performance, and often escape through excessive online gaming. This study aims to identify the relationship between learning stress and online game use among adolescents at SMA Negeri 1 Lingsar. The research method used is analytical correlational with a cross-sectional approach. The sample consisted of 88 respondents selected through stratified random sampling. Data analysis was conducted using the Spearman Rank test. The results showed a significant relationship between learning stress and online game use, with an Asymp. Sig. (2-tailed) value less than  $\alpha = 0.05$ . This indicates that the higher the level of learning

### Sejarah Artikel

Dimasukkan : 6 Mei 2025  
Direview : 13 Mei 2025  
Diterima : 15 Juni 2025  
Disetujui : 30 Juni 2025

### Kata-kata Kunci:

Stres belajar, Game online, Remaja, Perilaku adiktif

### Article History

Submitted : May 6, 2025  
Reviewed : May 13, 2025  
Accepted : May 15, 2025  
Published : June 30, 2025

### Keywords:

Learning stress, Online games, Adolescents, Addictive behavior

stress, the greater the tendency of adolescents to engage in online gaming. Therefore, it is important for adolescents to manage stress in a healthy way and use online games wisely. The role of parents and schools is crucial in providing guidance and supervision regarding gaming time, as well as supporting a healthy learning process.

## PENDAHULUAN

Stres merupakan kondisi gangguan mental yang timbul akibat kegagalan individu dalam memenuhi kebutuhan atau keinginannya, sehingga menimbulkan tekanan internal. Tekanan ini dapat berdampak pada kesehatan mental dan fisik, serta mengganggu produktivitas seseorang dalam menjalani aktivitas sehari-hari (Purnami & Sawitri, 2019). Stres dapat dialami oleh siapa saja, termasuk anak-anak, remaja, dewasa, hingga lanjut usia. Pada remaja, stres umumnya muncul dalam konteks akademik, yang dipicu oleh berbagai tuntutan belajar seperti ujian, tugas, dan praktikum (Gaol, 2016). Masa remaja merupakan periode transisi yang penuh tekanan, sehingga membuat mereka rentan terhadap gangguan psikologis, terutama yang berkaitan dengan performa akademik.

Faktor-faktor penyebab stres akademik pada remaja meliputi perubahan kurikulum, lingkungan sosial yang baru, iklim belajar yang berbeda, serta penyesuaian terhadap guru dan teman sebaya. Ketidakmampuan untuk beradaptasi dengan cepat terhadap perubahan-perubahan ini kerap menambah beban mental bagi siswa. Dalam proses belajar, siswa dituntut untuk tampil baik secara akademik sambil menghadapi tekanan dari lingkungan sekitar, baik di rumah maupun di sekolah. Beban akademik yang berlebihan dapat memicu perasaan tertekan, cemas, dan tidak percaya diri. Jika tidak ditangani dengan tepat, stres ini dapat mengganggu kesehatan mental dan prestasi belajar siswa (Al Rivaldi, 2024; Zahwa & Hanif, 2024; Triasari et al., 2025).

Secara global, penggunaan *game online* telah menjadi fenomena luas yang mempengaruhi berbagai kelompok usia, terutama remaja (Addiyansyah, 2023; Afyah & Iskandar, 2025; Susilo et al., 2025). Pada tahun 2022, Filipina tercatat sebagai negara dengan persentase tertinggi pengguna internet yang bermain *game online* (96,4%), diikuti oleh Thailand dan Indonesia yang berada di peringkat ketiga dengan 94,5% (Jafar et al., 2023). Di Indonesia sendiri, wilayah Nusa Tenggara Barat menunjukkan angka yang mengkhawatirkan, di mana sekitar 25% remaja mengalami stres yang dikaitkan dengan kebiasaan bermain *game online*. Data ini menunjukkan bahwa *game online* bukan hanya aktivitas hiburan, tetapi juga berkaitan erat dengan kesehatan mental remaja. Fenomena ini perlu ditinjau lebih dalam untuk memahami bagaimana pola penggunaan *game online* dapat mempengaruhi kondisi psikologis mereka (Anggraeni et al., 2024; Ramadhoni & Kholidin, 2025; Safi'i, 2025).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa *game online* sering dipilih sebagai mekanisme koping untuk meredakan stres akademik. Aktivitas ini menawarkan sensasi kontrol, hiburan, serta kepuasan instan yang dapat mengurangi perasaan cemas dan tertekan

(Rahman et al., 2022). Berdasarkan teori *coping mechanism*, remaja cenderung menghindari masalah dengan melakukan aktivitas yang memberikan pelarian, seperti bermain *game* (Aziswidiyanto & Laksmiwati, 2024; Natavia et al., 2025). Hasil wawancara dengan 10 siswa SMAN 1 Lingsar mendukung temuan ini, di mana sebagian besar responden mengaku menggunakan *game online* untuk mengatasi tekanan akademik. Game menjadi cara mudah dan cepat bagi remaja untuk "melupakan" tugas dan tuntutan yang membebani mereka (Putri, P. E., & Oktaviana, 2024; Hadori et al., 2025).

Walaupun hubungan antara stres akademik dan penggunaan *game online* telah banyak diteliti, hasil yang diperoleh masih bervariasi. Beberapa studi menunjukkan adanya korelasi kuat, sementara yang lain hanya menemukan hubungan yang lemah atau bahkan tidak signifikan. Hal ini menunjukkan perlunya penelitian lebih lanjut untuk memperjelas bagaimana stres akademik memengaruhi perilaku bermain *game online* pada remaja. Selain itu, karakteristik hubungan tersebut juga penting untuk dipahami, seperti seberapa sering, dalam kondisi apa, dan pada siapa kecenderungan ini paling menonjol. Faktor-faktor lain yang menyertai, seperti dukungan sosial, kontrol diri, dan motivasi akademik juga perlu diperhitungkan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara tingkat stres akademik dan penggunaan *game online* pada remaja di SMAN 1 Lingsar. Penelitian ini juga akan menganalisis kekuatan dan karakteristik dari hubungan tersebut secara lebih mendalam. Selain itu, studi ini bertujuan memberikan wawasan mengenai mekanisme koping yang digunakan oleh remaja, terutama terkait pilihan mereka dalam bermain *game online* sebagai bentuk pelarian. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar bagi pihak sekolah, orang tua, dan konselor dalam merancang intervensi yang efektif. Dengan demikian, remaja dapat diarahkan untuk mengelola stres dengan cara yang lebih sehat dan konstruktif.

## **METODE PENELITIAN**

### **Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan rancangan analitik korelasi dengan pendekatan *cross-sectional*. Pendekatan ini dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu menganalisis hubungan antara dua variabel, yakni tingkat stres akademik dan penggunaan *game online* pada remaja di SMAN 1 Lingsar, dalam satu titik waktu tertentu. Pendekatan *cross-sectional* memungkinkan pengumpulan data secara efisien tanpa perlu melakukan observasi jangka panjang, sehingga dapat memberikan gambaran menyeluruh mengenai hubungan kedua variabel pada populasi yang diteliti.

### **Populasi dan Sampel**

Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh siswa yang terdaftar di SMAN 1 Lingsar, dengan total sekitar 700 siswa. Sampel yang digunakan berjumlah 88 siswa, yang ditentukan menggunakan rumus *Slovin* untuk memperoleh jumlah sampel yang representatif, dengan mempertimbangkan tingkat kepercayaan dan batas kesalahan (*margin of error*) yang dapat diterima. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *stratified random sampling*, di mana populasi dibagi menjadi beberapa strata berdasarkan kriteria tertentu (seperti kelas atau jurusan), dan sampel diambil secara acak dari masing-masing strata. Pendekatan ini bertujuan agar setiap kelompok dalam populasi terwakili secara proporsional dalam sampel, sehingga hasil penelitian dapat mencerminkan kondisi sebenarnya.

### **Instrumen Pengumpulan Data**

Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat stres akademik adalah kuesioner yang disusun berdasarkan teori stres akademik, mencakup aspek-aspek seperti beban tugas, tekanan ujian, dan kecemasan terhadap kegiatan belajar. Kuesioner menggunakan skala Likert untuk mengukur tingkat stres dari rendah hingga tinggi. Peneliti merekomendasikan penggunaan instrumen yang telah divalidasi, seperti *Depression, Anxiety, and Stress Scale (DASS)* atau *Perceived Stress Scale (PSS)* yang telah disesuaikan dengan konteks akademik remaja di Indonesia. Sementara itu, untuk mengukur penggunaan *game online*, kuesioner memuat indikator durasi bermain (jam per hari), frekuensi bermain (hari per minggu), serta jenis *game* yang paling sering dimainkan, seperti *multiplayer online* atau *game* bergenre strategi dan petualangan. Kuesioner ini dirancang untuk mendapatkan gambaran kebiasaan bermain game siswa dan hubungannya dengan tingkat stres akademik yang dirasakan.

### **Uji Statistik**

Analisis data dilakukan menggunakan Uji Korelasi *Rank Spearman*, yang sesuai untuk data berskala ordinal atau tidak berdistribusi normal. Uji ini digunakan untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antara tingkat stres akademik dan penggunaan *game online*. Korelasi positif menunjukkan bahwa semakin tinggi stres, semakin tinggi pula intensitas bermain *game*, sedangkan korelasi negatif menunjukkan bahwa bermain game mungkin dapat menurunkan tingkat stres. Dengan demikian, uji ini memberikan informasi penting mengenai pola hubungan antar variabel yang diteliti.

## Langkah-langkah Analisis Data

Analisis data diawali dengan analisis deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden, seperti jenis kelamin, tingkat stres akademik, dan kebiasaan bermain *game online*. Selanjutnya, dilakukan Uji Korelasi *Rank Spearman* untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dan intensitas bermain *game online*. Hasil uji korelasi akan diinterpretasikan berdasarkan koefisien korelasi yang diperoleh, untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan yang terjadi. Jika hasilnya signifikan, analisis akan dilanjutkan untuk memahami lebih dalam apakah hubungan tersebut bersifat positif atau negatif.

## Pengolahan dan Analisis Data

Data yang diperoleh dari kuesioner akan dianalisis menggunakan perangkat lunak statistik SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*). SPSS dipilih karena mampu melakukan berbagai jenis uji statistik dengan akurat dan efisien. Selain digunakan untuk uji korelasi, SPSS juga dimanfaatkan untuk menghitung frekuensi, persentase, dan distribusi data responden berdasarkan kategori yang relevan, seperti tingkat stres akademik, durasi bermain game, dan jenis game yang dimainkan. Dengan bantuan SPSS, hasil analisis akan lebih sistematis dan dapat diinterpretasikan dengan lebih baik untuk mendukung kesimpulan penelitian.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Penelitian ini melibatkan 88 responden dari SMAN 1 Lingsar. Berdasarkan distribusi jenis kelamin (Tabel 1), mayoritas responden adalah perempuan sebanyak 49 orang (56%), sedangkan laki-laki berjumlah 39 orang (44%). Hal ini menunjukkan bahwa kelompok perempuan lebih banyak terwakili dalam penelitian ini. Data selengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin (n = 88)

No	Jenis Kelamin	n	%
1	Laki-laki	39	44
2	Perempuan	49	56
Total		88	100

Berdasarkan frekuensi bermain game online per hari (Tabel 2), sebanyak 42 responden (48%) menghabiskan waktu lebih dari 5 jam per hari untuk bermain game online, sedangkan 24 responden (27%) bermain kurang dari setengah jam, dan 22 responden (25%) bermain selama 2–3 jam per hari. Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki

kecenderungan untuk bermain *game* dalam durasi yang cukup tinggi, yang berpotensi menimbulkan risiko kecanduan. Data selengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Frekuensi Bermain Game Online (n = 88)

No	Frekuensi Bermain Game Online (Jam/Hari)	n	%
1	< 1/2 Jam/Hari	24	27
2	2-3 Jam/Hari	22	25
3	> 5 Jam/Hari	42	48
Total		88	100

Dalam hal tingkat stres belajar (Tabel 3), sebanyak 49 responden (56%) mengalami stres belajar tinggi, dan 39 responden (44%) berada pada kategori stres sedang. Tidak ada responden yang berada pada tingkat stres rendah. Hal ini mengindikasikan bahwa tekanan akademik cukup signifikan dirasakan oleh para siswa. Data selengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Stres Belajar (n = 88)

No	Tingkat Stres Belajar	n	%
1	Stres Belajar Rendah	0	0
2	Stres Belajar Sedang	39	44
3	Stres Belajar Tinggi	49	56
Total		88	100

Sementara itu, berdasarkan penggunaan game online secara umum (Tabel 4), sebagian besar responden (72%) menyatakan bahwa mereka jarang bermain game online, 17% tidak pernah bermain, dan 11% selalu bermain. Meskipun mayoritas berada pada kategori "jarang", adanya responden yang selalu bermain menunjukkan potensi risiko kecanduan pada sebagian kecil siswa. Data selengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Penggunaan Game Online (n = 88)

No	Penggunaan Game Online	n	%
1	Tidak Pernah Dilakukan	15	17
2	Jarang Dilakukan	63	72
3	Selalu Dilakukan	10	11
Total		88	100

Analisis hubungan antara tingkat stres belajar dan penggunaan *game online* (Tabel 5) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara statistik, dengan nilai koefisien korelasi *Spearman* sebesar 0.238 dan nilai signifikansi  $p = 0.026$  ( $p < 0.05$ ). Korelasi ini bersifat positif dan lemah, yang berarti semakin tinggi tingkat stres belajar, maka semakin tinggi pula kecenderungan siswa untuk menggunakan *game online* sebagai bentuk pelarian.

Tabel 5. Korelasi Hubungan Antara Tingkat Stres Belajar dan Penggunaan Game Online pada Remaja di SMAN 1 Lingsar (n = 88)

	Penggunaan Game Online	Tingkat Stres Belajar
Penggunaan Game Online	1.000	0.238
Asymp. Sig. (2-tailed)		0.026
N	88	88
Tingkat Stres Belajar	0.238	1.000
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.026	
N	88	88

Hasil uji korelasi *Spearman* menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang lemah antara tingkat stres akademik dan penggunaan *game online*, dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,238. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat stres belajar yang dialami remaja, semakin besar kemungkinan mereka menghabiskan lebih banyak waktu untuk bermain *game online* sebagai bentuk pelarian. Nilai *p-value* sebesar 0,026 menunjukkan bahwa hubungan ini signifikan secara statistik pada tingkat signifikansi  $\alpha = 0,05$  ( $p < 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan yang ditemukan bukanlah kebetulan. Meskipun demikian, kekuatan hubungan yang tergolong lemah mengindikasikan bahwa terdapat faktor-faktor lain di luar stres akademik yang mungkin turut memengaruhi kebiasaan bermain *game online* di kalangan remaja.

### Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas responden di SMAN 1 Lingsar mengalami tingkat stres belajar yang tinggi, yaitu sebesar 56%. Tekanan akademik seperti banyaknya tugas, persiapan ujian, dan tuntutan capaian nilai menjadi faktor dominan yang memengaruhi kondisi psikologis siswa. Hal ini sejalan dengan temuan Atziza (2015) yang menyatakan bahwa stres akademik berdampak negatif terhadap konsentrasi dan kualitas belajar siswa, yang pada akhirnya menurunkan prestasi akademik. Kondisi ini menunjukkan pentingnya perhatian lebih terhadap aspek emosional siswa, khususnya dalam menghadapi beban belajar yang tinggi. Dukungan dari lingkungan sekolah maupun keluarga sangat diperlukan agar siswa dapat mengelola tekanan akademik secara lebih adaptif.

Untuk membantu siswa mengatasi stres akademik, sekolah disarankan menyediakan program pelatihan manajemen stres, seperti pelatihan relaksasi, teknik pernapasan, atau konseling kelompok. Selain itu, penting juga menyediakan layanan konseling individual yang mudah diakses oleh siswa yang membutuhkan bantuan emosional. Peran guru bimbingan dan konseling sangat vital dalam mengidentifikasi siswa yang berisiko tinggi mengalami stres berat. Pelatihan untuk orang tua juga direkomendasikan agar mereka dapat memahami tanda-tanda stres pada anak dan memberikan dukungan yang sesuai di rumah. Dengan kolaborasi antara sekolah dan keluarga, manajemen stres siswa dapat ditingkatkan secara efektif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden (72%) jarang bermain *game online*, namun terdapat 48% siswa yang bermain lebih dari 5 jam per hari, yang menunjukkan adanya kelompok yang berisiko terhadap kecanduan. *Game online* tampak digunakan sebagai mekanisme pelarian untuk menghindari tekanan akademik, terutama oleh siswa yang tidak memiliki strategi koping yang sehat. Penggunaan *game* secara berlebihan dapat mengganggu pola tidur, menurunkan produktivitas belajar, serta memperburuk kondisi mental siswa dalam jangka panjang. Fenomena ini menjadi perhatian serius karena menunjukkan bahwa *game online* tidak sekadar sarana hiburan, tetapi juga berpotensi menjadi pelampiasan terhadap stres. Oleh karena itu, pendekatan edukatif dan preventif terhadap penggunaan *game* sangat penting dilakukan.

Untuk mengurangi risiko kecanduan *game online*, sekolah dapat mengadakan pelatihan manajemen waktu yang mengajarkan siswa cara menyeimbangkan waktu belajar dan waktu bermain. Kegiatan ekstrakurikuler yang bersifat fisik maupun kreatif juga bisa menjadi alternatif sehat untuk mengalihkan perhatian siswa dari layar gadget. Selain itu, penting untuk memperkuat sistem konseling yang membahas strategi koping positif dalam menghadapi tekanan akademik. Keterlibatan orang tua dalam membatasi durasi bermain *game* serta menciptakan rutinitas harian yang terstruktur juga menjadi langkah strategis. Dengan pendekatan yang menyeluruh, penggunaan *game online* dapat dikendalikan tanpa harus menghilangkan manfaat hiburan yang dimilikinya.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas remaja di SMAN 1 Lingsar mengalami tingkat stres belajar yang tinggi, sementara penggunaan *game online* umumnya berada pada kategori jarang dilakukan, meskipun terdapat sebagian kecil yang bermain secara intensif. Hasil uji korelasi *Rank Spearman* menunjukkan adanya hubungan positif yang lemah namun signifikan antara tingkat stres belajar dan penggunaan *game online* ( $r = 0,238$ ;  $p = 0,026$ ), yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi stres belajar, semakin besar kemungkinan remaja menggunakan *game online* sebagai bentuk pelarian. Meskipun demikian, lemahnya korelasi menunjukkan bahwa faktor lain juga turut memengaruhi perilaku bermain *game*. Oleh

karena itu, dibutuhkan peran aktif dari sekolah, orang tua, dan pihak terkait untuk memberikan dukungan psikologis, pelatihan manajemen stres, serta pengawasan terhadap penggunaan *game online* guna menjaga keseimbangan mental dan akademik remaja.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Addiyansyah, W. (2023). Kecanduan judi online di kalangan remaja Desa Cilebut Barat Kecamatan Sukaraja Kabupaten Bogor. *MANIFESTO: Jurnal Gagasan Komunikasi, Politik, dan Budaya*, 1(1), 13–22.
- Afiyah, H. A., & Iskandar, I. (2025). Pengaruh game online terhadap perilaku remaja. *Jurnal Intelek Insan Cendikia*, 2(5), 9776–9781.
- Al Rivaldi, A. (2024). Analisis faktor penyebab stres pada mahasiswa dan dampaknya terhadap kesehatan mental. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 2(4), 11–18.
- Anggraeni, R., Nurharini, A., Budiarmo, Y. S., Putri, L. A., & Gumelar, C. (2024). Analisis dampak game online terhadap perubahan karakter. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 1(11), 17–23.
- Atziza, R. (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian stres dalam pendidikan kedokteran. *Jurnal Agromed Unila*, 2(3), 317–320. <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/agro/article/view/1367>
- Aziswidiyanto, K. F., & Laksmiwati, H. (2024). Hubungan antara stres kerja dengan perilaku cyberloafing pada karyawan. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(1), 644–656.
- Darmawan, A. I., Adi, S., Supriyadi, S., & Abdullah, A. (2023). Hubungan antara kecanduan e-sport dengan stres pada SMP Negeri 22 Malang. *Sport Science and Health*, 5(2), 98–105. <https://doi.org/10.17977/um062v5i22023p98-105>
- Gaol, N. T. L. (2016). Teori stres: Stimulus, respons, dan transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1–10. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>
- Hadori, A. U. M., Diva, P. F., Rizka, C. M., Sahadatulaela, S. R., Saputra, D., Silalahi, D. T., ... & Anastasia, M. S. (2025). *Kesehatan mental dalam kehidupan masyarakat modern: Manajemen stres dan beberapa fenomena umum*. Penerbit Salemba.
- Jafar, R., Jafar, S. R., Widiyatma, H., Fathoni, A., Setana, A. D., & Keperawatan, J. (2023). [Judul artikel tidak disebutkan]. *Bima Nursing Journal*, 5(1), 7–14.
- Natavia, D. S., Haryaka, U., & Sillakudin, S. (2025). Keterkaitan judi online dengan lingkungan keluarga di kalangan remaja Balikpapan. *AL-AMIYAH: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(1), 115–128.
- Purnami, C. T., & Sawitri, D. R. (2019). Instrumen “Perceived Stress Scale” online sebagai alternatif alat pengukur tingkat stres secara mudah dan cepat. *Seminar Nasional Kolaborasi Pengabdian Kepada Masyarakat UNDIP-UNNES*, 311–314. <https://proceedings.undip.ac.id/index.php/semnasppm2019/article/download/119/138>

- Putri, P. E., & Oktaviana, M. (2024). Strategi coping player Mobile Legends dalam menghadapi tindakan verbal abuse. *Psikodinamika: Jurnal Literasi Psikologi*, 4(2), 153–170.
- Rahman, I. A., Ariani, D., & Ulfa, N. (2022). Tingkat kecanduan game online pada remaja. *Jurnal Mutiara*, 5(2), 2438. <https://doi.org/10.51544/jmn.v5i2.2438>
- Ramadhoni, R., & Kholidin, F. I. (2025). Analisis sistematis dampak kecanduan game online terhadap kesehatan mental, interaksi sosial, dan prestasi akademik. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, dan Pengelolaan Pendidikan*, 5(5), 2–2.
- Safi'i, I. (2025). Makna subjektif bermain game online Free Fire pada anak di Desa Pasirjaya: Sebuah pendekatan fenomenologis. *SOCIAL PEDAGOGY: Journal of Social Science Education*, 6(1), 67–76.
- Susilo, S., Dewi, T. M. C., Setiawan, A., Arini, D. Z., & Kusuma, F. A. (2025). Dampak game online terhadap perilaku sosial emosional remaja dalam perspektif sosiologi hukum. *Jurnal Pendidikan Sosial dan Konseling*, 2(4), 1343–1349.
- Triasari, L., Inayah, M., Sudirman, S., Sumarni, S., & Harnany, A. S. (2025). Skrining kecemasan pada mahasiswa baru Prodi Keperawatan Pekalongan Program Diploma III sebagai upaya deteksi dini masalah kesehatan mental. *Jurnal Lintas Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 295–302.
- Zahwa, F. K., & Hanif, M. M. (2024). Strategi efektif mengatasi stres akademik melalui manajemen waktu untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi (JIPP)*, 2(4), 142–148.