

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN DURASI BERMAIN GIM *ONLINE* PADA REMAJA DI SEKOLAH MENENGAH ATAS KOTA BANDA ACEH

*The Relationship Between Stress Levels And Online Gaming Duration Among
Adolescents In A Senior High School In Banda Aceh*

Syarifah Masthura¹, Budi Satria^{2*}, Maulina³

¹Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala Banda Aceh

^{2,3}Bagian Keilmuan Keperawatan Komunitas Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala Banda Aceh

Alamat Korespondensi : Jl. Teungku Tanoh Abee, Kopelma Darussalam, Kec Syiah Kuala,
Kota Banda Aceh

E-mail: satria_keperawatan@usk.ac.id

ABSTRAK

Stres merupakan salah satu permasalahan yang sering dihadapi oleh remaja saat ini. Remaja mengalami stres tersebut diakibatkan adanya tekanan akademik, sosial, dan emosional, sehingga mereka mengalihkan stres tersebut dengan bermain gim *online*. Bermain gim *online* yang terlalu lama menyebabkan kecanduan dan mengganggu kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan durasi waktu bermain gim *online* pada remaja SMA. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain *korelatif* menggunakan pendekatan *cross sectional study*. Jumlah populasi 160 siswa yang dipilih berdasarkan teknik *proportional sampling*. Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner tingkat stres *Perceived Stress Scale* (Pss-10). Data dianalisis menggunakan uji *chi square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres pada kategori sedang sebanyak 78 responden (68,4%) dan durasi waktu bermain gim *online* kategori berlebihan sebanyak 69 responden (60,5%) . Hubungan tersebut menunjukkan bahwa tingkat stres bisa mempengaruhi durasi bermain gim *online*. Diharapkan kepada instansi pendidikan untuk melakukan skrining melalui kuesioner tingkat stres pada remaja yang bermain gim *online* dan memberikan edukasi.

Kata kunci: Tingkat Stres, Durasi, Remaja, Perceived Stress Scale

ABSTRACT

Stress is one of the common issues faced by adolescents today. Adolescents experience stress due to academic, social, and emotional pressures, often leading them to cope by engaging in online gaming. However, excessive online gaming can result in addiction and negatively impact health. This study aimed to examine the relationship between stress levels and the duration of online gaming among senior high school adolescents. This quantitative research used a correlational design with a cross-sectional approach. Populations of 114 students were selected as the sample using proportional sampling techniques. Data collection utilized the Perceived Stress Scale (PSS-10) questionnaire to measure stress levels. The data were analyzed using the chi-square test. The research results showed that stress levels were in the moderate category for 78 respondents (68.4%) and the duration of time playing online games was in the excessive category for 69 respondents (60.5%). The results suggested that stress levels can influence the duration of online gaming. It is recommended that educational institutions conduct stress level screenings using questionnaires for adolescents who engage in online gaming and provide appropriate education on stress management.

Keywords: Stress Levels, Adolescents, Duration, Perceived Stress Scale



PENDAHULUAN

Berdasarkan data *Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia APJII* (2019), permainan gim *online* dari total populasi penduduk Indonesia mencapai 264,1 juta orang dengan persentase 64,8%. Urutan tertinggi persentase pada remaja yang bermain gim *online* yang menduduki sekolah SMA 90,2%. Data permainan gim online tersebut tersebar di wilayah Sumatera 21% daerah Aceh khususnya Kota Banda Aceh pada kategori tinggi tingkat kecerdasan emosional dan kecanduan gim sebesar 54,9% (Satria et al, 2024).

Gim *online* adalah suatu permainan yang dimainkan menggunakan komputer, laptop, handphone, maupun perangkat yang sudah terhubung menggunakan data, wifi, dan lain sebagainya. Jika dimainkan secara berlebihan maka akan membuat si pemain akan lupa dengan waktu dan lingkungannya (Paremeswara and Lestari 2021).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Chamarro et al, (2020), resiko seseorang terlalu lama bermain gim *online* akan mengalami kecanduan yang disebabkan oleh dua faktor yaitu menghilangkan stres dan menghindari kenyataan dari permasalahan yang dialami. Hal ini dibuktikan bahwa semakin meningkat stres seseorang bisa mempengaruhi lama durasi bermain gim *online* pada remaja (Wang et al, 2023).

Stres merupakan suatu hal yang tidak akan dapat dihentikan dari hidup manusia. Ketika seseorang mengalami stres, maka mereka akan berusaha untuk beradaptasi

dengan lingkungannya. Hal ini sesuai dengan teori adaptasi roy yang menjelaskan bahwa suatu proses dan hasil pemikiran seseorang bergantung pada adaptasi dengan lingkungannya (Gaper et al, 2024). Tingkat stres yang tinggi dapat mengganggu individu untuk beradaptasi secara baik. Stres pada remaja penyebabnya kegiatan sangat berlebihan, aturan ketat, aktivitas padat, bahkan beban yang dituntut segera dicapai. (Fitriani et al, 2020).

Berdasarkan penelitian dari *Organization For Economic Cooperation And Development* (OECD) melaporkan bahwa sekolah adalah salah satu penyebab stres terbesar pada remaja. Salah satu sumber stres tersebut adalah dengan mendapatkan nilai ujian yang buruk 66%. Selain itu siswa(i) yang mengalami cemas pada saat ujian jika ujian yang dihadapinya merasa sulit yaitu 59% dan 55% cemas dalam menghadapi ujian meskipun dirinya sudah mempersiapkan dengan baik (OECD 2017).

Penelitian yang dilakukan oleh Gabut et al, (2023), menyebutkan bahwa terdapat 79 responden 60,7% mengalami kecanduan gim *online* kategori berat dan tingkat stres berat terdapat 63 responden dengan persentase 48,5%. Sejalan dengan penelitian Suralaga et al, (2023), menyebutkan bahwa sebanyak 17 responden mengalami tingkat stres normal dan lama bermain gim *online* normal dengan persentase 85,0%.

Tingkat stres yang meningkat dapat mengganggu remaja untuk beradaptasi dengan baik sehingga mereka menyegarkan



pikirannya dengan bermain gim *online* (Fitriani et al, 2020). Durasi bermain gim *online* yang sangat lama akan menimbulkan kecanduan. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk memiliki coping yang baik sehingga dapat membawa dampak positif pada perkembangan mereka dalam meraih kesuksesan (Ridoi. 2018).

METODE

Jenis penelitian ini adalah deskriptif korelatif dengan desain *cross sectional study*. Proses pengumpulan data berlangsung selama 2 hari dari tanggal 17-19 Oktober di salah satu SMA di Kota Banda Aceh. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 160 siswa dan sampel yang terlibat sebanyak 114 siswa. Pengambilan sampel dipilih dengan menggunakan teknik *proportional random sampling*. Pemilihan sampel dalam penelitian ditentukan berdasarkan kriteria inklusi yaitu pernah bermain gim *online*, diizinkan oleh orangtua/wali serta bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian.

Kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS-10) yang telah diadaptasi oleh (Risda, 2019). Pengumpulan data dilakukan setelah dinyatakan lulus etik dari Komite Etik Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala dengan kode etik 111013210924 pada 2 Oktober 2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pengumpulan data yang telah dilakukan pada remaja di salah satu SMA Kota Banda Aceh, total sampel 114

responden dengan hasil penelitian sebagai berikut:

A. Analisa Univariat

1. Data Demografi

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Demografi Remaja di SMA Kota Banda Aceh

No	Data Demografi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Usia		
	15 tahun	24	21.1
	16 tahun	39	34.2
	17 tahun	34	29.8
	18 tahun	17	14.9
	Total	114	100.0
2.	Jenis kelamin		
	Laki-laki	73	64.0
	Perempuan	41	36.0
	Total	114	100.0
3.	Kelas		
	X	53	46.5
	XI	34	29.8
	XII	27	23.7
	Total	114	100.0
4.	Tujuan bermain gim online		
	Untuk bersenang-senang	33	28.9
	Untuk menghilangkan stres	57	50.0
	Untuk mengisi waktu luang	24	21.1
	Total	114	100.0
.	Durasi bermain gim online		
	<3 jam	45	39.5
	>3 jam	69	60.5
	Total	114	100.0

Sumber : Data Primer (diolah, 2024).

Berdasarkan tabel 1, dapat diketahui bahwa diperoleh responden terbanyak berusia 16 tahun dengan persentase 34,2%, yang sebagian besar di dominasi oleh kelas X dengan persentase 46,5% berjenis kelamin laki-laki dengan persentase 64,0% tujuan



bermain gim *online* yaitu untuk menghilangkan stres dengan persentase 50,0% dengan durasi waktu bermain gim >3 jam 60,5%.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Remaja di SMA Kota Banda Aceh

No	Tingkat Stres	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Ringan	14	12.3
2.	Sedang	78	68.4
3.	Berat	22	19.3
	Total	114	100.0

Sumber : Data Primer (diolah, 2024)

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat dilihat bahwa dari keseluruhan responden yang dilakukan dalam penelitian, diperoleh hasil terbanyak yaitu 78 responden (68.4%) berada pada kategori sedang untuk variabel tingkat stress. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hati, Nurrohmah, & Gati, (2021), sebanyak 14 orang mendominasi stres sedang 21,9% faktor yang dialami remaja dalam penelitian ini dikarenakan oleh stres akademik. Mereka merasakan jenuh dan pusing akibat tugas tugas yang diberikan sudah bertumpuk. Kejenuhan belajar pada remaja akan membuat tidak mereka tidak semangat dalam belajar (Widiyawati & Afifah 2021). Penelitian ini juga serupa yang dilakukan oleh Mousikou & Skordis, (2023), bahwa faktor yang membuat mereka stres yaitu adanya faktor lingkungan, faktor tuntutan akademik, dan faktor dari pribadinya sendiri. Selain itu, remaja juga sebagai harapan orang tua untuk sukses dimasa depan.

Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan hasil bahwa usia tertinggi rentang

usia 16 tahun dengan persentase 34,2%. Hal ini sejalan dengan penelitian Hidayanti et al, (2023), usia tertinggi 16 tahun dengan persentase 70,4%. Perspektif, pengetahuan, dan pemahaman orang tentang suatu penyakit atau peristiwa berubah seiring bertambahnya usia karena akumulasi pengalaman hidup. Kelompok usia baik yang meliputi kelompok usia dewasa memiliki prevalensi mekanisme coping efektif yang lebih tinggi dibandingkan kelompok usia muda. Usia 16 tahun merupakan tahap remaja akhir. Hal ini sesuai dengan teori tugas perkembangan Hurlock (2013, dalam (Rahmawati, Rohaedi, and Sumartini 2019), dimana tugas perkembangan dari remaja akhir yaitu mampu menerima dan memahami tuntutan yang diperoleh, mencapai kemandirian emosional dan ekonomi, mengembangkan tanggung jawab sosial yang diperlukan untuk memasuki masa dewasa. Sehingga dapat dinyatakan bahwa semakin bertambahnya usia, semakin dirinya mampu beradaptasi dengan situasi dan memiliki toleransi baik terhadap stresor.

Stres sering dialami oleh remaja perempuan dikarenakan perempuan lebih mudah cemas akan hal sekitarnya dan perempuan juga makhluk yang sangat peka serta takut akan masa depan yang akan dihadapinya tidak sesuai dengan ekspektasi mereka (Masjedi et al. 2019). Namun, dalam penelitian ini didapatkan bahwa laki laki lebih dominan mengalami stres sedang sebanyak 53 responden dengan persentase 72,6% dikarenakan didalam penelitian ini responden lebih banyak laki-laki daripada perempuan.



Laki laki mudah mengalami stres dibandingkan perempuan disebabkan perbedaan dalam penanganan stres. Laki laki mengalami kegagalan intelektual dan lebih menegangkan reaksi “lawan atau lari” sedangkan perempuan sebaliknya (Roberts and Lopez-duran 2019).

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kelas X berada urutan tertinggi dengan persentase 46,5%. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Azmy et al, (2017), kelas X berada pada kategori stres sedang dengan persentase 42%. Siswa kelas X adalah fase remaja awal yang mereka baru temui mulai dari pertemanan dari berbagai kalangan, lingkungan dan beban yang berbeda-beda. Inilah yang akan membuat gugatan siswa menjadi beban yang akan dirasakan jika siswa tersebut akan baik-baik saja jika mereka mampu mengelolanya dengan baik dan begitu juga sebaliknya.

Coping adalah bagaimana suatu perilaku seseorang dalam mengatasi stresnya. Jika individu tidak mampu mengatasi coping tidak baik maka akan menimbulkan suatu permasalahan, coping tersebut tidak akan berhasil membuat stres itu menjadi teratasi sehingga stres tersebut akan bertambah (Pontes et al, 2024). Berdasarkan hal tersebut, untuk menghilangkan stres maka seseorang mencari solusinya dengan bermain gim *online*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tujuan bermain gim *online* untuk menghilangkan stres berada urutan tertinggi dengan persentase 50,0%. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Blasi et al,

2019), bahwa keuntungan bermain gim *online* yaitu untuk menghilangkan stres dengan persentase 27,5%.

Stres akan bertambah jika bermain video gim mencapai durasi yang sangat lama (Pontes et al, 2024). Berdasarkan penelitian ini, bahwa seseorang yang bermain gim durasi >3 jam dengan persentase 60,5%. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Blasi et al, 2019), bahwa durasi 5-6 jam sebesar 72,5%. Hal ini berarti semakin meningkat stres seseorang semakin tinggi durasi bermain gim sehingga semakin tinggi juga seseorang kecanduan dalam bermain gim *online*.

B. Analisa Bivariat

1. Hubungan Tingkat Stres dengan Durasi Waktu Bermain Gim *Online*

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hubungan Tingkat Stres dengan Durasi Waktu Bermain Gim *Online* Remaja di SMA Kota Banda Aceh

Durasi waktu	Tingkat stres				Total		P-value
	Normal		Berlebihan				
	F	%	F	%	F	%	
Ringan	7	15.6 %	7	15.6%	14	100.0%	0.001
Sedang	30	66.7 %	48	69.6%	78	100.0%	
Berat	8	17.8 %	14	12.3%	22	100.0%	
Total	45	100%	69	100%	114	100.0%	

Sumber : Data Primer (diolah, 2024).

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa 48 responden dengan tingkat stres sedang memiliki durasi waktu berlebihan dalam bermain gim *online*. Berdasarkan uji statistik



diperoleh nilai p -value 0,001 yang berarti $<0,05$ sehingga H_0 ditolak, yang berarti terdapat hubungan antara tingkat stres dengan durasi waktu bermain gim *online* pada siswa SMA Kota Banda Aceh. Hubungan tersebut menunjukkan semakin tinggi tingkat stres maka semakin lama durasi waktu bermain gim *online* yang dimiliki siswa SMAN Kota Banda Aceh. Pada penelitian ini ditemukan bahwa durasi waktu berlebihan 60,5% dan tingkat stres berada pada kategori sedang 68,4%. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sidjabat & Tiesnady (2023), didapatkan hasil bahwa tingkat stres yang dialami oleh 65 responden kategori mengalami kecanduan 65%. Hal ini menunjukkan bahwa remaja yang mengalami stres tinggi memiliki keinginan yang kuat untuk mengatasi stres tersebut; salah satu cara mereka melakukannya adalah bermain gim *online* namun menyebabkan mereka mengalami kecanduan. Hal ini disebabkan oleh remaja merasa memiliki kebebasan bermain gim *online*.

Menurut teori adaptasi roy yang dikemukakan oleh calista roy dijelaskan suatu proses dan hasil pemikiran seseorang bergantung terhadap adaptasi dengan lingkungannya (Gaper et al. 2024) Stres yang dialami seseorang membuat dirinya mencari solusi untuk mengatasi hal tersebut yang bertujuan untuk menghilangkan stres salah satunya dengan bermain gim online (Ridoi 2018). Berdasarkan penelitian Blasi et al, (2019), stres yang disebabkan karena adanya masalah eksternal salah satu contohnya seperti

reaksi emosional atau pikiran negatif yang membuat mereka mengalihkan stres tersebut dengan cara bermain gim online. Strategi penangan tersebut berdampak kepada perilaku maladaptif yang seharusnya menangani permasalahan stres tetapi menyebabkan kecanduan dalam bermain gim online. Hal ini sejalan dengan Wang et al, (2023), bahwa semakin tinggi tingkat stres maka semakin lama durasi dalam bermain gim *online*.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa tingkat stres pada remaja di salah satu SMA di Kota Banda berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 78 (68,4%) responden dengan durasi waktu bermain gim *online* pada kategori berlebihan yaitu sebanyak 69 (60,5%) responden. Berdasarkan hasil yang telah ditunjukkan dalam penelitian ini, p -value 0,001 yang berarti $<0,05$ sehingga hipotesis null (H_0) ditolak, hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dengan durasi waktu bermain gim *online*, yaitu semakin tinggi tingkat stres semakin banyak durasi waktu bermain gim *online*.

Saran yang dapat peneliti sampaikan bagi pengembangan ilmu keperawatan untuk dapat melibatkan kegiatan yang bisa mencegah sedini mungkin agar tidak kecanduan bermain gim *online* dengan edukasi dampak bermain gim *online*. Bagi pelayan dan praktik keperawatan di lapangan khususnya perawat komunitas dapat



membagikan media poster/brosur terkait dampak bermain gim *online* secara berlebihan dan memberikan referensi tambahan untuk melakukan skrining melalui kuesioner mengenai tingkat stres pada remaja kecanduan gim *online*. Bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian yang berbeda untuk bisa mendalami variabel dan menambahkan variabel lainnya, serta populasi lebih dari satu instansi sehingga data dan korelasinya menjadi lebih luas. Peneliti berikutnya juga dapat memvariasinya dalam peran perawat, orang tua, ataupun guru terhadap variabel tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- APJII. 2019. *APJII, Hasil Survei Penetrasi Pengguna Internet Indonesia Tahun 2019*.
- Azmy, Amy Noerul, Achmad Juntika Nurihsan, Yudha, and Eka Sakti. 2017. "Deskripsi Gejala Stres Akademik Dan Kecenderungan Pilihan Strategi Koping Siswa Berbakat Amy Noerul Azmy 1 , Achmad Juntika Nurihsan 2 , Dan Eka Sakti Yudha 2." *Indonesian Journal of Educational Counseling* 1:197–208.
- Blasi, Maria D. I., Alessandro Giardina, Cecilia Giordano, Gianluca L. O. Coco, Crispino Tosto, Joel Billieux, and Adriano Schimmenti. 2019. "Problematic Video Game Use as an Emotional Coping Strategy : Evidence from a Sample of MMORPG Gamers." *Journal of Behavioral Addictions* 8(1):25–34. doi: 10.1556/2006.8.2019.02.
- Chamarro, Andrés, Ursula Oberst, Ramón Cladellas, and Héctor Fuster. 2020. "Effect of the Frustration of Psychological Needs on Addictive Behaviors in Mobile Videogamers—The Mediating Role of Use Expectancies and Time Spent Gaming." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17(17):1–16. doi: 10.3390/ijerph17176429.
- Fitriani, Livia, Zulia Putri Perdani, and Yanti Riyantini. 2020. "Hubungan Tingkat Stres Remaja Dengan Kemampuan Beradaptasi Di Pondok Pesantren Kota Tangerang." *Jurnal Kesehatan Pertiwi* 2(1):125–28.
- Gabut, Gregorius, Maria Getrida Simon, and Lusiana Henny Mariati. 2023. "The Relationship Between Online Game Addiction And Stress Levels In Adolescents At Sma Karya Ruteng." *Seminar Internasional: Scope Of Practice Of Nursing And Midwifery* 1(1):24–33.
- Gaper, Ivonne, Dewi Fitriani, Marlina, Maria Terok, Herman J. Warouw, Sjenny Olga Tuju, Faradilla Miftah Suranata, Ellen Pesak S, Dorce Sisfiani Sarimin, Tati Setyawati Ponidjan, Nelfa Fitria Takahepis, Esther N. Tamunu, Ainil Yusra, Marice Benga Olla, Djoni Ransun, and Maykel A. Kiling. 2024. *Bunga Rampai Konsep Dan Teori Keperawatan*. Media Pustaka Indonesia.
- Hati, Windha Ellyana Kusuma, Anjar



- Nurrohmah, and Norman Wijaya Gati. 2021. "Gambaran Tingkat Stres Pada Remaja Yang Bermain Game Online Di Desa Kentong Kecamatan Cepu." *Aisyiyah Surakarta Journal of Nursing* 2:6–11.
- Hidayanti, Dewi, Betie Febriana, and Wahyu Endang Setyowati. 2023. "HUBUNGAN ANTARA POLA ASUH ORANG TUA." *Jurnal Ilmiah Sultan Agung* 393–401.
- Masjedi, Khesht, Mahnaz F., Shokrgozar, Somayeh, Abdollahi, Elahe, Habibi, Bahareh, Asghari, Tahereh, Reyhaneh Saber Ofoghi, and Sabra Pazhooman. 2019. "The Relationship between Gender, Age, Anxiety, Depression, and Academic Achievement among Teenagers." *Journal of Family Medicine and Primary Care* 6(2):169–70. doi: 10.4103/jfmpc.jfmpc.
- Mousikou, Maria, and Nicos Skordis. 2023. "Stress and Growth in Children and Adolescents." *Hormone Research in Paediatrics* 25–33. doi: 10.1159/000521074.
- OECD. 2017. "PISA 2015 Results : Students' Well-Being." *OECD Publishing, Paris* III:1–30.
- Paremeswara, Marsanda Claudia, and Triana Lestari. 2021. "Pengaruh Game Online Terhadap Perkembangan Emosi Dan Sosial Anak Sekolah Dasar." 5(1):1473–81.
- Pontes, Halley M., Hans Jürgen Rumpf, Špela Selak, and Christian Montag. 2024. "Investigating the Interplay between Gaming Disorder and Functional Impairments in Professional Esports Gaming." *Scientific Reports* 1–9. doi: 10.1038/s41598-024-56358-x.
- Rahmawati, Mega Nur, Slamet Rohaedi, and Sri Sumartini. 2019. "Tingkat Stres Dan Indikator Stres Pada Remaja Yang Melakukan Pernikahan Dini." *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia* 5:25–33. doi: 10.17509/jpki.v5i1.11180.
- Ridoi, Mokhammad. 2018. *Cara Mudah Membuat Game Edukasi Dengan Construct 2*.
- Roberts, Andrea G., and Nestor L. Lopez-duran. 2019. "Developmental Influences on Stress Response Systems : Implications for Psychopathology Vulnerability in Adolescence." *Comprehensive Psychiatry* 88:9–21. doi: 10.1016/j.comppsy.2018.10.008.
- Satria, Budi, Mustanir, Rina Suryani Oktari, Marthoenis, Juanita, and Maulina. 2024. "The Relationship between Emotional Intelligence and Internet Game Addiction among Adolescents in Aceh Indonesia." *Journal of the Liaquat University of Medical and Health Sciences* 23(1):7–11. doi: 10.22442/jlumhs.2024.01118.
- Sidjabat, Forman Novrindo, and Muhammad Yudha Tiesnady. 2023. "Hubungan Tingkat Stress Dengan Kecanduan Game Online Pada Remaja Umur 15 – 24 Tahun Di Kota Kediri Fakultas Teknologi Dan Manajemen , Institut



- Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri , Kota Kediri , Indonesia Fakultas Teknologi Dan Manajemen , Institut Ilmu K.” *Jurnal Multidisiplin Ilmu* 2(4):239–45.
- Suralaga, Cholisah, Diana Emi Misgiati, and Andi Mayasari Usman. 2023. “Hubungan Lama Bermain Game Online Dengan Tingkat Stres Dan Kualitas Tidur Pada Remaja.” *Jurnal Penelitian Perawatan Profesional* 5(1):269–80.
- Wang, Grace Y., Dovile Simkute, and Inga Griskova-Bulanova. 2023. “Neurobiological Link between Stress and Gaming: A Scoping Review.” *Journal of Clinical Medicine* 12(9). doi: 10.3390/jcm12093113.
- Widiyawati, Wiwik, and Yuni Afifah. 2021. “FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN TINGKAT STRES MAHASISWA DI ERA PEMBELAJARAN VIRTUAL MASA PANDEMI COVID 19 Factors Related To Stress Level Of Students Faculty Of Health , In The Era Of Virtual Learning In The Pandemic Covid-19.” *IJPN* 2(2)

