



HUBUNGAN ADIKSI *GAME ONLINE* DENGAN KERENTANAN STRES PADA SISWA SMAN 15 PADANG

Henry Judana Simbolon¹, Rini Gusya Liza², Rina Gustia³, Yaslinda Yaunin², Ida Rahmah Burhan⁴, Rahmani Welan⁵

¹ Program Studi Profesi Dokter, Fakultas Kedokteran Universitas Andalas

² Departemen Kedokteran Jiwa, Fakultas Kedokteran Universitas Andalas

³ Departemen Dermatologi, Venerologi, dan Estetika, Fakultas Kedokteran Universitas Andalas

⁴ Departemen Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran Universitas Andalas

⁵ Departemen Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran Universitas Andalas

Corresponding Author: Henry Judana Simbolon, Program Studi Profesi Dokter, Fakultas Kedokteran Universitas Andalas

Email : henry.judana13@gmail.com

Received 10 Mei 2026; Accepted 28 Juni 2026; Online Published 30 Juli 2026

Abstrak

Adiksi *game online* merupakan gangguan dalam semua jenis kegiatan penggunaan *game online* yang bermasalah. Semua aktivitas ini berasal dari penggunaan berlebihan perangkat yang terhubung ke Internet (yaitu, komputer, *smartphone*, dan perangkat lain untuk bermain yang bernavigasi). Adiksi *game online* dipengaruhi oleh faktor tertentu dan salah satunya adalah kerentanan terhadap stres. Penelitian ini bertujuan dalam mengetahui hubungan adiksi *game online* dan kerentanan stres pada siswa SMA Negeri 15 Padang. Jenis penelitian yang digunakan merupakan analitik komparatif kategorik dengan kategorik melalui pendekatan *cross sectional*. Cara pengumpulan data adalah dengan menyebar kuesioner kepada responden, yaitu berupa kuesioner *Indonesian Online Game Addiction Questioner* (IOGAQ) untuk adiksi *game online* dan kuesioner Miller dan Smith untuk menilai tingkat kerentanan stres responden. Data yang digunakan merupakan data primer dengan jumlah minimum responden sebanyak 140 orang. Penelitian ini menggunakan analisis data univariat dan analisis bivariat serta dilanjutkan dengan uji statistik *chi square*. Hasil penelitian ini menyatakan adanya hubungan yang bermakna antara adiksi *game online* dan kerentanan stres pada siswa SMA Negeri 15 Padang dengan nilai p sebesar 0,044. Responden yang tidak adiksi rata-rata memiliki kerentanan stres sedang dengan persentase sebesar 62,16% dan responden yang adiksi rata-rata memiliki kerentanan stres yang tinggi dengan persentase sebesar 46,67%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara adiksi *game online* dan kerentanan stres siswa SMA Negeri 15 Padang.

Keywords: Adiksi; Game Online; Stress

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital menyebabkan permainan daring (*online game*) menjadi salah satu aktivitas hiburan yang sangat populer di kalangan remaja. Intensitas penggunaan *game online* yang tinggi tanpa adanya *self-control* dapat menimbulkan perilaku kompulsif dan berujung pada adiksi *game online*. Kondisi ini menjadi perhatian karena adiksi *game online* tidak hanya berdampak pada perilaku sosial dan akademik, tetapi juga berpotensi menimbulkan

gangguan kesehatan mental, termasuk kerentanan terhadap stress.¹

Griffiths pada tahun 2012 melaporkan bahwa individu yang bermain *game online* secara berlebihan mengalami berbagai masalah kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, fobia sosial, serta penurunan performa akademik.² Penggunaan internet yang berlebihan juga diketahui dapat menyebabkan gangguan psikologis yang serius dalam bentuk gangguan penggunaan internet (*internet use disorder*).³

Selain itu, Sri Wahyuni pada tahun 2017 melaporkan bahwa bermain game online dapat menimbulkan berbagai masalah seperti agresivitas, adiksi, gangguan tidur, pola makan tidak teratur, sakit kepala, nyeri punggung, mata kering, hingga *carpal tunnel syndrome*.⁴

Berbagai penelitian menunjukkan hubungan antara adiksi game online dengan gangguan psikologis pada remaja. Thaleman pada tahun 2007 melaporkan bahwa perilaku bermain game online secara berlebihan berhubungan dengan sifat agresif, perubahan suasana hati, dan perilaku bermusuhan.⁵ Wong pada tahun 2020 juga menunjukkan adanya hubungan antara perilaku bermain game bermasalah dengan depresi, kecemasan, fobia sosial, kesepian, kualitas tidur yang buruk, penurunan aktivitas fisik, serta gangguan muskuloskeletal seperti *carpal tunnel syndrome*.⁶

American Psychiatric Association (APA) pada tahun 2012 telah memasukkan adiksi game online sebagai gangguan kejiwaan dalam *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM-V). Prevalensi adiksi game online di berbagai negara menunjukkan angka yang cukup tinggi, terutama pada remaja. Muller (2015) menemukan prevalensi sebesar 1,6% pada remaja usia 14–17 tahun di tujuh negara.⁷ Penelitian lain melaporkan prevalensi sebesar 4,7% pada remaja perempuan dan 5,3% pada remaja laki-laki di Finlandia.¹⁰ Florian Rehbein pada tahun 2015 juga melaporkan prevalensi adiksi game sebesar 1,2% di Jerman, 7,7% di Spanyol, 8% di Amerika Serikat, 9,4% di Belanda, dan 14,6% di Inggris.¹¹ Sementara itu, prevalensi gangguan game online pada siswa sekolah menengah dilaporkan sebesar 9,2% di Lebanon dan 17,1% di Iran.¹² Korea Selatan memperkirakan prevalensi sebesar 10,2% pada populasi usia 9–39 tahun, sedangkan di Cina sekitar 13,7% remaja memenuhi kriteria diagnostik adiksi internet dan game online.⁸

Di Indonesia, prevalensi adiksi game online pada siswa sekolah mencapai 10,15%. Individu dengan adiksi game online cenderung mengorbankan aktivitas penting lainnya seperti belajar, tidur, bersosialisasi, dan interaksi keluarga demi bermain game. Kondisi ini berpotensi meningkatkan kerentanan stres pada remaja. Penelitian Scalavitz pada tahun 2011 menunjukkan prevalensi stres pada siswa berkisar antara 38–71% secara global dan 39,6–61,3% di Asia.¹ Rajab (2020) juga melaporkan bahwa 36–53% siswa sekolah menengah di Arab Saudi mengalami stres, dan sekitar 5% di antaranya mengalami adiksi game online.^{9,10}

Sejak diterapkannya pembelajaran daring pada masa pandemi COVID-19, penggunaan internet di kalangan siswa SMA Negeri 15 Padang mengalami peningkatan. Data penelitian tahun 2021 menunjukkan bahwa sekitar 18% dari 400 siswa mengalami adiksi game online, angka ini lebih tinggi dibandingkan prevalensi nasional sebesar 10,15%.¹⁸ Selain itu, berdasarkan laporan pengajar dan hasil wawancara awal, ditemukan adanya siswa yang bermain game online saat proses pembelajaran berlangsung baik secara langsung maupun melalui *zoom meeting*.¹¹

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran adiksi game online dan hubungannya dengan kerentanan stres pada siswa SMA Negeri 15 Padang. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai dampak psikologis adiksi game online sehingga dapat menjadi dasar dalam perancangan intervensi psikologis yang lebih spesifik bagi remaja dengan adiksi game online.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan desain *cross-sectional* yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara adiksi game online dengan kerentanan stres pada siswa SMA Negeri 15 Padang. Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 15 Padang, Kelurahan Limau Manis, Kecamatan Pauh, Kota Padang, pada bulan April hingga Mei 2023.

Populasi penelitian adalah seluruh siswa SMA Negeri 15 Padang. Sampel penelitian dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Besar sampel dihitung menggunakan rumus proporsi berdasarkan prevalensi adiksi game online di Indonesia sebesar 10,15%, sehingga diperoleh jumlah minimal sampel sebanyak 140 responden. Sampel penelitian terdiri atas siswa yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu bersedia mengikuti penelitian dan mengisi *informed consent*, serta bermain game online. Adapun kriteria eksklusi meliputi siswa yang tidak hadir saat penelitian, memiliki riwayat gangguan mental, atau sedang mengalami sakit berat.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah adiksi game online, sedangkan variabel dependen adalah kerentanan stres. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner berbasis *google form*. Adiksi game online diukur menggunakan *Indonesian Online*

Game Addiction Questionnaire yang terdiri dari tujuh pertanyaan berdasarkan kriteria Griffith dan DSM-5. Kuesioner ini memiliki nilai reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,73. Skor <14 dikategorikan tidak adiksi, skor 14–21 sebagai adiksi ringan, dan skor >22 sebagai adiksi. Kerentanan stres diukur menggunakan *Stress Vulnerability Scale* (SVS) Miller dan Smith yang terdiri dari 20 pertanyaan. Skor <29 dikategorikan sebagai kerentanan rendah, skor 30–49 kerentanan sedang, skor 50–74 kerentanan tinggi, dan skor 75–80 kerentanan sangat tinggi. Data yang diperoleh merupakan data primer yang dikumpulkan secara langsung dari responden melalui pengisian kuesioner daring. Seluruh data kemudian diolah dan dianalisis secara komputerisasi untuk menilai hubungan antara adiksi game online dan kerentanan stres pada responden penelitian.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi karakteristik siswa SMA Negeri 15 Padang.

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia (tahun)		
14	8	5
15	24	15
16	54	33,75
17	55	34,38
18	19	11,88
Total	160	100
Jenis Kelamin		
Laki-laki	57	35,63
Perempuan	103	64,38
Total	160	100

Tabel 1 Menunjukkan persebaran karakteristik responden berdasarkan usia dan jenis kelamin. Dari tabel diatas ditemukan lebih dari setengah responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 103 orang (64,38%), dan responden paling banyak berusia 17 tahun sebanyak 55 orang (34,38%).

Tabel 2. Distribusi frekuensi tingkat adiksi *game online* pada siswa SMA Negeri 15 Padang.

Tingkat Adiksi <i>Game Online</i>	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tidak Adiksi	111	69,38
Adiksi Ringan	34	21,25
Adiksi	15	9,38
Total	160	100

Tabel 2 menunjukkan distribusi frekuensi tingkat adiksi *game online* responden yang diperoleh dari penyebaran dan pengisian kuesioner IOGAQ (*Indonesian Online Game Addiction Questionnaire*). Diketahui bahwa lebih dari setengah responden tidak mengalami adiksi *game online* memiliki jumlah yang sangat signifikan, dimana didapatkan hasil berjumlah 111 orang (69,38%), sedangkan responden yang mengalami adiksi *game online* adalah 15 orang (9,38%).

Tabel 3. Distribusi frekuensi adiksi *game online* berdasarkan jenis kelamin

	Tidak adiksi <i>game online</i>		Adiksi <i>game online</i> ringan		Adiksi <i>game online</i>		Total		p value
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Laki-laki	31	54,39	20	35,09	6	10,53	57	100	0,04
Perempuan	80	77,67	14	13,59	9	8,74	103	100	
Total	111	100	34	100	15	100	160	100	

Tabel 3 menggambarkan distribusi tingkat adiksi *game online* berdasarkan jenis kelamin responden. Berdasarkan tabel diatas diketahui persentase adiksi *game online* lebih banyak pada laki-laki dengan jumlah 6 orang dengan persentase sebanyak 10,53%, sedangkan persentase responden yang paling tidak adiksi *game online* ditemukan pada responden perempuan dengan persentase sebesar 77,67%. Dari tabel data yang sudah disajikan ditemukan bahwa laki-laki cenderung lebih adiksi terhadap penggunaan *game online* dari pada perempuan. Hal tersebut diperkuat dengan analisis statistik data yang telah dilakukan dengan menemukan nilai p sebesar 0,004 dimana nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 sehingga ditemukan hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan tingkat adiksi *game online*.

Tabel 4. Distribusi frekuensi tingkat kerentanan stres berdasarkan karakteristik responden

Usia	Kerentanan Stres										P value
	Rendah		Sedang		Tinggi		Sangat tinggi		Total		
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
14 tahun	1	12,5	3	37,5	3	37,5	1	12,5	8	100	0,872
15 tahun	0	0	14	58,33	9	37,5	1	4,17	24	100	
16 tahun	1	1,85	32	59,26	20	37,04	1	1,85	54	100	
17 tahun	3	5,45	34	61,82	16	29,09	2	3,64	55	100	
18 tahun	1	5,26	8	42,11	8	42,11	2	10,53	19	100	
Jenis Kelamin											0,060
Laki-laki	2	3,51	27	47,37	24	42,11	4	7,02	57	100	
Perempuan	4	3,88	64	62,14	32	31,07	3	2,91	103	100	
Total	6	100	91	100	56	100	7	100	160	100	

Pada tabel diatas ditemukan bahwa lebih dari setengah (52,64%) responden yang berusia 18 tahun tinggi/sangat tinggi rentan terhadap stres, dengan frekuensi sebanyak 10 orang. Sedangkan berdasarkan jenis kelamin responden, ditemukan pada laki-laki dengan persentase tinggi/sangat tinggi sekitar 49,13% dan frekuensi sebanyak 28 orang. Pada penelitian ini diketahui bahwa laki-laki lebih cenderung mengalami kerentanan stress yang lebih tinggi dari pada perempuan, serta ditemukan juga bahwa usia 18 tahun memiliki kerentanan stres yang tinggi tetapi usia 14 tahun dan 15 tahun memiliki kerentanan stress yang lebih tinggi dibandingkan usia 16 tahun dan 17 tahun. Pada bagian ini juga dilakukan analisis statistik penelitian dimana hubungan usia dan tingkat kerentanan stres dengan *fisher exact test* karena ditemukan nilai *actual count* (F0) yang bernilai nol, hasil ditemukan nilai p sebesar 0,872 dimana hasil ini lebih besar dari 0,05 sehingga di tarik kesimpulan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara usia dan tingkat kerentanan stres. Analisis statistik juga dilakukan melihat hubungan jenis kelamin dan tingkat kerentanan stres dimana hasil yang didapatkan nilai p sebesar 0,060 dimana hasil ini lebih besar dari 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara tingkat kerentanan stres dengan jenis kelamin.

Tabel 5 Distribusi frekuensi tingkat kerentanan stres siswa SMA Negeri 15 Padang.

Tingkat kerentanan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Kerentanan stres rendah	6	3,75
Kerentanan stres sedang	91	56,88
Kerentanan stres tinggi	56	35
Kerentanan stres sangat tinggi	7	4,38
Total	160	100

Tabel 5 menunjukkan distribusi frekuensi tingkat adiksi *game online* responden yang diperoleh dari penyebaran dan pengisian kuesioner IOGAQ (*Indonesian Online Game Addiction Questionnaire*). Diketahui bahwa lebih dari setengah responden tidak mengalami adiksi *game online* memiliki jumlah yang sangat signifikan, dimana didapatkan hasil berjumlah 111 orang (69,38%), sedangkan responden yang mengalami adiksi *game online* adalah 15 orang (9,38%).

Tabel 6 Distribusi hubungan adiksi *game online* dan tingkat kerentanan stres pada siswa SMA Negeri 15 Padang.

Variabel	Kerentanan Stres										p value
	Rendah		Sedang		Tinggi		Sangat Tinggi		Total		
	n	%	N	%	n	%	n	%	n	%	
Tidak adiksi	4	3,6	69	62,16	35	31,53	3	2,7	111	100	0,044
Adiksi ringan	1	2,94	18	52,94	14	41,18	1	2,94	34	100	
Adiksi	1	6,67	4	26,67	7	46,67	3	20	15	100	
Total	6	100	91	100	56	100	7	100	160	100	

Tabel 6 menggambarkan hubungan tingkat adiksi *game online* dan tingkat kerentanan stres. Dari data 15 responden yang mengalami adiksi, sebanyak 1 (6,67%) mengalami kerentanan rendah, 4 (26,67%) mengalami kerentanan sedang, 7 (46,67%) responden tergolong kerentanan tinggi, 3 (20%) responden mengalami kerentanan stres sangat tinggi. Dari 34 responden yang mengalami adiksi ringan ditemukan 1 (2,94%) responden tergolong kerentanan rendah, 18 (52,94%) mengalami kerentanan sedang, 14 (41,18%) tergolong kerentanan stres tinggi dan 1 (2,94%) kerentanan sangat tinggi. Dari 111 orang yang tidak mengalami adiksi *game online* ditemukan 4 orang (3,6%) kerentanan stress rendah, 69 orang

(62,16%) kerentanan stres sedang, 35 orang (31,53%) kerentanan stres tinggi, dan 3 orang (2,7%) mengalami kerentanan stress sangat tinggi. Uji chi-square tabel diatas menghasilkan nilai p sebesar 0,044 dimana nilai $p < 0,05$ yang memperlihatkan adanya hubungan bermakna diantara derajat adiksi game online dengan derajat kerentanan stres pada siswa SMA N 15 Padang.

PEMBAHASAN

Pada penelitian ini, responden yang paling banyak mengalami adiksi game online berada pada usia 18 tahun. Hasil ini sejalan dengan penelitian Dihya tahun 2021 di Surabaya yang melaporkan bahwa kelompok usia 18–24 tahun memiliki durasi bermain game online lebih lama dibandingkan kelompok usia yang lebih muda, dengan rata-rata waktu bermain mencapai 27,26 jam per minggu.¹² Penelitian Rehbein tahun 2015 di Jerman juga menunjukkan bahwa remaja usia 13–18 tahun lebih rentan mengalami adiksi game online akibat adanya gejala preokupasi dan kesulitan menarik diri dari permainan.¹¹ Erik (2020) melaporkan bahwa remaja usia 17–18 tahun lebih banyak mengalami adiksi dibandingkan usia 15–16 tahun karena game online sering digunakan sebagai bentuk pelarian dari stres serta dipengaruhi oleh lingkungan teman sebaya.¹³ Penelitian Chen tahun 2018 di Amerika juga menyebutkan bahwa 68% remaja dengan adiksi game online berada pada usia 18 tahun, dimana game digunakan sebagai strategi coping untuk menghindari pikiran dan suasana hati negatif.¹⁴ Selain itu, Kuss tahun 2012 melaporkan bahwa remaja akhir usia 18–21 tahun memiliki motivasi lebih tinggi bermain game online dibandingkan kelompok usia lain akibat konflik sosial, penurunan prestasi akademik, dan masalah psikologis lainnya.⁸ Pada penelitian ini juga ditemukan hubungan bermakna antara usia dan adiksi game online ($p=0,009$), sejalan dengan penelitian Beard tahun 2017 yang menunjukkan hubungan signifikan antara usia dan adiksi game online.¹⁵ Namun, hasil berbeda dilaporkan Lisnawati tahun 2021 yang menyatakan tidak terdapat hubungan signifikan antara usia dan adiksi game online.¹⁶

Berdasarkan jenis kelamin, adiksi game online lebih banyak ditemukan pada laki-laki dibandingkan perempuan. Hasil ini konsisten dengan penelitian Lisnawati tahun 2021, Rajab tahun 2020, dan Wang tahun 2014 yang melaporkan bahwa remaja laki-laki lebih rentan mengalami adiksi game online dibandingkan perempuan.^{16,68,69} Wang juga menjelaskan bahwa remaja perempuan lebih banyak menggunakan internet untuk media sosial dibandingkan bermain game online.¹⁷ Penelitian Oflu tahun 2019 menyebutkan bahwa laki-laki memiliki risiko lima kali lebih besar mengalami gangguan game online dibandingkan perempuan akibat aktivasi sistem penghargaan mesocorticolimbic yang lebih dominan saat bermain game.¹⁸ Selain itu, Chen tahun 2018 menyebutkan bahwa sebagian besar game dirancang untuk menarik minat laki-laki sehingga meningkatkan intensitas bermain pada kelompok tersebut.¹⁴

Pada penelitian ini, prevalensi adiksi game online sebesar 9,38%. Hasil ini hampir serupa dengan penelitian Sapto tahun 2021 dan Jap tahun 2013 yang melaporkan prevalensi sekitar 8,75–10,15% pada siswa sekolah menengah di Indonesia.¹⁹ Penelitian Gentile tahun 2011 di Amerika Serikat juga menunjukkan sekitar 10% pelajar remaja mengalami adiksi game online dengan rata-rata durasi bermain mencapai 20,5 jam per minggu.²⁰ Sioni tahun 2017 melaporkan bahwa 25,9% responden memenuhi kriteria adiksi game online berdasarkan American Psychiatric Association (APA).²¹ Sementara itu, Wang tahun 2014 di Cina menemukan prevalensi adiksi game online sebesar 15,6%, dimana remaja dengan lebih banyak teman dekat melalui media internet lebih rentan mengalami adiksi akibat pengaruh teman sebaya.¹⁷ Tingginya angka adiksi game online dipengaruhi oleh durasi

bermain yang panjang, motivasi mencari kesenangan, pelarian dari masalah kehidupan nyata, rasa ingin tahu, serta pengaruh lingkungan sosial dan teman sebaya.²²

Tingkat kerentanan stres pada penelitian ini didominasi oleh kategori sedang (56,88%), diikuti kategori tinggi (35%). Hasil ini sejalan dengan penelitian Kinantie tahun 2012 yang melaporkan tingginya kerentanan stres pada siswa sekolah menengah.²³ Penelitian Safira tahun 2021 juga menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami tingkat kerentanan stres sedang hingga tinggi.²⁴ Hasil serupa dilaporkan oleh Alda tahun 2020 dan Amylyn tahun 2020 yang menemukan tingginya prevalensi stres pada remaja sekolah menengah.²⁵ Kondisi stres yang berkepanjangan dapat memengaruhi sistem neuroendokrin, terutama melalui aktivasi aksis hipotalamus–hipofisis–adrenal (HPA), peningkatan kadar kortisol, serta perubahan brain derived neurotrophic factor (BDNF) yang berdampak terhadap regulasi emosi dan fungsi otak.^{26,27}

Analisis chi-square menunjukkan adanya hubungan bermakna antara adiksi game online dan kerentanan stres pada siswa SMA Negeri 15 Padang ($p=0,044$). Hasil ini sejalan dengan penelitian Andi tahun 2022 yang menunjukkan hubungan signifikan antara adiksi game online dan tingkat stres pada remaja.²⁸ Rajab tahun 2020 juga melaporkan bahwa remaja dengan adiksi game online lebih rentan mengalami stres sedang hingga berat dibandingkan remaja yang tidak mengalami adiksi. Penelitian Yen tahun 2019 menunjukkan bahwa individu dengan ketahanan stres rendah memiliki risiko 3,46 kali lebih besar mengalami adiksi game online.²⁹ Andretta tahun 2020 menjelaskan bahwa hubungan antara stres dan adiksi game online bersifat dua arah, dimana stres mendorong individu menggunakan game sebagai pelarian psikologis, sementara perilaku adiktif yang terbentuk dapat memperburuk kondisi stres.³⁰ Canale tahun 2019 menambahkan bahwa individu dengan

tingkat stres tinggi cenderung menggunakan game online sebagai bentuk coping dan pencarian kesenangan instan meskipun berisiko menimbulkan konsekuensi negatif jangka panjang.³¹

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada siswa SMA Negeri 15 Padang, ditemukan bahwa adiksi game online lebih banyak dialami oleh responden berusia 18 tahun dan berjenis kelamin laki-laki. Hal ini menunjukkan bahwa usia remaja akhir serta faktor jenis kelamin berperan dalam kecenderungan perilaku bermain game online secara berlebihan. Sebagian besar siswa SMA Negeri 15 Padang tidak mengalami adiksi game online. Namun demikian, masih ditemukan sejumlah responden yang mengalami adiksi game online baik dalam kategori ringan maupun adiksi, sehingga kondisi ini tetap perlu menjadi perhatian karena berpotensi memengaruhi kesehatan psikologis remaja.

Tingkat kerentanan stres pada siswa SMA Negeri 15 Padang didominasi oleh kategori sedang. Selain itu, ditemukan pula sebagian responden mengalami kerentanan stres tinggi, sedangkan hanya sebagian kecil yang mengalami kerentanan stres sangat tinggi maupun kerentanan stres rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat kerentanan stres yang cukup bermakna dalam menghadapi tekanan sehari-hari. Penelitian ini juga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara adiksi game online dengan kerentanan stres pada siswa SMA Negeri 15 Padang. Semakin tinggi tingkat adiksi game online yang dialami siswa, maka semakin tinggi pula kecenderungan mengalami kerentanan stres. Temuan ini mengindikasikan bahwa penggunaan

game online secara berlebihan dapat menjadi salah satu faktor yang berhubungan dengan meningkatnya masalah psikologis pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhan AR. Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Tingkat Stres Pada SMA Negeri 5 Samarinda. *Mhs Prodi Sarj Terap Keperawatan, Poltekkes Kaltim*. 2018;05:1-11.
- Mark DG, et al. Social Networking Addiction: An Overview of Preliminary Findings. *Int Gaming Reasearch Unit, Psychol Nottingham Trent Univ UK*. 2014;6:119-141.
- Santos VA. Treatment of Internet Addiction with Anxiety Disorders: Treatment Protocol and Preliminary Before-After Results Involving Pharmacotherapy and Modified Cognitive Behavioral Therapy. *JMIR Res Protoc*. 2016;5(1).
- Adiningtiyas SW. Peran Guru Dalam Mengatasi Kecanduan Game Online. *Div Couns Guid Univ Riau Kepulauan, Batam*. 2017;4(1):28-40.
- Thalemann R, Griffiths MD. Excessive computer game playing: Evidence or addiction and aggression. *Cyberpsychology Behav*. 2007;10(2):290-292.
- Wong HY, Mo HY, Potenza MN, et al. Relationships between severity of internet gaming disorder, severity of problematic social media use, sleep quality and psychological distress. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(6):1-13.
- Kuss DJ, Griffiths MD. Internet and gaming addiction: A systematic literature review of neuroimaging studies. *Brain Sci*. 2012;2(3):347-374.
- Kuss DJ, Griffiths MD. Online gaming addiction in children and adolescents: A review of empirical research. *J Behav Addict*. 2012;1(1):3-22. doi:10.1556/JBA.1.2012.1.1
- Jap T, Tiatri S, Jaya ES, Suteja MS. The Development of Indonesian Online Game Addiction Questionnaire. *PLoS One*. 2013;8(4). doi:10.1371/journal.pone.0061098
- Nirwanda C, Ediati A. Adiksi Game Online Dan Ketrampilan Penyesuaian Sosial Pada Remaja. *Empati*. 2016;5(1):19-23.
- Maulida A. Gambaran Psikologi pada Siswa SMAN 15 Padang Dengan Adiksi Game Online. *Skripsi*. Published online 2021:6.
- Faaizu D, Dien A, Mubarak A, Soedirham O. Gambaran Faktor Perilaku Bermain Game Online Pada Remaja. *J Kesehat masyarakat, Univ Tadulako*. 2021;12:87-99.
- Erik S, Syenshie WV. Hubungan Durasi Bermain Game Online Dengan Kesehatan Mental Pada Remaja Pria. *J Ilm Kesehat Jiwa*. 2020;2(2):69-75.
- Chen KH, Oliffe JL, Kelly MT. Internet Gaming Disorder: An Emergent Health Issue for Men. *Am J Mens Health*. 2018;12(4):1151-1159. doi:10.1177/1557988318766950
- Beard CL, Haas AL, Wickham RE, Stavropoulos V. Age of Initiation and Internet Gaming Disorder: The Role of Self-Esteem. *Cyberpsychology, Behav Soc Netw*. 2017;20(6):397-401. doi:10.1089/cyber.2017.0011
- Lisnawati L. Gambaran Kecanduan Game Online Pada Siswa. *Skripsi*. 2021;1. <https://repository.uir.ac.id/13803/%0Ahttps://repository.uir.ac.id/13803/1/168110044.pdf>
- Wang CW, Chan CLW, Mak KK, Ho SY, Wong PWC, Ho RTH. Prevalence and correlates of video and internet gaming addiction among Hong Kong adolescents: A pilot study. *Sci World J*. 2014;2014. doi:10.1155/2014/874648
- Oflu A, Yalcin SS. Video game use among secondary school students and associated factors. *Arch Argent Pediatr*. 2019;117(6):E584-E591. doi:10.5546/AAP.2019.E584
- Irawan S, Siska W. Di. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecanduan Game Online Peserta Didik. *J Konseling Gusjigang*. 2021;7(1):9-19.
- Gentile DA, Choo H, Liau A, et al. Pathological video game use among youths: A two-year longitudinal study. *Pediatrics*. 2011;127(2). doi:10.1542/peds.2010-1353
- Sioni SR, Burleson MH, Bekerian DA. Internet gaming disorder: Social 50phobia and identifying with your virtual self. *Comput Human Behav*. 2017;71:11-15. doi:10.1016/j.chb.2017.01.044
- Chen TT. Online games: Research perspective and framework. *Comput Entertain*. 2014;11(4). doi:10.1145/2582193.2633445
- Kinantie O, Hernawaty T & HN. Gambaran Tingkat Stres Siswa SMA 3 Bandung. *Oseatiarla Arian Kinantie*. Published online 2012:1-14. 74.
- Safira L, Hartati MTS. Gambaran Stres Akademik Siswa SMA Negeri Selama Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). *Empati-Jurnal Bimbing dan Konseling*. 2021;8(1):125-136. doi:10.26877/empati.v8i1.7909
- Labasano AF. Incidence of Depression, Anxiety and Stress Among Senior High School Students. *Res Gate*. 2022;8(1):0-9 doi:10.13140/RG.2.2.20298.24009

26. Osório C, Probert T, Jones E, Young AH, Robbins I. Adapting to Stress: Understanding the Neurobiology of Resilience. *Behav Med.* 2017;43(4):307-322. doi:10.1080/08964289.2016.117066
27. Goh C, Agius M. Model Kerentanan Stres Bagaimana Dampak Stres Terhadap Penyakit Jiwa Pada Tingkat Otak dan Konsekuensinya. *Dep Psikiatri Univ Cambridge, Ingg.* Published online 2010:198-202.
28. Silfiana A. Hubungan Kecanduan Game Online dengan Tingkat Stres pada Remaja. *J Kesehat Luwu Raya.* 2022;8(2):70-74.
29. Yen JY, Lin HC, Chou WP, Liu TL, Ko CH. Associations among resilience, stress, depression, and internet gaming disorder in young adults. *Int J Environ Res Public Health.* 2019;16(17). doi:10.3390/ijerph16173181
30. Andreetta J, Teh J, Burleigh TL, Gomez R, Stavropoulos V. Associations between comorbid stress and Internet Gaming Disorder symptoms: Are there cultural and gender variations. *Asia-Pacific Psychiatry.* 2020;12(2):1-8. doi:10.1111/appy.12387
31. Canale N, Marino, Claudia et al. the Association Between Problematic Online Gaming and Perceived Stress: the Moderating Effect of Psychological Resilience. *J Behav Addict.* 2019;8(1):174-180. doi:10.1556/2006.8.2019.01