

Hubungan Tingkat Stres Dengan Durasi Bermain *Game Online* Pada Mahasiswa Angkatan 2020 Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Hang Tuah

Muhammad Rafly Febrian¹, I Ketut Tirka Nandaka², Wahyu Prasasti Mutiadési³, Irma A. Pasaribu⁴

¹Fakultas Kedokteran, Fakultas Kedokteran Universitas Hang Tuah

²Departemen Psikiatri, Fakultas Kedokteran Universitas Hang Tuah

³Departemen Anatomi, Fakultas Kedokteran Universitas Hang Tuah

⁴Departemen Mata, Fakultas Kedokteran Universitas Hang Tuah

ABSTRAK

Stres dapat dialami oleh siapa saja, termasuk mahasiswa, dan penyebabnya dapat berasal dari berbagai faktor seperti lingkungan, faktor internal diri, atau pikiran. Saat menghadapi situasi yang memicu terjadinya stres tubuh akan merespon dengan mengalami stres. Jika stres ini tidak ditanggulangi, dapat berkembang menjadi stres berat, dan tanpa penanganan yang tepat dapat mengalami gangguan mental serius seperti depresi, dan gangguan kecemasan. Ketika seseorang mengalami stres, ada upaya untuk mengatasinya, dan salah satu caranya adalah dengan bermain game. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan durasi waktu bermain game online pada mahasiswa Angkatan 2020 pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas Hang Tuah Surabaya. penelitian ini bersifat *observational analytic* merupakan penelitian yang menjelaskan adanya hubungan antar variabel. Desain penelitian yang digunakan adalah *cross sectional* dimana semua data yang menyangkut variabel penelitian diukur pada waktu bersamaan (*point time approach*). Sampel diambil dengan teknik pengambilan *simple random sampling* sebanyak 64 orang. Alat dan bahan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. menggunakan analisis uji korelasi *spearman* dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$ atau 95%. Hasil uji statistic didapatkan nilai $p = 0,907 > \alpha = 0,005$. Didapatkan bahwa tidak adanya hubungan tingkat stres dengan durasi waktu bermain game online. Tidak ada hubungan tingkat stres dengan durasi bermain waktu bermain game online pada mahasiswa Angkatan 2020 Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Hang Tuah Surabaya.

Kata kunci: Tingkat Stres, Mahasiswa, Durasi Waktu, Game Online

ABSTRACT

Stress can be experienced by anyone, including university students, and the causes can come from various factors such as the environment, internal factors, or thoughts. When facing situations that trigger stress, the body will respond by experiencing stress. If this stress is not addressed, it can develop into severe stress, and without proper treatment can experience serious mental disorders such as depression, and anxiety disorders. When a person experiences stress, there are efforts to overcome it, and one way is through playing game. This study aims to determine the relationship between stress levels and the duration of time playing online games among students of the 2020 batch of medical education at the Faculty of Medicine, Hang Tuah University Surabaya. this research is *observational analytic* is research that explains the relationship between variables. The research design used is *cross sectional* where all data concerning the research variables are measured at the same time (*point time approach*). The sample was taken with *simple random sampling* technique as many as 64 people. The tools and materials used in this study were questionnaires. using *spearman* correlation test analysis with a significance level of $\alpha = 0.05$ or 95%. The statistical test results obtained a value of $p = 0.907 > \alpha = 0.005$. It was found that there was no relationship between stress levels and the duration of time playing online games. There is no relationship between stress levels and the duration of playing time playing online games among students of the Class of 2020 Medical Education Faculty of Medicine, Hang Tuah University Surabaya.

Keywords: Stress Level, College Students, Time Duration, Online Game

*Korespondensi penulis:

Nama: Wahyu Prasasti Mutiadési

Instansi: Fakultas Kedokteran, Universitas Hang Tuah

Alamat: Jln. Gadung No. 1 Kompleks RSPAL Surabaya Hang Tuah

Email: drsasti.fkuht@gmail.com

PENDAHULUAN

Stres, menurut Lazarus dan Folkman, adalah keterkaitan antara seseorang dengan lingkungannya yang dievaluasi oleh individu sebagai tantangan atau ketidaknyamanan dalam menghadapi situasi yang berpotensi mengancam atau membahayakan dirinya sendiri¹⁴. Stres sudah menjadi bagian dari kehidupan yang tidak terpisahkan. Baik di lingkungan sekolah, kerja, keluarga, atau di mana saja. Stres bisa dialami oleh siapa saja, tidak terkecuali pada mahasiswa¹²

Tahap remaja merupakan periode yang rentan secara emosional bagi individu. American Psychological Association (APA) secara rutin melakukan survei mengenai tingkat kesulitan emosional (distres) di masyarakat Amerika. Sejak tahun 2003 hasil survei tersebut menunjukkan bahwa remaja memiliki tingkat distres lebih tinggi daripada orang dewasa¹⁴.

Stres seringkali terjadi pada remaja, terdapat beberapa keadaan yang dapat menyebabkan terjadinya stres pada remaja seperti adanya kondisi-kondisi tertentu yang menimpa anggota keluarganya, seperti anggota keluarga yang sedang sakit, bisa juga dikarenakan kecanduan narkoba, depresi, terpengaruh oleh teman, menghadapi kegagalan, merasa tertekan oleh tuntutan orang tua atau lingkungan sekitar, dan bahkan merasakan kegelisahan dan keinginan untuk melawan¹³

Seperti tak ada habisnya, kemajuan dalam bidang ilmu pengetahuan dan teknologi terus melahirkan beragam produk teknologi yang tak terhitung jumlahnya. Video game dan *game online* menjadi salah satu produk teknologi yang sangat populer dikalangan remaja saat ini. Produk ini dirancang khusus untuk memberikan hiburan semata tanpa adanya kegunaan lainnya⁸.

Menurut data dari *Internet World Stats*, lebih dari 4,2 miliar pengguna internet dengan rata-rata 55,1% penduduk di seluruh dunia dan 53,7% penduduk Indonesia menggunakan internet. Sekitar 50,9% pengguna internet adalah

remaja dengan aktivitas online yang paling di gemari, sekitar 73,42% bermain *game online*⁷. *Game online* muncul di Indonesia pada tahun 2001, dimulai dengan masuknya *Nexia Online* (Indonesia, A. P. J. I., 2017). *Game online* yang beredar di Indonesia sendiri cukup beragam, mulai dari game yang bergenre *action*, *sport*, maupun RPG (*Role-playing game*)⁸.

Kegiatan bermain *game online* ini dapat melatih ketelitian, meningkatkan kemampuan berpikir, dan juga dapat di jadikan sebagai sarana untuk meningkatkan suasana hati. Namun, *game online* juga dapat menyebabkan seseorang mengalami kecanduan⁷. Di Indonesia sendiri terdapat 54,1% remaja 15-18 tahun mengalami kecanduan dalam bermain *game online*, yaitu 77,5% remaja putra dan 22,5% remaja putri, dimana mereka mencurahkan waktu mereka untuk bermain *game online* selama 2-10 jam seminggu⁹.

Berdasarkan penelitian yang di lakukan, di temukan pada usia 12-22 tahun sebanyak 64,45% remaja laki-laki dan 47,85% remaja perempuan yang bermain *game online*, menyatakan bahwa mereka kecanduan *game online* (Khasanah (2020) dikutip Prima Matur et al., 2021). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Indahtiningrum (2011) dalam hasil penelitiannya, responden mengatakan bermain video game untuk menghilangkan stres, Sebagian responden merasa senang ketika bermain video game¹⁰.

METODOLOGI

Studi ini menggunakan metode analitik observasional, yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan durasi waktu bermain *game online* pada mahasiswa angkatan 2020 Fakultas Kedokteran Universitas Hang Tuah Surabaya. Jenis pendekatan yang dilakukan menggunakan *cross sectional study*, jenis penelitian ini memberikan gambaran mengenai populasi atau sampel pada suatu titik waktu tertentu biasanya digunakan untuk menilai sejauh mana prevalensi kondisi atau karakteristik tertentu dan untuk

menggambarkan ciri-ciri suatu populasi pada waktu tertentu.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 170 mahasiswa angkatan 2020 Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Hang Tuah yang bermain *game online*. Sampel penelitian telah memenuhi kriteria inklusi, yaitu mahasiswa yang sedang menjalani studi sebagai mahasiswa angkatan 2020 Fakultas Kedokteran Universitas Hang Tuah dan mahasiswa yang aktif dalam bermain *game online*.

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah durasi waktu bermain *game online*, merupakan lama penggunaan waktu yg digunakan untuk bermain *game online*. Klasifikasi durasi waktu bermain *game online* dibagi menjadi tiga, yaitu ringan, normal, dan berlebihan. Adapun variabel bebasnya adalah tingkat stres. Tingkat *stres* merupakan sesuatu hasil dari penilaian seberapa parah atau ringannya stres yang mereka alami. Penilaian dapat dilakukan menggunakan *Depression, Anxiety, and Stress Scale* (DASS-21) yang diklasifikasikan menjadi normal, stres ringan, stres sedang, stres berat, dan stres sangat berat. Metode penelitian yang digunakan berupa metode kuantitatif, hal ini dikarenakan data penelitian yang diambil berupa angka dan dianalisis menggunakan statistika. Penelitian ini telah mendapatkan surat laik etik dari Fakultas Kedokteran Universitas Hang Tuah Surabaya. Metode yang digunakan untuk pengambilan sampel ini adalah *random sampling* yang diambil secara acak sesuai dengan tingkatan atau kelompok.

Responden akan dimintai persetujuan untuk menjadi subyek dengan memberikan informed consent, pengisian data demografi, pengisian kuesioner DASS 21, proses pengisian kuesioner dilakukan sendiri oleh responden. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2020 yang aktif dalam bermain *game online*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 64 responden yang sudah diperhitungkan menggunakan rumus Slovin.

Terdapat dua instrumen dalam penelitian yang meliputi: (1) *Depression, Anxiety, and Stress Scale-21* (DASS-21) yang berskala ordinal maka uji yang dilakukan Uji Spearman dan diolah menggunakan *Statistical Package For Science Studies* (SPSS).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengumpulan melalui kuesioner, data yang didapatkan didistribusikan berdasarkan jenis kelamin, durasi waktu bermain *game online*, dan tingkat stres.

Table 1. Distribusi berdasarkan jenis kelamin

Jenis kelamin	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Perempuan	40	62.5
Laki-laki	24	37.5
Total	64	100

Berdasarkan tabel 1 di atas responden terbanyak yaitu perempuan sebanyak 40 responden.

Table 2. Distribusi berdasarkan durasi waktu bermain game online

Durasi bermain	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Ringan (< 2 jam)	23	35.9
Normal (2 jam)	16	25.0
Berat (>2 jam)	25	39.1
Total	64	100

Berdasarkan tabel 2 di atas responden terbanyak memiliki durasi waktu bermain *game online* berlebihan sebanyak 25 responden.

Table 3. Distribusi berdasarkan tingkat stres

Tingkat stres	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Normal (0-14)	49	76.6
Ringan (15-18)	0	0
Sedang (19-25)	6	9.4
Berat (26-33)	8	12.5
Sangat berat (>33)	1	1.6
Total	64	100

Berdasarkan tabel 3 di atas responden terbanyak tidak mengalami stres yaitu sebanyak 49 responden.

Tabulasi Silang Antara Tingkat Stres Dengan Durasi Bermain Game Online

Tabel 4. Tabulasi Silang Tingkat Stres Dengan Durasi Waktu Bermain Game Online

Tingkat stres	Durasi bermain game			p-value
	Ringan (< 2 jam)	Normal (2 jam)	Berat (> 2 jam)	
Normal (0-14)	17 (73.9%)	14 (87.5%)	18 (72.0%)	0.907*
Sedang (19-25)	2 (8.7%)	0 (0.0%)	4 (16.0%)	
Berat (26-33)	4 (17.4%)	2 (12.5%)	2 (8.0%)	
Sangat berat (>33)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	1 (4.0%)	
Total	23 (100.0%)	16 (100.0%)	25 (100.0%)	

Nilai signifikansi atau nilai $p = 0.907$ dengan nilai $\alpha = 0.05$ yang artinya $p > \alpha$. Dengan demikian, data yang didapatkan tidak signifikan dan H_1 ditolak dengan makna tidak ada hubungan tingkat stres dengan durasi bermain game.

Tabulasi Silang Antara Durasi Waktu Bermain Game Online Dengan Jenis Kelamin

Tabel 5. Tabulasi Silang Durasi Waktu Bermain Game Online Dengan Jenis Kelamin

Jenis kelamin	Durasi bermain game			p-value
	Ringan (< 2 jam)	Normal (2 jam)	Berat (> 2 jam)	
Perempuan	17 (73.9%)	12 (75.0%)	11 (44.0%)	0.031**
Laki-laki	6 (26.1%)	4 (25.0%)	14 (56.0%)	
Total	23 (100.0%)	16 (100.0%)	25 (100.0%)	

Skala data tingkat durasi waktu bermain game online dengan jenis kelamin yaitu nominal-ordinal, maka dilakukan uji korelasi Kendal. Tabel 5.5 menunjukkan hasil korelasi Kendal sebagai berikut:

Nilai signifikansi atau nilai $p = 0.031$ dengan nilai $\alpha = 0.05$ yang artinya $p < \alpha$. Dengan demikian, data yang didapatkan signifikan dan H_0 diterima dan H_1 ditolak dengan makna terdapat hubungan tingkat durasi waktu bermain game online dengan jenis kelamin responden.

Tabulasi Silang Antara Tingkat Stres Dengan Jenis Kelamin

Tabel 6. Tabulasi Silang Tingkat Stres Dengan Jenis Kelamin

Jenis kelamin	Tingkat stres					p-value
	Normal (0-14)	Ringan (15-18)	Sedang (19-25)	Berat (26-33)	Sangat berat (>33)	
Perempuan	30 (61.2%)	0 (0.0%)	4 (66.7%)	5 (62.5%)	1 (100.0%)	0.687**
Laki-laki	19 (38.8%)	0 (0.0%)	2 (33.3%)	3 (37.5%)	0 (0.0%)	
Total	49 (100.0%)	0 (0.0%)	6 (100.0%)	8 (100.0%)	1 (100.0%)	

Skala data tingkat stres dengan jenis kelamin yaitu nominal-ordinal, maka dilakukan uji korelasi Kendal. Tabel 5.6 menunjukkan hasil korelasi Kendal sebagai berikut:

Nilai signifikansi atau nilai $p = 0.0687$ dengan nilai $\alpha = 0.05$ yang artinya $p > \alpha$. Dengan demikian, data yang didapatkan tidak signifikan dan H_0 ditolak dan H_1 diterima dengan makna tidak terdapat hubungan tingkat stres dengan jenis kelamin responden.

PEMBAHASAN

Kegiatan penelitian mempunyai tujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat stres dengan durasi waktu bermain *game online* pada mahasiswa angkatan 2020 Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Hang Tuah Surabaya. Penelitian ini berupa analitik observasional yang menggunakan instrumen berupa kuesioner DASS-21, responden yang digunakan sebanyak 64 responden.

KARAKTERISTIK MAHASISWA

Karakteristik 64 responden berdasarkan jenis kelamin, durasi waktu bermain *game online*, dan tingkat stres. Berdasarkan temuan dari studi ini, Sebagian besar responden adalah perempuan, yaitu sebanyak 40 responden (62,5%). Hal ini dikarenakan adanya jumlah perempuan yang lebih banyak dibandingkan laki-laki pada Angkatan 2020 Fakultas Kedokteran Universitas Hang Tuah. Pada penelitian yang dilakukan oleh Casogi dkk (2020) dari total 300 responden, terdapat lebih banyak responden perempuan sebanyak 216 responden (72%), sedangkan responden laki-laki sebanyak 84 responden (28%)³.

Data yang disajikan dalam penelitian menunjukkan terdapat 23 responden dengan durasi bermain game online ringan (35,9%), 16 responden dengan durasi bermain game online sedang (25,0%), dan 25 responden dengan durasi bermain game online berat (39,1%). Temuan di atas sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Erik and Syenshie, 2020) yang menyebutkan bahwa durasi bermain game online didominasi oleh kategori berat, yaitu dari 120 responden terdapat 43 mahasiswa masuk ke dalam kategori berat (42,2%)⁴.

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 5.3 yang menunjukkan bahwa Sebagian besar mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas

Hang Tuah Surabaya tidak mengalami stres, yaitu dari 64 responden terdapat 49 mahasiswa yang tidak mengalami stres (76,8%), tidak ada mahasiswa yang mengalami stres ringan (0%), 6 mahasiswa mengalami stres sedang (9,4%), 8 mahasiswa mengalami stres berat (12,5%), dan 1 mahasiswa mengalami stres sangat berat (1,6%). Hal di atas sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (A, Hidayatullah and Aminoto, 2018) yang menyebutkan bahwa dari 63 responden sebanyak 36 (57%) tidak mengalami stres, sementara 27 (43%) mengalami stres. Dari mereka yang mengalami stres ringan sebanyak 12 (19%) mengalami stres ringan, 13 (21%) mengalami stres sedang, dan 2 (3%) mengalami stres berat¹.

Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Durasi Bermain Game Online

Penelitian ini menemukan bahwa tidak terdapat korelasi antara tingkat stres dengan durasi bermain game online dengan nilai $p \geq \alpha$. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Natale Canale yang menyebutkan bahwa tidak adanya keterkaitan antara durasi bermain game online dengan tingkat stres. Hal ini dapat terjadi karena game online bisa menjadi sarana bagi beberapa individu untuk memenuhi kebutuhan akan pelarian psikologis ketika menghadapi situasi stres. Beberapa juga melakukan berbagai kegiatan lain sebagai pencarian motivasi untuk mengurangi stres yang dirasakan seperti berlibur ketempat wisata dan semacamnya².

Hubungan Antara Durasi Waktu Bermain Game Online Dengan Jenis Kelamin

Penelitian ini didapatkan hubungan antara durasi waktu bermain game online jenis kelamin dengan nilai $p \leq \alpha$. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Phainel Jhonly

Piyeke yang mengatakan bahwa laki-laki cenderung lebih suka bermain game online daripada Perempuan. Hal ini disebabkan oleh aktivasi bagian otak yang terkait dengan rasa dihargai dan kecanduan pada laki-laki Ketika bermain game.

Menurut peneliti, remaja laki-laki yang mengalami stres cenderung lebih memilih bermain di pusat game karena dapat lebih mudah mengekspresikan emosinya, bahkan sampai berteriak kegirangan jika berhasil memenangkan permainan. Sedangkan remaja Perempuan yang mengalami stres cenderung lebih suka berbagi cerita dengan sesama jenisnya sebagai cara untuk melepaskan emosi yang mengganggu dirinya dan menciptakan perasaan ketenangan⁵.

Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Jenis Kelamin

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara jenis kelamin dengan tingkat stres seseorang dengan nilai $p \geq \alpha$.

Hal ini tidak sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Casogi Adryana et al., 2020) yang mendapatkan hasil bahwa Perempuan (72%) lebih banyak mengalami stres dibandingkan laki-laki (28%). Hal ini dapat disebabkan karena aktivitas sumbu HPA (hypothalamic-pituitary-adrenal) yang mengatur produksi hormon kortisol. Kortisol bertanggung jawab mengatur detak jantung dan tekanan darah. Respons HPA cenderung lebih tinggi pada laki-laki dewasa dibandingkan perempuan dewasa, yang dapat memengaruhi cara seseorang menghadapi stres psikososial. Stres terkait dengan munculnya beberapa gangguan mental terkait stres, yang seringkali lebih umum pada perempuan, seperti depresi berat atau gangguan stres pascatrauma (PTSD). Sumbu Hipotalamus-hipofisis-adrenal (HPA axis) merupakan bagian krusial dari sistem neuroendokrin yang merespons tantangan dari dalam dan luar tubuh. Fungsi HPA axis sangat vital untuk menjaga kesehatan mental dan fisik karena

ketidakseimbangan dalam regulasi HPA axis terkait dengan berbagai gangguan mental dan fisik. Beberapa penelitian mencatat perbedaan respons sumbu HPA berdasarkan jenis kelamin, dan ada dugaan bahwa perbedaan ini mungkin sebagian menjelaskan prevalensi gangguan mental terkait stres yang lebih tinggi pada Perempuan¹¹.

Penelitian ini tidak signifikan dikarenakan jumlah sampel yang tidak cukup banyak, sehingga mempengaruhi hasil penelitian⁶.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan penjelasan sebelumnya, dapat disimpulkan:

1. Tidak ada hubungan antara tingkat stres dengan durasi bermain *game online* pada mahasiswa Angkatan 2020 Fakultas Kedokteran Universitas Hang Tuah Surabaya.
2. Tidak ada hubungan antara tingkat stres bermain *game online* dengan jenis kelamin pada mahasiswa Angkatan 2020 Fakultas Kedokteran Universitas Hang Tuah Surabaya.
3. Ada hubungan antara durasi waktu bermain *game online* dengan jenis kelamin pada mahasiswa Angkatan 2020 Fakultas Kedokteran Universitas Hang Tuah Surabaya.

REFERENSI

1. A, I.M., Hidayatullah, F. and Aminoto, C., 2018. Faktor Eksternal Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan dalam Adaptasi Proses Pembelajaran.
2. Canale, N., Marino, C., Griffiths, M.D., Scacchi, L., Monaci, M.G. and Vieno, A., 2019. *The Association Between Problematic Online Gaming And Perceived Stress: The Moderating Effect Of Psychological Resilience. Journal Of Behavioral Addictions*, 8(1), pp.174–180.
<https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.01>

3. Casogi Adryana, N., Apriliana, E., Oktaria, D. and Oktafany, 2020. Perbandingan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Tingkat I, II dan III Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.
4. Erik, S. and Syenshie, W.V., 2020. Hubungan Durasi Bermain Game Online Dengan Kesehatan Mental Pada Remaja Pria.
5. Jhonly, P., Hendro, P., Ferdinand, B., Program, W., Keperawatan, S.I. and Kedokteran, F., 2014. Hubungan Tingkat Stres Dengan Durasi Waktu Bermain Game Online Pada Remaja Di Manado.
6. K.Kania, S., 2014. Hubungan Antara Perbedaan Gender dan Stres. *The Huron University College Journal of Pembelajaran dan Motivasi*, .
7. Lellu, A., Jehaman, T., S1, P., Stikes, K., Luwu, B.P. and Palopo, R., 2022b. Peningkatan Stres Pada Remaja Akibat Kecanduan Bermain *Game Online Tahun 2022 Increased Stress In Youth Due To Addiction Play Online Games In 2022. Amos Lellu*, .
8. Lestari, M.P., 2019. Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Dengan Depresi Pada Siswa SMP. [online] <https://doi.org/10.33024/jpm.v1i2.1868>.
9. Prima Matur, Y., Simon, M.G., Ndorang, T.A., Ruteng, P., Yani, J.J.A. and Flores, R., 2021. Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Sma Negeri Di Kota Ruteng. 55 Jwk,
10. Putri, A.N.A., 2019. Hubungan Tingkat Stres Dengan Durasi Waktu Bermain.
11. Saptaning Wilujeng, C., Gizi, D., Ilmu Kesehatan, F., Yusuf Habibie, I. and Dwi Indiah Ventyaningsih, A., 2023. Hubungan antara Jenis Kelamin dengan Kategori Stres pada Remaja di SMP *Brawijaya Smart School. SSEJ*, .
12. Setiawati, O.R. and Setyowati, S., 2021. Kecanduan game online dengan stres akademik pada siswa SMP. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 15(1), pp.81–88. <https://doi.org/10.33024/hjk.v15i1.3433>.
13. Suralaga, C., Misgiati, D.E., Mayasari, A., Kebidanan, U.P. and Kesehatan, I., 2023. Hubungan Lama Bermain Game Online Dengan Tingkat Stres Dan Kualitas Tidur Pada Remaja. [online] Available at: <<http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>>.
14. Tiara Pertiwi, S., Fransiska Moeliono, M., Kendhawati, L., Studi Magister Profesi Psikologi, P., Psikologi, F., Padjadjaran Jl Raya Bandung-Sumedang, U.K., -Sumedang, J., Barat, J. and untuk Korespondensi, P., 2021. Depresi, Kecemasan, dan Stres Remaja selama Pandemi Covid-19. 6(2). <https://doi.org/10.36722/sh.v%vi%i.497>.