



## Hubungan Intensitas Penggunaan *Game Online* dengan Tingkat Kecemasan pada Remaja SMAN 1 Wanadadi

Rindhy Mei Adzelina<sup>1\*</sup>, Ita Apriliyani<sup>2</sup>, Tri Sumarni<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Program Studi Keperawatan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan,  
Universitas Harapan Bangsa, Purwokerto, Indonesia

Email: [rm220623@gmail.com](mailto:rm220623@gmail.com), [itaapriyani@uhb.ac.id](mailto:itaapriyani@uhb.ac.id), [trisumarni@uhb.ac.id](mailto:trisumarni@uhb.ac.id)

\*Penulis Korespondensi: [rm220623@gmail.com](mailto:rm220623@gmail.com)

**Abstract** Online games are one of the digital entertainment activities widely favored by adolescents; however, high-intensity use can lead to psychological impacts, one of which is anxiety. Anxiety in adolescents is characterized by feelings of restlessness, irritability, difficulty concentrating, and sleep disturbances, especially when they are unable to play online games or when they experience defeat in the game. This study aimed to determine the relationship between the intensity of online game use and the level of anxiety among adolescents. This study used a quantitative design with a cross-sectional approach, involving 113 respondents selected using a cluster sampling technique. The research instruments used were the DASS questionnaire and an online game usage intensity questionnaire, and the data were analyzed using univariate and bivariate analysis. The respondents in this study were adolescents from SMAN 1 Wanadadi, most of whom were 16 years old (49.6%) and predominantly female (61.9%). The intensity of online game use was mostly in the moderate category (55.8%), while the level of anxiety was mostly in the mild category (89.0%). The results showed that most respondents had a moderate level of online game usage intensity and a mild level of anxiety. Bivariate analysis indicated that there was no significant relationship between the intensity of online game use and the level of anxiety among adolescents, with a *p*-value of 0.425 and a contingency coefficient value of 0.076. Therefore, it can be concluded that there is no relationship between the intensity of online game use and the level of anxiety among adolescents.

**Keywords:** Adolescent; Anxiety; Cross-Sectional; Intensity of Use; Online Games.

**Abstrak.** *Game online* merupakan salah satu bentuk hiburan digital yang banyak diminati oleh remaja, namun penggunaan dengan intensitas tinggi dapat menimbulkan dampak psikologis, salah satunya kecemasan. Kecemasan pada remaja ditandai dengan perasaan gelisah, mudah marah, sulit berkonsentrasi, serta gangguan tidur, terutama ketika tidak bermain *game online* atau mengalami kekalahan dalam permainan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan *game online* dengan tingkat kecemasan pada remaja. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian berjumlah 113 responden dengan menggunakan teknik *cluster sampling*. Instrumen penelitian berupa kuesioner DASS dan intensitas penggunaan *game online*. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Dengan karakteristik Responden dalam penelitian ini merupakan remaja di SMA N 1 Wanadadi yang sebagian besar berada pada rentang usia 16 tahun dengan persentase 49,6% dan jenis kelamin yang sebagian besar Perempuan dengan persentase 61,9%. Intensitas penggunaan *game online* sebagian besar sedang dengan persentase 55,8% dan tingkat kecemasan sebagian besar ringan dengan persentase 89,0%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki intensitas penggunaan *game online* pada kategori sedang dan tingkat kecemasan yang mayoritas berada pada kategori ringan. Analisis bivariat menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan *game online* dengan tingkat kecemasan pada remaja dengan nilai *p*-value 0,425 dan nilai *contingency coefficient* sebesar 0,076. Kesimpulan penelitian ini adalah tidak terdapat hubungan antara intensitas penggunaan *game online* dengan tingkat kecemasan pada remaja.

**Kata kunci:** Cross Sectional; *Game Online*; Intensitas Penggunaan; Kecemasan; Remaja.

### 1. PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan gangguan psikologis yang umum dialami remaja, ditandai dengan rasa gelisah, takut, dan tidak nyaman (Abul et al, 2026). Kondisi ini muncul sebagai respons terhadap tekanan internal maupun eksternal (Oktamarina et al., 2022). Salah satu faktor yang berpotensi memicu kecemasan adalah penggunaan game online secara berlebihan.

Game online menjadi hiburan populer di kalangan remaja karena menawarkan kesenangan, tantangan, dan interaksi sosial. Namun, intensitas bermain yang tinggi dapat

berdampak negatif pada kesehatan mental. Remaja yang bermain dalam durasi lama cenderung mengalami kecemasan saat tidak bermain, yang dapat ditunjukkan melalui pikiran negatif, gejala fisik, dan perilaku menghindar (Haikal, 2022).

Data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2023 menunjukkan bahwa 75,95% remaja usia 13–18 tahun rutin bermain game online. Tingginya angka ini menunjukkan bahwa game online telah menjadi bagian dari gaya hidup remaja. Jika tidak terkontrol, kondisi ini dapat memicu stres, depresi, dan kecemasan (Fawaz et al., 2025).

Di Jawa Tengah, 60,2% remaja menggunakan internet lebih dari 5 jam per hari, sebagian besar untuk bermain game (BPS Jateng, 2023). Peningkatan ini terjadi pasca pandemi COVID-19 dan berpotensi meningkatkan risiko gangguan psikologis. Bermain game hingga 30 jam per minggu bahkan dapat mengganggu pendidikan, kesehatan, dan hubungan sosial (Gurusinga, 2020).

Fenomena serupa ditemukan di Banjarnegara, di mana 58% pelajar SMA mengakses game online setiap hari (Diskominfo Banjarnegara, 2024). Kecemasan muncul ketika remaja tidak bermain atau mengalami kekalahan. Faktor seperti kebosanan dan rendahnya kontrol diri juga berperan dalam kecanduan game online (Duha, 2023).

SMA N 1 Wanadadi dipilih sebagai lokasi penelitian karena merupakan sekolah unggulan dengan jumlah siswa besar dan tingkat penggunaan gawai yang tinggi. Pra-survei Juli 2025 menunjukkan sebagian siswa sering bermain game online saat istirahat maupun di luar jam pelajaran. Selain itu, siswa berusia 16–18 tahun berada pada fase krisis identitas yang rentan terhadap pengaruh aktivitas digital, termasuk game online (Santrock, 2020).

Secara ilmiah, lokasi ini representatif untuk menggambarkan kondisi remaja di wilayah semi-perkotaan dengan akses internet luas, di mana lebih dari 58% pelajar aktif bermain game online setiap hari (Diskominfo Banjarnegara, 2024). Oleh karena itu, penelitian mengenai hubungan intensitas penggunaan game online dengan tingkat kecemasan pada remaja di SMA N 1 Wanadadi menjadi penting untuk dilakukan.

## **2. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan desain cross-sectional untuk menganalisis hubungan antara intensitas penggunaan game online dan tingkat kecemasan remaja di SMAN 1 Wanadadi, Banjarnegara. Dari populasi 350 siswa kelas XI, diperoleh sampel 113 responden melalui rumus Slovin (5%) dan teknik cluster sampling proporsional. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner intensitas game online (37 item) dan kecemasan berbasis DASS (20 item), yang telah terbukti valid dan reliabel. Pengumpulan data

dilakukan pada 11 Desember 2025 dengan menjamin kerahasiaan responden. Analisis data menggunakan SPSS 25 melalui analisis univariat dan uji Chi-Square ( $\alpha = 0,05$ ) untuk mengetahui hubungan antar variabel. Penelitian ini juga telah mendapatkan persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Universitas Harapan Bangsa No. B.LPPM-UHB/1320/12/2025.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Hasil Penelitian

Hasil penelitian tentang "Hubungan Intensitas Penggunaan *Game Online* Dengan Tingkat Kecemasan Pada Remaja SMA N 1 Wanadadi" telah dilaksanakan pada tanggal 11 Desember 2025 di SMAN 1 Wanadadi dengan jumlah responden sebanyak 113 orang. Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan diperoleh hasil sebagai berikut:

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden, Intensitas Game Online, dan Tingkat Kecemasan Remaja di SMA N 1 Wanadadi Tahun 2025.

Variabel	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia	16 tahun	56	49,6
	17 tahun	53	46,9
	18 tahun	4	3,6
	<b>Total</b>	<b>113</b>	<b>100,0</b>
Jenis Kelamin	Laki-laki	43	38,1
	Perempuan	70	61,9
	<b>Total</b>	<b>113</b>	<b>100,0</b>
Intensitas Game Online	Rendah	50	44,2
	Sedang	63	55,8
	Tinggi	0	0
	<b>Total</b>	<b>113</b>	<b>100,0</b>
Tingkat Kecemasan	Ringan	101	89,0
	Sedang	12	10,6
	Berat	0	0
	<b>Total</b>	<b>113</b>	<b>100,0</b>

Mayoritas responden berada pada usia 16 tahun (49,6%) dan berjenis kelamin perempuan (61,9%). Intensitas penggunaan game online didominasi kategori sedang (55,8%), tanpa adanya responden pada kategori tinggi. Sementara itu, tingkat kecemasan sebagian besar berada pada kategori ringan (89,0%) dan tidak ditemukan kecemasan berat. Hasil ini menunjukkan bahwa secara umum kondisi psikologis remaja relatif stabil dan intensitas bermain game online masih dalam batas yang terkontrol.

## Hubungan Intensitas Penggunaan Game Online Dengan Tingkat Kecemasan Pada Remaja di SMA N 1 Wanadadi

**Tabel 2.** Distribusi frekuensi hubungan antara intensitas penggunaan *game online* dengan tingkat kecemasan pada remaja Di SMA N 1 Wanadadi Tahun 2025.

Intensitas	Kecemasan						Total	P value	CC
	Ringan		Sedang		Berat				
	n	%	n	%	n	%			
<b>Rendah</b>	46	40,7	4	3,4	0	0	50	44,2	
<b>Sedang</b>	55	40,7	8	7,1	0	0	63	55,8	0,425
<b>Tinggi</b>	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Total</b>	101	89,4	12	10,6	0	0	113	100,0	

Berdasarkan Tabel 2, hasil analisis menunjukkan bahwa dari 113 responden, kelompok dengan intensitas bermain *game online* sedang cenderung memiliki jumlah individu dengan kecemasan sedang yang lebih banyak (8 orang atau 7,1%) dibandingkan kelompok intensitas rendah (4 orang atau 3,4%), meskipun mayoritas responden di kedua tingkat intensitas tersebut tetap berada pada kategori kecemasan ringan. Secara statistik, nilai P-value sebesar 0,425 (lebih besar dari 0,05) mengonfirmasi bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan *game online* dengan tingkat kecemasan pada remaja di SMA N 1 Wanadadi. Hal ini diperkuat dengan nilai Correlation Coefficient (CC) sebesar 0,076 yang menunjukkan tingkat kekuatan hubungan yang sangat lemah, sehingga dapat disimpulkan bahwa tinggi rendahnya intensitas bermain game dalam penelitian ini tidak berdampak nyata terhadap tingkat kecemasan siswa.

### Pembahasan

#### *Intensitas Penggunaan game online*

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 113 responden, sebanyak 63 responden (55,8%) memiliki intensitas penggunaan *game online* kategori sedang. Menurut Young dalam Trisnani *et, al* (2018), intensitas penggunaan *game online* yang meningkat dapat menyebabkan perubahan perilaku dan gangguan emosional apabila tidak dikontrol. Penggunaan *game online* dengan intensitas sedang masih tergolong terkendali, namun tetap berpotensi menimbulkan masalah psikologis jika berlangsung secara terus-menerus.

Berdasarkan analisis kuisioner, skor terbesar pada pernyataan nomor 18 tentang “Intens bermain *game* membuat semangat dalam belajar” dengan skor 382, dan skor ter kecil pada nomor 24 tentang “Saya merasa cemas karena tidak bermain *Game Online* seminggu” dengan skor 158.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Kurniawati (2020) dan Armiandeni *et al.* (2023) yang menyatakan bahwa sebagian besar remaja berada pada kategori intensitas penggunaan *game online* sedang. Namun penelitian ini tidak sejalan dengan Wang, Sheng, dan Wang (2019) yang menemukan bahwa sebagian besar remaja memiliki intensitas penggunaan *game online* tinggi. Perbedaan ini dapat dipengaruhi oleh perbedaan budaya, akses internet, serta kontrol keluarga.

Remaja sering kali terpengaruh oleh faktor internal maupun faktor eksternal dalam kecenderungan mereka bermain *game online*; secara internal, muncul dorongan kuat dari dalam diri remaja untuk memperoleh skor atau nilai tinggi karena desain game yang membuat pemain penasaran dan ingin mencapai hasil lebih baik serta rasa bosan yang dialami ketika berada di rumah atau di sekolah, yang mendorong remaja mencari stimulasi atau hiburan melalui permainan digital, sedangkan secara eksternal lingkungan sosial seperti teman sebaya yang banyak bermain game membuat kontrol perilaku menjadi kurang terjaga dan kemudahan akses internet di rumah maupun sekolah turut memicu peningkatan intensitas bermain sehingga kedua aspek internal dan eksternal bersama-sama memperkuat keterlibatan remaja dalam aktivitas *game online*. Penelitian mengenai kecanduan *game online* menunjukkan bahwa faktor internal seperti keinginan mendapatkan skor tinggi dan bosan serta faktor eksternal seperti lingkungan yang kurang terkontrol oleh teman sebaya merupakan bagian penyebab tingginya intensitas bermain *game online* pada remaja (Salsabila Dewi *et al.* 2025)

Hubungan sosial remaja yang kurang memiliki kompetensi sosial yang baik cenderung memilih *game online* sebagai alternatif aktivitas yang menyenangkan. Hubungan orang tua harapan orang tua yang terlalu tinggi (seperti menuntut anak mengikuti banyak kursus/les) dapat membuat anak kehilangan waktu kebersamaan atau bermain dengan keluarga, sehingga mereka beralih ke *game online*.

Kontrol diri yang rendah ketidakmampuan remaja dalam mengatur prioritas aktivitas penting lainnya serta kurangnya antisipasi terhadap dampak negatif dari bermain *game* secara berlebihan. Koping masalah *game online* sering digunakan sebagai sarana untuk melarikan diri atau mengabaikan masalah yang terjadi di kehidupan nyata (strategi koping) (Suwari *et al.*, 2021)

### ***Tingkat Kecemasan***

Berdasarkan hasil penelitian bahwa mayoritas responden di SMA N 1 Wanadadi memiliki tingkat kecemasan dalam kategori ringan, yaitu sebanyak 101 siswa (89,0%). Sebanyak 12 siswa (10,6%) mengalami kecemasan sedang, dan tidak ditemukan siswa (0%) yang berada pada kategori kecemasan berat.

Dominasi kecemasan ringan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar remaja di SMA N 1 Wanadadi memiliki mekanisme koping yang cukup baik atau beban stresor yang masih dalam batas toleransi perkembangan remaja. Kecemasan dalam taraf ringan sebenarnya merupakan respon normal dan bersifat adaptif yang dapat memotivasi individu untuk lebih waspada dan berhati-hati dalam menghadapi tantangan sehari-hari, seperti tugas sekolah atau interaksi sosial (Spielberger, 2010).

Kondisi kesehatan mental yang stabil pada responden ini juga dapat dikaitkan dengan pola aktivitas harian mereka. Dalam konteks penelitian ini, temuan tersebut selaras dengan data intensitas bermain *game online* siswa yang cenderung terkontrol. Penggunaan media hiburan digital yang proporsional dapat berfungsi sebagai *stress release* atau sarana relaksasi, bukan sebagai pelarian kronis yang memicu isolasi sosial atau gangguan kecemasan yang lebih dalam. Sebagaimana dinyatakan oleh (Mandryk *et al* 2017).”, aktivitas bermain game dalam durasi yang wajar dapat meningkatkan suasana hati (*mood*) dan menurunkan tingkat stres pada remaja.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan mencakup aspek biologis seperti pengaruh neurotransmitter (norepinefrin, serotonin, dan GABA) serta aspek psikologis berupa konflik emosional, tipe kepribadian, dan pola asuhan ; faktor presipitasi yang berasal dari sumber internal maupun eksternal seperti gangguan kesehatan fisik, ancaman integritas psikologis (misalnya kematian atau perceraian), serta kondisi sosial budaya seperti tingkat ekonomi dan pekerjaan, serta didukung oleh berbagai teori penyebab kecemasan yang meliputi teori psikologis terkait konflik *id* dan *superego*, teori interpersonal mengenai ketakutan akan penolakan, teori perilaku sebagai hasil dari frustrasi, serta teori keluarga yang menunjukkan adanya faktor keturunan atau tumpang tindih dengan gangguan depresi.

Tidak adanya responden dalam kategori kecemasan berat menunjukkan bahwa lingkungan sekolah dan dukungan sosial di sekitar siswa SMA N 1 Wanadadi berfungsi dengan cukup efektif. Menurut Stuart (2016), tingkat kecemasan seseorang dipengaruhi oleh faktor predisposisi dan faktor presipitasi. Dalam hal ini, diduga faktor-faktor pemicu kecemasan sistemik (seperti tekanan akademik yang ekstrem atau perundungan) tidak mendominasi lingkungan belajar responden, sehingga manifestasi kecemasan yang muncul tetap berada pada level minimal dan wajar.

### ***Hubungan intensitas penggunaan game online dan Tingkat kecemasan***

Berdasarkan hasil analisis tabel 4, terlihat bahwa dari 50 responden dengan intensitas bermain *game online* kategori rendah, sebanyak 46 responden (40,7%) memiliki tingkat kecemasan ringan dan 4 responden (3,4%) memiliki kecemasan sedang. Sementara itu, pada

63 responden dengan intensitas sedang, sebanyak 55 responden (40,7%) memiliki kecemasan ringan dan 8 responden (7,1%) memiliki kecemasan sedang. Tidak ditemukan responden yang masuk dalam kategori intensitas tinggi maupun kecemasan berat.

Berdasarkan hasil uji statistik, diperoleh nilai  $P\text{-value} = 0,425$ . Karena nilai  $p > 0,05$ , maka keputusan statistiknya adalah  $H_{game\ online0}$  diterima, yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas bermain *game online* dengan tingkat kecemasan pada remaja di SMA N 1 Wanadadi tahun 2025. Nilai *Contingency Coefficient* (CC) sebesar 0,76 menunjukkan bahwa kekuatan hubungan antara kedua variabel tersebut berada pada kategori lemah.

Kecemasan pada remaja dengan intensitas penggunaan *game online* tinggi ditandai dengan perasaan gelisah, mudah marah, sulit berkonsentrasi, serta gangguan tidur ketika tidak bermain *game online* atau ketika mengalami kekalahan dalam permainan. *Game online* sering dijadikan sebagai sarana pelarian dari stres atau tekanan sehari-hari, namun apabila digunakan secara berlebihan dan tidak terkontrol justru dapat menimbulkan ketergantungan emosional yang memicu kecemasan (Ahmed *et al.*, 2022).

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Borges *et al.*, (2023). Sebuah studi longitudinal oleh menunjukkan bahwa Internet Gaming Disorder (IGD) pada mahasiswa tidak secara signifikan memprediksi munculnya gangguan kecemasan, suasana hati, atau penggunaan zat selama satu tahun tindak lanjut, menandakan bahwa keterlibatan dalam gaming berat tidak selalu berkorelasi langsung dengan gangguan kecemasan dalam jangka waktu tertentu. Temuan ini berbeda dengan banyak studi lain yang menunjukkan hubungan langsung antara intensitas bermain *game online* dan masalah psikologis seperti kecemasan, dan memperlihatkan bahwa hubungan antara *game online* dan kondisi mental bisa bersifat kompleks dan dipengaruhi oleh banyak faktor lain.

Penelitian ini tidak sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya Gahli *at al.*, (2023). yang menyatakan bahwa intensitas bermain *game online* berhubungan secara signifikan dengan masalah psikologis pada remaja, termasuk kecemasan. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat bahwa intensitas penggunaan *game online* merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan tingkat kecemasan remaja, sehingga diperlukan pengawasan serta pengendalian penggunaan *game online* agar tidak berdampak negatif terhadap kesehatan mental remaja. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan *game online* dengan tingkat kecemasan remaja di SMA N 1 Wanadadi, yang ditunjukkan oleh nilai  $P\text{-value} 0,425 (> 0,05)$  dan korelasi sangat lemah (0,076). Mengingat data menunjukkan mayoritas responden berada pada kategori kecemasan ringan (89,4%) dan intensitas bermain

level sedang, aktivitas bermain *game online* di lingkungan tersebut kemungkinan besar justru berfungsi sebagai mekanisme koping adaptif atau sarana relaksasi untuk melepaskan penat dari beban akademik, bukan sebagai stresor primer. Selain itu, karena tidak ditemukan responden dengan intensitas bermain kategori tinggi (kecanduan), maka stimulasi negatif terhadap neurotransmitter otak yang dapat memicu kecemasan belum tercapai, sehingga variasi waktu bermain tidak memberikan dampak nyata terhadap status psikologis siswa.

#### **4. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan intensitas penggunaan *game online* dengan tingkat kecemasan remaja pada 113 responden di SMA N 1 Wanadadi, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden berusia 16–17 tahun dan sebagian besar berjenis kelamin perempuan (61,9%). Intensitas penggunaan *game online* sebagian besar berada pada kategori sedang (55,8%), sedangkan tingkat kecemasan mayoritas berada pada kategori ringan (89,4%). Hasil uji Chi-Square menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan *game online* dan tingkat kecemasan remaja ( $p\text{-value} = 0,425 > 0,05$ ) dengan kekuatan korelasi yang sangat lemah ( $CC = 0,076$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa intensitas bermain *game online* tidak berpengaruh secara nyata terhadap tingkat kecemasan pada responden dalam penelitian ini. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menambahkan variabel lain seperti dukungan keluarga, stres akademik, kualitas tidur, dan faktor lingkungan serta menggunakan desain penelitian yang berbeda agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif.

#### **DAFTAR REFERENSI**

- Abul A'la Al Maududi, A., Amalia, R. Z., Fadillah, N. J., Tengku, S. L. C., Azmarina, S. N., Rosdiana, S., & Hashym, R. (2026). Edukasi kesehatan mental remaja dan dampaknya terhadap pemahaman tanda, penyebab, dan pencegahan gangguan psikologis. *Vitamin: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum*, 4(1), 57–64. <https://doi.org/10.61132/vitamin.v4i1.2022>
- Ahmed, A., Rahman, M., & Karim, S. (2022). Online gaming and emotional dependence among adolescents. *Journal of Behavioral Addictions*, 11(2), 215–224.
- Armiandeni, N. M. Y., Susanti, N. L. P. D., & Parwati, N. W. M. (2023). Hubungan intensitas bermain game online dengan tingkat stres dan kecerdasan emosional remaja pada era new normal. *Jurnal Gema Keperawatan*, 16(1), 170–180. <https://doi.org/10.33992/jgk.v16i1.1999>
- Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Tengah. (2023). *Statistik penggunaan internet remaja Jawa Tengah 2023*. BPS Jawa Tengah.

- Borges, G., Smith, L., & Turner, R. (2023). Internet gaming disorder and mental health outcomes: A longitudinal study among university students. *Journal of Behavioral Addictions, 12*(1), 45–56.
- Duha, W. (2023). The role of counseling guidance teachers in overcoming online game addiction of grade XI students of SMA Negeri 1 Telukdalam T.P 2022/2023. *Counseling for All (Jurnal Bimbingan dan Konseling), 3*(1), 31–43. <https://doi.org/10.57094/jubikon.v3i1.844>
- Fawaz, M. A., Sujarwo, & Safitri, D. (2025). Hubungan antara kesehatan mental dengan permainan game online terhadap generasi muda. *Triwikrama: Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial, 7*(12), 1–9.
- Ghali, M., Rahman, A., & Yusuf, F. (2023). Dampak kecanduan game online terhadap stres, depresi, dan kecemasan pada remaja. *Jurnal Psikologi Remaja, 5*(2), 101–110.
- Gurusinga, M. F. (2020). Hubungan kecanduan game online dengan pola tidur pada remaja usia 16–18 tahun di SMA Negeri 1 Deli Tua Kecamatan Deli Tua Kabupaten Deli Serdang Tahun 2019. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik, 2*(2), 1–8. <https://doi.org/10.36656/jpkm.v2i2.194>
- Haikal, M. (2022). Terapi kognitif perilaku untuk mengurangi gejala kecemasan. *Procedia: Studi Kasus dan Intervensi Psikologi, 10*(2), 47–52. <https://doi.org/10.22219/procedia.v10i2.19215>
- Jones, R. M., Smith, K., & Brown, L. (2014). Video gaming and stress relief among adolescents. *Journal of Youth Studies, 17*(6), 789–804.
- Kurniawati, Y. (2020). Pengaruh game online terhadap prestasi belajar peserta didik. *Social, Humanities, and Education Studies (SHEs): Conference Series, 3*(3), 1843–1847. <https://doi.org/10.20961/shes.v3i3.57032>
- Mandryk, R. L., & Birk, M. V. (2017). Toward game-based digital mental health interventions: Player habits and preferences. *Journal of Medical Internet Research, 19*(4), e128. <https://doi.org/10.2196/jmir.6906>
- Oktamarina, L., Kurniati, F., Sholekhah, M., & Nurjanah, S. (2022). Gangguan kecemasan (anxiety disorder) pada anak usia dini. *Jurnal Multidisipliner Bharasumba, 1*(2), 1–16. <https://doi.org/10.62668/bharasumba.v1i02.189>
- Santrock, J. W. (2020). *Adolescence* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Spielberger, C. D. (2010). *State-trait anxiety inventory*. Mind Garden. <https://doi.org/10.1002/9780470479216.corpsy0943>
- Stuart, G. W. (2016). *Principles and practice of psychiatric nursing* (10th ed.). Elsevier.
- Suwari, N., Putri, A., & Rahman, H. (2021). Faktor-faktor yang memengaruhi kecanduan game online pada remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan, 9*(2), 120–130. <https://doi.org/10.26740/jim.v9n2.p511-521>
- Trisnani, R. P., & Wardani, S. Y. (2018). *Stop kecanduan game online*. UNIPMA Press.
- Wang, R., Sheng, Y., & Wang, Z. (2019). The association between mobile game addiction and mental health, social support, and academic outcomes among adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 16*(11), 1–13.