

## Kecemasan Virtual: Studi Kuantitatif pada Remaja Pecandu *Game Online* di Kota Makassar

*Virtual Anxiety: A Quantitative Study on Online Game Addicted Adolescents at Makassar*

Nurhafidah, Suriah, Shanti Riskiyani

Departemen Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku, Universitas Hasanuddin, Makassar

Korespondensi: Nurhafidah, e-mail: [nrhafidah12@gmail.com](mailto:nrhafidah12@gmail.com)

### ABSTRAK

Adanya kecanduan *game online* merupakan salah satu fenomena berbahaya yang sudah kita rasakan saat ini. *Game online* akan berdampak positif apabila dimanfaatkan untuk hiburan, dimana *mood* akan meningkat dan stress dapat dikurangi dengan bermain game. Masalah kecemasan, merupakan salah satu aspek psikososial yang banyak ditemukan pada remaja yang sudah kecanduan *game online*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan pada remaja pecandu *game online* di Kota Makassar. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif menggunakan pendekatan observasional analitik menggunakan desain *cross-sectional study*. Populasi penelitian sebanyak 501 siswa yang menggunakan *game online*. Sampel penelitian sebanyak 244 siswa yang kecanduan berat pada *game online* di UPT SPF SMP Negeri 25 Makassar. Teknik Analisis menggunakan analisis univariat. Hasil. Sebanyak 257 (51.3%) yang kecanduan *game online* dalam kategori kecanduan sedang dan sebanyak 244 (48.7%) dalam kategori kecanduan berat. Dari 244 responden yang kecanduan berat pada *game online* sebanyak 213 (87.3%) responden mengalami kecemasan tinggi dan 31 (12.7%) responden dengan kecemasan rendah. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas (87.3%) responden yang kecanduan berat pada *game online* mengalami tingkat kecemasan yang tinggi. Oleh karena itu, Perlu adanya pendekatan terpadu yang melibatkan sekolah, orang tua, dan pemerintah agar intervensi kesehatan mental lebih efektif.

Kata Kunci: *Game Online*, Pertempuran, Kecemasan

### ABSTRACT

*The prevalence of online gaming addiction is one of the concerning phenomena that we are currently witnessing. Online games can have a positive impact when used for entertainment, as they can improve mood and reduce stress. However, issues of anxiety are among the psychosocial aspects commonly found in adolescents who are addicted to online gaming. This study aims to assess the level of anxiety in adolescent online gaming addicts in Makassar City. This research is a quantitative study using an analytical observational approach with a cross-sectional design. The study population consisted of 501 students who engage in online gaming. The sample included 244 students with severe online gaming addiction from UPT SPF SMP Negeri 25 Makassar. Data analysis was performed using univariate analysis. The results showed that 257 (51.3%) students were categorized as moderately addicted to online gaming, while 244 (48.7%) were severely addicted. Among the 244 respondents with severe addiction to online gaming, 213 (87.3%) exhibited high levels of anxiety, while 31 (12.7%) exhibited low levels of anxiety. These findings indicate that the majority (87.3%) of respondents with severe online gaming addiction experience high levels of anxiety. Therefore, a comprehensive approach involving schools, parents, and the government is necessary to ensure more effective mental health interventions.*

Keywords: *Online Games, Battle, Anxiety*

### Riwayat Artikel

Diterima : 30 Oktober 2024

Ditelaah : 11 November 2024

Dipublikasi : 31 Desember 2024

## PENDAHULUAN

Salah satu ciri dari revolusi industri 4.0 adalah meningkatnya penggunaan teknologi informasi di berbagai sektor kehidupan manusia saat ini. Bagi masyarakat Indonesia, kemajuan ini menawarkan banyak keuntungan, meskipun di sisi lain juga membawa potensi bahaya jika tidak digunakan dengan bijak. Salah satu fenomena yang menjadi perhatian adalah kecanduan *game online*, yang semakin terlihat di masa kini. *Game online* dapat memberikan dampak positif jika dimanfaatkan sebagai sarana hiburan, membantu meningkatkan suasana hati dan mengurangi stres. Namun, yang banyak terjadi saat ini adalah penggunaan *game online* secara berlebihan, menjadi pelarian dari kenyataan hidup, dan berujung pada kecanduan (1).

Menurut hasil studi yang telah dilakukan oleh Severo et al. (2020) di Brazil terhadap 555 sampel, diketahui bahwa 38,2% diantaranya mengalami kecanduan *game online* (2). Hasil penelitian juga mengungkapkan bahwa prevalensi dari kecanduan *game online* di dunia berada pada angka 3,05% (3). Berdasarkan laporan *We Are Social*, Indonesia menjadi negara dengan jumlah pemain *video game* terbanyak ketiga di dunia (4). Pengguna *game online* terbanyak saat ini masih berada di Pulau Jawa, posisi kedua diikuti Pulau Sumatera, Sulawesi, Bali, dan Kalimantan (5).

Sebanyak 64,45% remaja laki-laki dan 47,85% remaja perempuan usia 12-22 tahun yang bermain *game online* dengan jenis permainan berkelompok seperti *WarCraft*, *DotA*, *Free Fire*, *PUBG Mobile*, dan *Mobile Legends* (6). Remaja laki-laki diketahui memiliki kecenderungan 2,5 kali lebih banyak untuk mengalami kecanduan *game online* dibandingkan remaja perempuan (3). Hasil penelitian oleh Zamaa, et al. (2022) menunjukkan bahwa sebanyak 97,4% remaja di BTP Kelurahan Katimbang, Kecamatan Biringkanaya, Kota Makassar yang mengalami kecanduan *game online* (7).

Fenomena bermain *game online* sering diasosiasikan dengan remaja, karena kelompok usia ini dikenal sebagai yang paling aktif menggunakan teknologi, terutama dalam hal

*game online* (8). Sholat et al. (2022) Menyebutkan bahwa kecanduan *game online* lebih umum terjadi di kalangan remaja, karena mereka dianggap lebih rentan terhadap kecanduan dibandingkan dengan orang dewasa. Hal ini disebabkan oleh kecenderungan remaja untuk mencoba hal-hal baru demi memperoleh kesenangan secara pribadi (10)

Durasi dan frekuensi bermain *game online* dapat memberikan dampak positif maupun negatif bagi para pemain. Salah satu masalah psikososial yang sering dijumpai pada remaja yang kecanduan *game online* adalah kecemasan (8). Menurut hasil temuan Wong et al. (2020), tingkat kecanduan remaja dalam bermain *game online* berkaitan dengan gejala klinis yang menunjukkan depresi dan gangguan kecemasan (11). Hal ini memperkuat pendapat bahwa remaja yang kecanduan *game online* mengalami kecemasan, meskipun aktivitas tersebut bisa bermanfaat sebagai hiburan (8). Berdasarkan penelitian dari Insan (2019), juga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kecanduan *game online* dan kecemasan pada remaja. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengeksplorasi tingkat kecemasan pada remaja yang kecanduan *game online* di UPT SPF SMP Negeri 25 Makassar.

Kecemasan pada dasarnya merupakan kondisi psikologis yang ditandai oleh perasaan takut dan khawatir, di mana individu merasa cemas terhadap hal-hal yang belum pasti akan terjadi. Kecemasan dapat timbul akibat situasi dan kondisi tertentu yang menyebabkan ketidaknyamanan, dan seringkali muncul secara tidak sadar sebagai respons terhadap faktor-faktor tertentu (12).

Ketakutan, kekhawatiran, dan kegelisahan yang tidak berdasar pada akhirnya memunculkan kecemasan. Kecemasan ini dapat mempengaruhi perubahan perilaku, seperti menarik diri dari lingkungan sosial, kesulitan berkonsentrasi dalam melakukan aktivitas, masalah makan, mudah tersinggung, rendahnya kemampuan mengendalikan emosi marah, kepekaan yang tinggi, pikiran yang tidak rasional, dan kesulitan tidur (13).

Kecemasan virtual yang berkaitan dengan *game online* sering kali muncul apabila pemain merasa tertekan atau cemas akibat pengalaman yang tidak menyenangkan semasa bermain, terutama dalam permainan yang melibatkan persaingan antara pemain. Tekanan untuk mencapai kemenangan atau prestasi tinggi dalam permainan berbilang pemain boleh mencetuskan stres berterusan. Pemain sering kali merasa terbebani untuk memenuhi harapan tertentu atau mencapai tahap tertentu. Kajian menunjukkan bahwa ketegangan yang berpanjangan ini boleh menambah risiko gangguan kecemasan, terutama apabila pemain merasa tertekan dengan keperluan untuk bersaing di dunia maya (14).

Kecemasan yang timbul akibat pengalaman permainan *game online* termasuk tekanan untuk berprestasi, ketagihan, atau interaksi negatif seperti *cyberbullying* dapat mengganggu kesejahteraan psikologi seseorang. Dalam konteks promosi kesehatan, ini menjadi perhatian utama karena gangguan kecemasan yang tidak ditangani dapat memicu masalah kesehatan mental yang lebih serius, seperti depresi, kecemasan sosial, gangguan tidur, atau bahkan gangguan kecanduan internet.

Oleh karena itu, promosi kesehatan berperan penting dalam mengidentifikasi dan mencegah dampak negatif ini dengan memberikan edukasi tentang cara mengelola kecemasan yang terkait dengan *game online* dan mengembangkan keseimbangan antara kehidupan digital dan dunia nyata (14). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan pada remaja pecandu *game online* di Kota Makassar.

## METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif menggunakan pendekatan observasional analitik menggunakan desain *cross-sectional study*. Populasi dalam penelitian ini yaitu peserta didik kelas VII dan VIII di UPT SPF SMP Negeri 25 Makassar di Kecamatan Biringkanaya. Teknik penentuan sampel menggunakan total sampling. Sampel sebanyak

244 orang yang kecanduan berat pada *game online*. Peneliti mengumpulkan data awal pada tanggal 12 Desember 2023 di UPT SPF SMP Negeri 25 Makassar dengan menggunakan kuesioner yang dimodifikasi dari penelitian Ikhwan (2021). Di antara 501 responden yang menggunakan *game online*, 244 orang (48,7%) menunjukkan kecanduan *game online* yang berat.

Variabel yang diteliti dalam penelitian ini yaitu tingkat kecanduan *game online* dan tingkat kecemasan. Alat ukur yang digunakan berupa lembar kuesioner kecanduan *game online* yang diadaptasi dari Ikhwan (2021). Skala kecanduan *game online* ini menggunakan format skala Likert yang dibuat dengan 4 (empat) alternatif jawaban, yaitu sangat sering (SS) memperoleh nilai 4, sering (S) memperoleh nilai 3, Jarang (J) memperoleh nilai 2, tidak pernah (TP) memperoleh nilai 1 (15).

Tingkat kecemasan, yaitu skala HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) terdiri dari 14 item. Kuesioner tersebut menggunakan aspek kecanduan *game online* dari teori Lemmens (2009). Skor dalam kuesioner ini terbagi menjadi beberapa kategori, yaitu 0= tidak ada gejala, 1= gejala ringan, 2= gejala sedang, 3= gejala berat, 4 = gejala sangat berat (16). Pengumpulan data dilakukan menggunakan lembar kuesioner yang dibagikan kepada siswa dalam bentuk pertanyaan *multiple choice* dan *essay*.

Data yang telah diolah kemudian dianalisis dengan menggunakan analisis univariat dan disajikan dalam bentuk tabel yang disertai dengan interpretasi narasi menggunakan bahasa ilmiah tanpa merubah makna dari hasil penelitian yang didapatkan. Etik penelitian ini diajukan kepada Komite Etik penelitian kesehatan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin dan telah mendapat persetujuan dengan nomor: 296/UN4.14.1/TP.01.02/2024.

## HASIL

Responden penelitian ini adalah siswa SMPN 25 Makassar yang berjumlah 244 orang, Adapun karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, umur, dan *game online* yang dimainkan dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik

Karakteristik Responden	Jumlah (n)	Persentase(%)
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	134	54.9
Perempuan	110	45.1
<b>Umur</b>		
<12 tahun	21	8.6
12-15 tahun	223	91.4
<b>Status Tempat Tinggal</b>		
Orangtua	236	96.7
Keluarga Lainnya	7	2.9
Kost/Kontrak	1	0.4
<b>Game Online yang dimainkan</b>		
<i>Free Fire</i>	148	60.7
<i>Roblox</i>	48	19.7
<i>Mobile Legends</i>	43	17.6
<i>Stumble Guys</i>	3	1.2
<i>PUBG Mobile</i>	2	0.8
<b>Total</b>	<b>244</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 1 mengenai karakteristik responden dari 244 responden yang kecanduan berat pada *game online*, sebanyak 134 (54.9%) berjenis kelamin laki-laki dan sebanyak 110 (45.1%) berjenis kelamin perempuan. Berdasarkan karakteristik umur sebanyak 21 (8.6%) responden umur <12 tahun dan 223 (91.4%) responden umur 12-15 tahun. Berdasarkan karakteristik umur sebanyak 21 (8.6%) responden umur <12 tahun dan 223 (91.4%) responden umur 12-15 tahun. Berdasarkan status tempat tinggal, sebanyak 236 (96.7%) responden yang tinggal bersama orangtua, 7 (2.9%) responden yang tinggal

bersama anggota keluarga lainnya, dan hanya 1 (0.4%) yang mengontrak/kost. Berdasarkan jenis game yang dimainkan, sebanyak 148 (60.7%) responden yang memainkan *game Free Fire*, dan sebanyak 2 (0.8%) responden yang memainkan *game PUBG Mobile*.

Kecanduan *game online* diukur menggunakan kuesioner kecanduan *game online* yang terdiri dari 28 item pernyataan, item-item yang dibuat mengacu kepada aspek-aspek kecanduan *game online* dari Lemmens dkk (2009) yang diadaptasi dari skala kecanduan *game online* yang digunakan oleh Ikhwan (2021). Adapun hasil jawaban responden sebagai berikut:

Tabel 2. Tingkat Kecanduan Game Online

Tingkat Kecanduan	Jumlah (n)	Persentase (%)
Kecanduan Sedang	257	51.3
Kecanduan Berat	244	48.7
<b>Total</b>	<b>501</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 2 mengenai tingkat kecanduan *game online*, sebanyak 257 (51.3%) yang kecanduan *game online* dalam kategori kecanduan sedang dan sebanyak 244 (48.7%) dalam kategori kecanduan berat. Tingkat

kecemasan diukur menggunakan skala HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale) yang terdiri dari 14 item yang memuat perasaan-perasaan yang muncul dalam setiap itemnya. 14 item tersebut yaitu: perasaan cemas, ketegangan, ketakutan,

gangguan tidur, gangguan kecerdasan, perasaan depresi, gejala somatic, gejala sensorik, gejala kardiovaskuler, gejala respiratori, gejala

gastrointestinal, gejala urogenital, gejala otonom, dan tingkah laku.

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan**

Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
Kecemasan Tinggi	213	87.3
Kecemasan Rendah	31	12.7
<b>Total</b>	<b>244</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan tabel 3, dari 244 responden yang kecanduan berat pada *game online* sebanyak 213 (87.3%) responden mengalami kecemasan tinggi dan 31 (12.7%) responden dengan kecemasan rendah.

## DISKUSI

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *game online* yang paling banyak dimainkan oleh responden adalah *free fire*. *Free fire* dalam *playstore* sebenarnya memiliki rating aplikasi 12+, ini artinya bahwa *free fire* merupakan *game* dengan tingkat kekerasan menengah. *Free fire* memiliki beberapa mode seperti *mode solo*, *ranked*, dan *class squad*. Mode yang paling banyak dimainkan yaitu *mode ranked* yang bertujuan untuk meningkatkan *level* sampai *level* maksimal. Untuk mencapai *level* tersebut tidaklah mudah, *player* harus bermain berkali-kali dan memenangkannya. Durasi pertandingan dalam *game free fire* biasanya berlangsung sekitar 10-15 menit (17).

*Battle royale* adalah jenis permainan yang menggabungkan elemen strategi dan bertahan hidup untuk melawan banyak musuh hingga akhir dan meraih kemenangan. Umumnya, *game battle royale* dimainkan oleh sekitar seratus orang di suatu lokasi, di mana para pemain akan berpencar dan memanfaatkan berbagai senjata serta taktik untuk bertarung. Mereka juga dapat berpindah ke tempat yang lebih aman dengan menggunakan kendaraan yang tersedia dalam permainan. Beberapa judul *game battle royale* yang terkenal antara lain *Player Unknown's Battlegrounds Mobile* (PUBG), *Fortnite*, *Free Fire*, *Call of Duty Mobile*, dan banyak lainnya. Di

Indonesia, *PUBG Mobile* dan *Free Fire* merupakan dua *game genre battle royale* yang paling populer saat ini (18).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden termasuk dalam kategori tingkat kecemasan yang tinggi. Kecemasan adalah perasaan yang tidak menyenangkan yang muncul secara tiba-tiba tanpa alasan yang jelas. Dalam konteks ini, remaja yang merupakan pengguna *game online* terbanyak juga berada dalam kategori usia yang sangat rentan terhadap kecemasan. Salah satu faktor yang membuat remaja mudah mengalami gangguan emosional, termasuk kecemasan, adalah ketidakstabilan hormon (19). Tingkat kecemasan pada responden disebabkan karena suatu kondisi yang selalu berubah serta kecemasan adalah gejala yang umum yang dapat menyerang siapa saja, dimana saja dan kapanpun. Kecemasan responden bisa terjadi kapan saja, seperti ketika responden diminta maju kedepan kelas, berbicara di depan banyak orang, bertemu orang baru dan lainnya. Sejalan dengan penelitian Arofik (2021) menyatakan bahwa adanya hubungan adiksi *game online* dengan status mental (kecemasan, stres dan depresi) pada siswa di masa pandemi di SDN Sidotopo Wetan I Surabaya (20).

Perasaan senang dan kecewa adalah hal yang umum dan dapat berubah dengan cepat saat bermain *game online*. Perubahan ini terjadi akibat situasi permainan yang cepat berubah, sehingga emosi pemain menjadi tidak stabil. Ketidakstabilan emosi ini dapat mengakibatkan hilangnya kemampuan untuk mengambil keputusan yang tepat, yang sering kali

ditunjukkan melalui ucapan kasar kepada teman atau lawan. Selain itu, kecemasan juga merupakan hal yang sangat umum terjadi. Kecemasan ini bisa muncul akibat permainan yang tidak memenuhi harapan. Kemenangan dan kekalahan yang bergantian akhirnya menjadi pemicu untuk semakin terikat dengan *game*, yang dapat berujung pada kecanduan (21).

*Game* kompetitif, seperti *battle royale* atau MOBA, telah menjadi fenomena global yang menarik jutaan pemain. Namun, di balik kesenangan dan adrenalin yang ditawarkan, terdapat risiko peningkatan kecemasan di kalangan pemain. Tekanan untuk menang dan menunjukkan performa yang baik dapat menciptakan lingkungan yang sangat kompetitif. Pemain sering merasa tertekan untuk beradaptasi dengan strategi tim, berkompetisi dengan lawan, dan mencapai peringkat yang lebih tinggi. Semua faktor ini berkontribusi pada stres yang dapat memicu kecemasan, terutama bagi mereka yang sangat terinvestasi dalam permainan (17).

Ketika bermain *game* kompetitif, pemain sering menghadapi situasi yang memicu respons stres. Kegagalan dalam mencapai tujuan permainan, seperti kehilangan pertandingan atau tidak memenuhi ekspektasi tim, dapat menyebabkan perasaan frustrasi dan ketidakcukupan. Dalam banyak kasus, pemain merasa terjebak dalam siklus berulang di mana mereka terus-menerus berusaha untuk meningkatkan keterampilan mereka. Kondisi tersebut, tetapi justru membuat mereka merasa semakin cemas. Tekanan untuk tampil baik di hadapan rekan dan lawan menciptakan atmosfer yang tidak hanya menantang, tetapi juga menekan mental (8).

Di sisi lain, *game* santai, seperti simulasi atau *puzzle*, menawarkan pendekatan yang jauh berbeda terhadap pengalaman bermain. Jenis permainan ini cenderung lebih fokus pada eksplorasi, kreativitas, dan penyelesaian masalah dengan cara yang tidak memicu kecemasan. Dalam *game* santai, pemain tidak perlu berjuang melawan tekanan kompetitif, sehingga mereka dapat menikmati setiap momen tanpa merasa

tertekan untuk mencapai hasil tertentu. Dengan suasana yang lebih menenangkan, *game* ini dapat membantu mengurangi stres dan memberikan rasa kepuasan yang lebih tinggi.

Keberadaan elemen sosial dalam *game* kompetitif juga dapat meningkatkan kecemasan. Pemain sering kali merasa perlu untuk memenuhi harapan rekan satu tim dan beradaptasi dengan dinamika kelompok. Ini bisa menyebabkan kecemasan sosial, di mana pemain khawatir tentang bagaimana mereka dinilai oleh orang lain. Sementara itu, *game* santai biasanya memberikan lebih banyak ruang bagi pemain untuk berinteraksi tanpa adanya tekanan untuk bersaing, sehingga menciptakan lingkungan yang lebih mendukung dan inklusif.

Secara keseluruhan, perbedaan mendasar antara *game* kompetitif dan *game* santai dapat memiliki dampak yang signifikan pada kesehatan mental pemain. Sementara *game* kompetitif dapat meningkatkan kecemasan melalui tekanan untuk menang dan berprestasi, *game* santai menawarkan pengalaman bermain yang lebih menenangkan dan bebas dari tekanan. Memahami hubungan ini penting untuk membantu pemain memilih jenis permainan yang sesuai dengan kebutuhan emosional mereka dan mendukung kesejahteraan mental mereka. Penelitian lain mengungkapkan hubungan antara tingkat adiksi pemain MLBB dengan tingkat stres, depresi, dan kecemasan dalam diri pemain. Semakin pemain mengalami kecanduan dalam bermain maka peningkatan depresi dan kecemasan dalam diri juga semakin tinggi (22).

## KESIMPULAN

Mayoritas (87.3%) responden yang kecanduan berat pada *game online* mengalami tingkat kecemasan yang tinggi. Hal ini menunjukkan prevalensi kecemasan yang tinggi di berbagai aspek, mulai dari perasaan cemas hingga gejala fisik seperti gangguan tidur dan somatik. Permainan kompetitif seperti *game battle royale* atau MOBA dapat meningkatkan tingkat kecemasan dan tekanan emosional pada pemain, terutama pada mereka yang sangat terikat dengan permainan. Kondisi kompetitif, tekanan

untuk menang, dan kebutuhan untuk memenuhi harapan tim menjadi faktor pemicu kecemasan dan ketidakstabilan emosi. Sementara itu, *game* santai menawarkan pengalaman bermain yang lebih menyenangkan tanpa tekanan berlebih, sehingga memberikan dampak yang lebih positif terhadap kesehatan mental. Pemahaman terhadap jenis permainan dan dampaknya pada kesehatan mental sangat penting untuk membantu pemain memilih game yang sesuai dengan kebutuhan emosional mereka.

Perlu adanya pendekatan terpadu yang melibatkan sekolah, orang tua, dan pemerintah. Sekolah dapat mengimplementasikan kurikulum yang mengedukasi siswa tentang kesehatan mental, pengelolaan stres, serta dampak negatif permainan *online*, sekaligus menyediakan layanan konseling dan pelatihan untuk guru. Orang tua juga perlu diberdayakan dengan pengetahuan tentang pengawasan teknologi dan pengaturan waktu bermain, sementara pemerintah dapat memperkenalkan regulasi terkait durasi bermain dan memperketat pengaturan konten. Selain itu, menyediakan kegiatan ekstrakurikuler yang menarik dan program pendampingan teman sebaya dapat membantu remaja mengembangkan keterampilan sosial dan mengurangi ketergantungan pada permainan.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Utami T, Hodikoh A. Kecanduan Game Online Berhubungan Dengan Penyesuaian Sosial Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*. 2020;12(1):17–22.
2. Severo Rb, Soares Jm, Affonso Jp, Giusti Da, De Souza Junior Aa, De Figueiredo Vl, Et Al. Prevalence And Risk Factors For Internet Gaming Disorder. *Brazilian Journal Of Psychiatry*. 2020 Sep 1;42(5):532–5.
3. Stevens Mw, Dorstyn D, Delfabbro Ph, King D. Global Prevalence Of Gaming Disorder: A Systematic Review And Meta-Analysis. *Sage Journals*. 2021 Jun 6;55(6):553–68.
4. Databoks. 10 Negara Dengan Pemain Video Game Terbanyak Di Dunia (Januari 2022). 2022.
5. Reni Setiawati O, Gunado A. Perilaku Agresif Pada Siswa Smp Yang Bermain Game Online. Vol. 1, Maret. 2019.
6. Mariana D. *Journal Of Educational Review And Research Fenomena Game Online Di Kalangan Anak Sekolah Dasar*. 2020;
7. Sahlan Zamaa M, Nur Annisa A, Studi Ilmu Keperawatan P, Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar S. Hubungan Adiksi Game Online Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Remaja. 2022.
8. De Pasquale C, Chiappedi M, Sciacca F, Martinelli V, Hichy Z. Online Videogames Use And Anxiety In Children During The Covid-19 Pandemic. *Children*. 2021 Mar 1;8(3).
9. Sholat N, Dwi Pratiwi R. Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Insomnia Pada Mahasiswa S1 Kesehatan Masyarakat Semester 1 Stikes Widya Dharma Husada Tangerang. Vol. 1, *Frame Of Health Journal*. 2022.
10. Sholat N, Dwi Pratiwi R. Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Insomnia Pada Mahasiswa S1 Kesehatan Masyarakat Semester 1 Stikes Widya Dharma Husada Tangerang. Vol. 1, *Frame Of Health Journal*. 2022.
11. Wong Dfk, Ng Tk, Zhuang Xy, Wong Pwc, Leung Jty, Cheung Ikm, Et Al. Cognitive-Behavior Therapy With And Without Parental Involvement For Anxious Chinese Adolescents: A Randomized Controlled Trial. *Journal Of Family Psychology*. 2020 Apr;34(3):353–63.
12. Muyasaroh H, Baharuddin Yh, Fadjrinn Nn, Pradana Ta, Ridwan Muhammad. Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap Dalam Menghadapi Pandemi Covid 19. 2020.
13. Jarnawi Jm. Mengelola Cemas Di Tengah Pandemi Corona [Internet]. Vol. 3. Available From: [Http://jurnal.Ar-Raniry.Ac.Id/Index.Php/Taujih](http://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/taujih)
14. Wahkidi L, Puspisatari Es, Studi Ps, Universitas Widya Husada Semarang K. The Relationship Level Of Addiction With The Level Of Anxiety Of Online Gamblers In The Toroh District Area. *Jurnal Ilmu Keperawatan Komunitas*. 2022;5(2).
15. Ikhwan H. Hubungan Antara Self Control Dengan Kecanduan Game Online Pada Siswa Smpn 17 Pekanbaru. 2021.
16. Viviane A. Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha. Universitas Pendidikan Ganesha. 2023;

17. Anggraini N, Sugiyanto Dr. Etnografi Virtual Dalam Permainan Free Fire. *Communications [Internet]*. 2021;3(1):1–17. Available From: <https://doi.org/10.21009/Communications3.1.1>
18. Setiawan D, Ari Frr. Pemanfaatan Formal Element Dan Dramatic Element Pada Pembuatan Game Mini Battle Royale “Genius Hero.” *Journal Of Computer And Information Technology*. 2021 Feb;4(2):79–78.
19. Kurniawan I. Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh, Aktivitas Fisik Dan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Peserta Didik Di Sma Negeri 2 Ngaglik Kabupaten Sleman. 2023;
20. Arofik M. Hubungan Adiksi Game Online Denganstatusmental (Kecemasan, Stres Dan Depresi) Pada Siswa Di Masa Pandemi Di Sdn Sidotopo Wetan 1 Surabaya. 2021;
21. Setiawan S, Muaz A. Dampak Game Online Mobile Legend Terhadap Kesehatan Mental Remaja (Studi Kasus Di Desa Munjul Blok Kedung Subur Kec. Astanajapura Kab. Cirebon). 2022.
22. Zul Kamal Ns, Wok S. The Impact Of Online Gaming Addiction On Mental Health Among Iium Students. *International Journal Of Heritage, Art And Multimedia*. 2020 Dec 1;3(11):01–20.