

Hubungan Antara Kecanduan E-Sport Dengan Stres Pada SMP Negeri 22 Malang

Ahmad Irfan Darmawan, Sapto Adi*, Supriyadi, Ahmad Abdullah

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: sapto.adi.fik@um.ac.id

Paper received: 1-2-2023; revised: 22-2-2023; accepted: 27-2-2023

Abstract

E-Sport addiction, lack of control over the excessive use of E-Sport games causes anxious people to become addicted to E-Sports psychologically and emotionally. Adolescence is a period of transition, adolescents are prone to stress, and excessive online games are an indicator of stress. The purpose of this study was to determine the relationship between E-Sport addiction and stress in students of SMP Negeri 22 Malang. This research is an analytic survey with a sample taken using a probability sampling technique using the Slovin formula as many as 82 people. The instrument used in this study was a questionnaire. The results of the study used the Pearson Correlation Product Moment statistical test analysis with p equal to 0.00. Conclusion This study shows that there is a relationship between online game addiction (E-Sport) and stress at SMP Negeri 22 Malang.

Keywords: e-sports addiction; stress; teenager

Abstrak

Kecanduan *E-Sport*, kurangnya kontrol atas penggunaan *game E-Sport* yang berlebihan menyebabkan orang yang cemas menjadi kecanduan *E-Sport* secara psikologis dan emosional. Masa remaja merupakan masa transisi, remaja rentan mengalami stres, dan game online yang berlebihan merupakan salah satu indikator stres. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kecanduan *E-Sport* dengan stres pada siswa siswi SMP Negeri 22 Malang. Penelitian ini bersifat survei analitik dengan sampel diambil dengan teknik pengambilan probabilitas sampling menggunakan rumus slovin yaitu sebanyak 82 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Hasil penelitian menggunakan analisis uji statistik *Pearson Correlation Product Moment* dengan nilai p sama dengan 0,00. Kesimpulan Studi ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara kecanduan *game online (E-Sport)* dengan stres di SMP Negeri 22 Malang.

1. Pendahuluan

Pandemi COVID-19 menyebabkan situasi yang belum pernah terjadi sebelumnya dengan konsekuensi kesehatan di seluruh dunia sehingga memaksa seluruh pemerintah di dunia membatasi mobilitas dan menegakkan jarak sosial untuk menghentikan penyebaran virus sejak maret 2020. Teknologi dapat menjadi penyelamat karena teknologi mampu menjadi dasar dari sebagian besar strategi yang direkomendasikan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO 2020). Disisi lain penggunaan teknologi menyebabkan beberapa resiko negatif termasuk periode panjang aktivitas *online* seperti berbagai aspek buruk seperti isolasi sosial, ketidakaktifan fisik, penurunan kesejahteraan psikologis dan konflik antar pribadi (Mahfudhoh, Raharjo, and Yunus 2021). Secara kritis, pengalaman yang terkait dengan pandemi, termasuk isolasi mandiri, ketegangan interpersonal dan tidak terkendali stressor memiliki efek yang sangat kuat pada gejala internalisasi (Rumpf et al. 2018).

Pandemi sangat mempengaruhi sektor kesehatan, selain besar beban kesehatan fisik, pandemi memiliki efek psikososial yang mendalam, termasuk ketegangan interpersonal, pekerjaan dan keuangan dengan potensi untuk secara dramatik meningkatkan tingkat stres dan kecemasan (Smith, Young, and Crum 2020). Kesehatan mental merupakan salah satu aspek

terpenting dalam kehidupan manusia. (Siswandari, Gayatri, and Rachmawati 2021). Kemudian peningkatan tingkat depresi, kecemasan dan stres, dengan angka 25% dari orang remaja dewasa melaporkan tingkat klinis kecemasan dan stres. Bentuk stres dapat berupa ketegangan, lekas marah, sulit berkonsentrasi, kelelahan, sulit tidur, sakit perut, telapak tangan berkeriat, kontraksi otot yang dapat menyebabkan nyeri, dan tremor. (Cao et al. 2020; Dhanuputra, Yunus, and Puspitasari 2022)

Internet seluler telah mendorong perubahan mendasar dalam kehidupan sehari-hari mulai dari bisnis, gaya hidup individu, hiburan dan masyarakat luas. Pada tahun 2013, ponsel sebagai perangkat akses web umum di seluruh dunia paling banyak perangkat akses web umum di seluruh dunia. Basis terinstal gabungan dari *smartphone* dan ponsel dilengkapi browser akan melebihi 1,82 miliar unit (Rofiah, Sha ar, & Waluyo, 2022). Kemudian muncul istilah populer di Indonesia *e-learning*, *e-banking*, media sosial dan juga olahraga elektronik disebut *Electronic Sport (E-Sport)*. Olahraga elektronik (*E-Sports*) adalah olahraga yang difasilitasi oleh elektronik sistem dan di mana pemain dan tim berinteraksi dalam *E-Sports* aktivitas melalui antarmuka manusia dengan komputer dan *handphone* (Ke and Wagner 2020; Wenjun et al., 2020). *E-Sport* sangat populer di kalangan remaja saat ini, maraknya *E-Sport* membuat penggunaannya selalu ingin memainkannya. Jika *E-Sport* dimainkan secara terus menerus terdapat akan menjadikannya kecanduan *game online* tersebut yang memiliki dampak negatif pada penggunaannya (Saquib et al., 2017).

Definisi kecanduan *game online E-Sport* mengacu pada “penggunaan *video game* yang berlebih dan kompulsif yang mengakibatkan masalah sosial dan emosional yang tidak dapat dikendalikan oleh penggunaannya” Dengan kata lain, *E-Sport* dapat menentukan berdasarkan bagaimana banyak orang tergantung secara psikologis atau emosional pada *E-Sport* itu sendiri (Buheji, Jahrami, & Sabah Dhahi, 2020; Joensuu et al., 2021; Jawad, Abbas, Jawad, Hassan, & Hadi, 2021). Oleh karena itu perlu adanya penelitian secara mendalam mengenai hal tersebut sehingga peneliti memiliki pemikiran untuk dilakukan penelitian dengan judul “Hubungan Antara Kecanduan E-Sport Dengan Stres Pada SMP Negeri 22 Malang”.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif menggunakan instrumen kuesioner (Sugiyono, 2017) dilakukan dengan diberikan kepada responden melalui google form. Kuesioner pertama untuk mengukur variabel Kecanduan *Game Online (E-Sport)* adalah *Indonesian Online Game Addiction* diperoleh berasal dari (Novrialdy, Nirwana, & Ahmad, 2019) dan Kuesioner kedua untuk mengukur variabel stres menggunakan Depression Anxiety Stress Scales (DASS 42) dari (SHAYAN et al., 2021) modifikasi menjadi 14 item soal untuk mengukur tingkat stres, keduanya menggunakan skala likert. Pengambilan sampel menggunakan probability sampling untuk mengetahui besar kecilnya sampel yang digunakan dalam penelitian ini, peneliti menggunakan rumus Slovin. Dari hasil perhitungan besar sampel dengan menggunakan rumus Slovin diperoleh besar sampel penelitian sebanyak 82 responden dari SMP Negeri 22 Malang.

Untuk *The Development Of Indonesian Online Game Addiction Questionnaire* untuk menilai terhadap kecanduan *game online* pada remaja dengan 7 indikator yaitu pemikiran tentang game. Uji validitas pernah dilakukan pada remaja dewasa di kota Manado, Medan, Pontianak, Yogyakarta sebanyak 1,477 orang. Uji validitas kuesioner *The Development of Indonesian Online Game Addiction Questionnaire* pernah dilakukan oleh (Novrialdy, Nirwana, &

Ahmad, 2019). Validitas menggunakan uji Pearson didapatkan r hitung $> r$ tabel yang mengindikasikan bahwa semua item dalam kuesioner valid. Uji reliabilitasnya dengan nilai reliabilitas $\alpha = 0.73$.

Sedangkan stres psikologis diukur dengan menggunakan (SHAYAN, NIAZI, WASEQ, & ÖZCEBE, 2021) *Stress, Anxiety and Depression Scale 42* (DASS 42). Ini telah diverifikasi secara internasional untuk efektivitas dan keandalan. Atribut psikometrik skala Depresi, Kecemasan dan Stres 42 (DASS 42) terdiri dari 42 pertanyaan. Menurut (Habibi, Dehghani, Pooravari, & Salehi, 2017) Jurnal DASS: bukti normatif dan struktur laten dalam sampel non-klinis Besar. DASS memiliki tingkat kepercayaan diskriminan. Nilai validitas dan reabilitas $\alpha = 0,91$ berdasarkan rumus Alpha Cronbach.

Prosedur pengumpulan data dalam penelitian ini dengan melakukan penelitian terhadap siswa SMP Negeri 22 Malang saat bermain *game online E-Sport* dengan izin dari pengelola Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang untuk melakukan penelitian dan kemudian dengan izin dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Kota Malang, peneliti menyebarkan kuesioner melalui *google forms*.

Tata cara pengolahan data dalam penelitian ini adalah kompilasi. Pada saat yang sama, peneliti mengecek ulang kuesioner yang diisi oleh responden. Data yang dikodekan diberi tanda atau disandikan untuk memudahkan peneliti dalam mengolah data, seperti memberikan kode saat mengisi kuesioner menggunakan aplikasi SPSS 25. Penelitian ini menggunakan dua metode analisis data yaitu deskriptif dan korelasional. Analisis korelasi meliputi pengujian normalitas, pengujian linearitas, dan pengujian hipotesis.

3. Hasil dan Pembahasan

Uji ini memuat deskriptif statistik mengenai gambaran kecanduan *E-Sport* dan stres pada siswa-siswi SMP Negeri 22 Malang yang diteliti. Pada hasil analisis deskripsi ini terdapat informasi data yang meliputi nilai minimum (Min), Maximum (Max), Mean (M), dan Standar Deviasi (SD). Hasil deskriptif sampel validasi ditunjukkan pada tabel 1. Rerata Skala Kecanduan *Game Online* untuk *gamer online* adalah 3,25 jam sehari rata rata dan rata rata main per minggunya 3,26.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Pengukuran	Hasil
Jenis Kelamin	
Laki-Laki	N=49 60%
Perempuan	N=33 40%
Rata rata uang jajan per minggu	
0 - 100.000	N=62 75,6%
100.000 - 200.000	N=15 18,2%
200.000 - 300.000	N=3 3,6%
300.000 - 400.000	N=2 2,43%
400.000 lebih	N=0 0%
Rata rata habis uang bulanan	
0 - 100.000	N=52 63,41%
100.000 - 200.000	N=14 17,07%
200.000 - 300.000	N=3 3,65%
300.000 - 400.000	N=12 14,63%
400.000 lebih	N=1 1,21%

Rata-rata waktu harian bermain game online dalam satu minggu		
1-2 hari/minggu	N=22	26,82%
2-3 hari/minggu	N=27	32,92%
4-5 hari/minggu	N=13	15,85%
6-7 hari/minggu	N=20	24,39%
Rata rata jam bermain dalam sehari		
0 - 1/2 jam	N=13	15,85%
1 - 2 jam	N=7	8,53%
2 - 3 jam	N=21	25,60%
3 - 4 jam	N=12	14,63%
4 - 5 jam	N=15	18,29%
5 - 6 jam	N=3	3,65%
6 - 7 jam	N=8	9,75%
Lebih dari 7 jam	N=3	3,65%

Tabel 2. Hasil Perhitungan Statistik Deskriptif Variabel Kecanduan *Game Online (E-Sport)*

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Stres	82	13	28	18,34	3,163

Berdasarkan hasil analisis deskriptif kecanduan *game online (E-Sport)* siswa-siswi SMP Negeri 22 Malang diperoleh berdasarkan hasil perhitungan rata rata kecanduan *E-Sport*, maka dapat diperoleh hasil kecanduan *game online (E-Sport)* siswa-siswi SMP Negeri 22 Malang tergolong kriteria tinggi. Sejalan dengan penelitiannya (Masfiah and Putri 2019) yang menyatakan mereka lebih banyak menghabiskan waktu untuk bermain *game online (E-Sport)* daripada belajar hingga mengganggu proses pembelajaran, tugas mereka diabaikan dan hasil ujian kelas rendah, dan siswa sadar akan dampak negatif dari *game online* seperti kesehatan dan prestasi akademik di sekolah.

Pandangan lain (Yuansyah, Rohaeti, and Rosita 2021) menyatakan bahwa siswa yang memiliki kebiasaan bermain *game online* banyak menghabiskan waktunya di tempat bermain, melalaikan tugas dan tugas lain seperti membantu orang tua, belajar, dan lalai shalat dan bahkan mengabaikannya juga mengurangi minat belajar siswa dan, tentu saja, mempengaruhi hasil belajar. pembelajaran, jam sekolah dan metode pengajaran), aspek komunitas (misalnya aktivitas siswa di komunitas, media, teman, dan kehidupan sosial) dan perilaku yang terkait dengan kecanduan *game online E-Sport*, aktivitas yang dilakukan oleh orang dengan kecanduan obsesif-kompulsif (Esteban-Cornejo et al., 2021). Merasakan bahwa bermain *game online (E-Sport)* lebih menyenangkan daripada bermain di kehidupan nyata.

Berbagai masalah psikologis dan sosial ditemukan di remaja dengan *internet gaming disorder (IGD)*. Penggunaan *game internet* yang bermasalah kelompok menunjukkan depresi yang lebih parah, gangguan perilaku, gejala emosional, hiperaktif, masalah teman sebaya, dan stres yang dirasakan, dan persentase yang lebih tinggi dari melukai diri sendiri perilaku dibandingkan dengan kelompok penggunaan internet normal (Park et al., 2018). Studi lain (Liao et al., 2020; González-Bueso et al., 2018) melaporkan bahwa siswa sekolah dengan *internet gaming disorder (IGD)* menunjukkan perilaku melanggar aturan yang lebih parah, perilaku agresif, keluhan somatik, dan masalah emosional, sosial, dan kognitif dibandingkan dengan yang berisiko *gamers, non-problematic gamers*, dan *non-gamers*.

Tabel 3. Hasil Perhitungan Statistik Deskriptif Variabel Stres

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Stres	82	15	56	37.49	11.637

Hasil analisis deskriptif stres siswa-siswi SMP Negeri 22 Malang diperoleh berdasarkan hasil perhitungan rata rata stres, dapat diperoleh hasil stres siswa-siswi SMP Negeri 22 Malang tergolong kriteria tinggi. Sejalan dengan penelitiannya (Nur Hidaayah et al. 2021) dapat diketahui bahwa di siswa dari berbagai kelas, siswanya mengalami stres pada tingkat yang beragam seperti sedang dan tinggi yang lebih dominan. Pendapat lainnya (Gewab et al. 2020) stress pada remaja didapatkan bahwa responden memiliki tingkat stres mengalami stres kategori tinggi. Dan (Hamami, Galant Abdul Aziz, and Sa'id 2022) dalam penelitiannya tingkat stres tinggi dominan pada responden dapat disimpulkan bahwa mayoritas remaja mengalami stres. Stres timbul karena beberapa faktor diantaranya kesulitan menyesuaikan diri.

Tingkat stres yang tinggi menunjukkan bahwa siswa-i mengalami stres tidak mampu mampu mengatasinya. Tingkat stres siswa secara keseluruhan berada di tingkat yang lebih tinggi. Artinya, masih sedikit siswa yang mempersepsikan kondisi tidak baik sebagai stress., hal ini menunjukkan bahwa pemikiran negatif siswa tentang kondisi dan situasi mempengaruhi stres. Pernyataan di atas juga konsisten dengan studi dari (Nurmalasari, Yustiana, and Ilfiandra 2016) bahwa pikiran negatif tentang berbagai kebutuhan dan situasi siswa menyebabkan stress. Oleh karena itu, tidak baik bagi siswa yang stres dari strata atas karena mereka tidak memiliki kendali atas pikiran mereka ketika melihat kebutuhan mereka yang ada dan banyak faktor lain juga berperan. Stress berkaitan erat dengan stres yang terjadi dalam situasi yang dihadapi siswa, dan mempengaruhi waktu tidur dengan menyebabkan kesalahan dalam berpikir yang mempengaruhi fisik, emosional, dan perilaku siswa.

Kurang tidur pada remaja diakui sebagai risiko kesehatan yang serius oleh *American Medical Association* dan *American Academy of Sleep Medicine*, yang melaporkan bahwa banyak anak muda tidak mendapatkan jam tidur yang cukup. Stres adalah faktor yang berkontribusi terhadap kualitas tidur yang buruk kaum muda. (Baiden et al., 2019) menemukan bahwa 42% siswa melaporkan bahwa stres adalah hambatan untuk tidur nyenyak, pada 384 siswa yang disurvei. Dalam sebuah penelitian dari Amerika Serikat, lebih dari 90% siswa melaporkan bahwa mereka memiliki jumlah jam tidur yang tidak memadai. Anak-anak muda ini melaporkan bahwa dampak dari kurang tidur adalah kesulitan memperhatikan, nilai yang lebih rendah, stres yang lebih tinggi, dan kesulitan bergaul dengan orang lain (Shields et al., 2022).

Beberapa siswa melaporkan strategi koping yang bermasalah seperti minum obat tidur, merokok, dan minum-minum alkohol untuk membantu mereka tidur. Kualitas dan kuantitas tidur telah terbukti erat kaitannya dengan kemampuan belajar siswa dan prestasi akademik. Kehilangan tidur sering dikaitkan dengan pembelajaran yang buruk. Oleh karena itu, terkait stres gangguan kualitas dan kuantitas tidur merupakan faktor penting yang berkontribusi terhadap buruknya pembelajaran dan kesejahteraan di kalangan siswa (Dewi & Putra, 2020).

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Sig	Keterangan	Kesimpulan
Kecanduan E-Sport Dan Stres	0.200	$p > 0,05$	Normal

Analisis uji normalitas ini menggunakan bantuan IBM SPSS statistic 25 dengan teknik *One-Sample Kolmogorov-Smirnov* Syarat suatu data dapat dikatakan normal adalah jika signifikansinya $p > 0,05$. Dari data di atas dapat dilihat bahwa seluruh hasil perhitungan uji normalitas menghasilkan angka $p > 0,05$ yang berarti seluruh data berdistribusi normal.

Tabel 5. Hasil Uji Linearitas

Variabel	P	Keterangan	Kesimpulan
Kecanduan E-Sport Dan Stres	0.968	$p > 0,05$	Linear

Uji linearitas dipakai untuk mengetahui variabel dependen dengan variabel independen memiliki hubungan linear atau tidak secara signifikan. Uji linearitas dapat dilakukan melalui test of linearity. Kriteria yang berlaku adalah jika nilai signifikansi pada linearity $\leq 0,05$, maka dapat diartikan bahwa antara variabel bebas dan variabel terikat terdapat hubungan yang linear, namun jika $p > 0,05$ maka dapat diucapkan hubungan antar variabel linear. Berdasarkan hasil uji linearitas pada tabel 4.6 diperoleh nilai probabilitas atau signifikansi dari hubungan antar variabel kecanduan *game online (E-Sport)* (X) dan stres (Y) yaitu $0.968 > 0,05$. Dapat disimpulkan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut linear.

Tabel 6. Hasil Uji Hipotesis

Variabel	Pearson Correlation (rxy)	Taraf Signifikansi	Kesimpulan
Kecanduan E-Sport Dan Stres	0.757	0,000 $p < 0,05$	Hipotesis Diterima

Berdasarkan analisis data serta uji korelasi pearson product moment menunjukan taraf signifikansi atau nilai p sebesar 0,000 yang berarti hipotesis penelitian terbukti artinya terdapat hubungan antara kecanduan game online (E-Sport) dan stres. Hal ini sesuai dengan penelitian (Tias, Liza, and Sahputra 2021) yang menunjukkan adanya hubungan antara stres dengan kecanduan game online ($p < 0,05$) pada siswa SMP 5 Padang dengan pembelajarannya. Berdasarkan data tersebut, dipastikan bahwa tingkat stres dapat memengaruhi jumlah waktu bermain game online (E-Sport). Studi ini menunjukkan dampak negatif dari peningkatan bermain E-Sport pada kesejahteraan psikologis, stres dan kecanduan. tingkat waktu bermain yang lebih tinggi adalah berhubungan dengan kesejahteraan psikologis yang buruk juga sejalan dengan penelitiannya dari (Wang et al., 2019).

4. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan di SMP Negeri 22 Malang dapat diambil kesimpulan. Bahwa siswa-siswi SMP Negeri 22 Malang mengalami *kecanduan game online (E-Sport)* kategori tinggi disebabkan memainkan *game online* dengan durasi waktu berlebihan dan

mengalami stres masuk dalam kategori tinggi disebabkan tidak baik dalam mengatasi perubahan emosional saat bermain *E-Sport*. Terdapat hubungan kecanduan *game online (E-Sport)* dan stress pada remaja siswa-siswi SMP Negeri 22 Malang.

Daftar Rujukan

- Baiden, P., Tadeo, S. K., & Peters, K. E. (2019). The association between excessive screen-time behaviors and insufficient sleep among adolescents: Findings from the 2017 youth risk behavior surveillance system. *Psychiatry Research*, 281(September), 112586. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2019.112586>
- Buheji, M., Jahrami, H., & Sabah Dhahi, A. (2020). Minimising Stress Exposure During Pandemics Similar to COVID-19. *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 10(1), 9–16. <https://doi.org/10.5923/j.ijpbs.20201001.02>
- Dewi, N. K., & Putra, A. S. (2020). Perkembangan Gamification dan Dampak Game Online terhadap Jiwa Manusia di Kota Pintar DKI Jakarta. *Jurnal Informatika Universitas Pamulang*, 5(3), 315. <https://doi.org/10.32493/informatika.v5i3.6674>
- Dhanuputra, J., Yunus, M., & Puspitasari, S. T. (2022). Hubungan Antara Beban Kerja dengan Stres Kerja pada Dosen Universitas X di Masa Pandemi Covid-19. *Sport Science and Health*, 4(3), 229–237. <https://doi.org/10.17977/um062v4i32022p229-237>
- Esteban-Cornejo, I., Stillman, C. M., Rodriguez-Ayllon, M., Kramer, A. F., Hillman, C. H., Catena, A., ... Ortega, F. B. (2021). Physical fitness, hippocampal functional connectivity and academic performance in children with overweight/obesity: The ActiveBrains project. *Brain, Behavior, and Immunity*, 91, 284–295. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.10.006>
- Gewab, B. T. P. A., Risanti, E. D., Herawati, E., & Mahmudah, N. (2020). Hubungan Adiksi Game Online Dan Merokok Dengan Stres Pada Remaja. *Biomedika*, 12(2), 117–123. <https://doi.org/10.23917/biomedika.v12i2.10737>
- González-Bueso, V., Santamaría, J. J., Fernández, D., Merino, L., Montero, E., & Ribas, J. (2018). Association between internet gaming disorder or pathological video-game use and comorbid psychopathology: A comprehensive review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(4), 1–20. <https://doi.org/10.3390/ijerph15040668>
- Habibi, M., Dehghani, M., Pooravari, M., & Salehi, S. (2017). Confirmatory Factor Analysis of Persian Version of Depression, Anxiety and Stress (DASS-42): Non-Clinical Sample. *Razavi International Journal of Medicine*, In Press(In Press). <https://doi.org/10.5812/rijm.12021>
- Hamami, M., Galant Abdul Aziz, G., & Sa'id, M. (2022). Stress and Internet Addiction in College Students During the COVID-19 Pandemic. *KnE Social Sciences*, 2021(ICoPsy 2021), 297–309. <https://doi.org/10.18502/kss.v7i1.10219>
- Jawad, M. J., Abbas, M. M., Jawad, M. J., Hassan, S. M., & Hadi, N. R. (2021). Mental Health and Psychosocial Considerations Post Covid-19 Outbreak. *Wiadomosci Lekarskie (Warsaw, Poland : 1960)*, 74(12), 3156–3159. <https://doi.org/10.36740/wlek202112106>
- Joensuu, L., Kujala, U. M., Kankaanpää, A., Syväoja, H. J., Kulmala, J., Hakonen, H., ... Tammelin, T. H. (2021). Physical fitness development in relation to changes in body composition and physical activity in adolescence. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 31(2), 456–464. <https://doi.org/10.1111/sms.13847>
- Ke, X., & Wagner, C. (2020). Global pandemic compels sport to move to esports: understanding from brand extension perspective. *Managing Sport and Leisure*, 1–6. <https://doi.org/10.1080/23750472.2020.1792801>
- Liao, Z., Huang, Q., Huang, S., Tan, L., Shao, T., Fang, T., ... Shen, H. (2020). Prevalence of Internet Gaming Disorder and Its Association With Personality Traits and Gaming Characteristics Among Chinese Adolescent Gamers. *Frontiers in Psychiatry*, 11(November), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.598585>
- Mahfudhoh, L., Raharjo, S., & Yunus, M. (2021). Respon Penurunan Depresi Pandemi Covid-19 Setelah Melakukan Olahraga Rekreasi Mendaki Gunung. *Sport Science and Health*, 3(11), 901–908. <https://doi.org/10.17977/um062v3i112021p901-908>
- Masfiah, S., & Putri, R. V. (2019). Gambaran Motivasi Belajar Siswa Yang Kecanduan Game Online. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.22460/fokus.v2i1.2970>

- Müller, D. C., Boeno, F. P., Izquierdo, M., Aagaard, P., Teodoro, J. L., Grazioli, R., ... Cadore, E. L. (2021). Effects of high-intensity interval training combined with traditional strength or power training on functionality and physical fitness in healthy older men: A randomized controlled trial. *Experimental Gerontology*, 149(February), 111321. <https://doi.org/10.1016/j.exger.2021.111321>
- Novrialdy, E., Nirwana, H., & Ahmad, R. (2019). High School Students Understanding of the Risks of Online Game Addiction. *Journal of Educational and Learning Studies*, 2(2), 113. <https://doi.org/10.32698/0772>
- Nur Hidaayah, Yunitasari, E., Nihayati, H. E., Faizah, I., Makhsusoh, H. A., & Purwanti, N. (2021). Relationship Between Stress Levels and Online Game Addiction in Adolescents. *Nurse and Health: Jurnal Keperawatan*, 10(2), 222–227. <https://doi.org/10.36720/nhjk.v10i2.320>
- Nurmalasari, Y., Yustiana, Y. R., & Ilfiandra. (2016). Efektivitas Restrukturisasi Kognitif dalam Menangani Stres Akademik Siswa. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 75–89.
- Park, C. H., Chun, J. W., Cho, H., & Kim, D. J. (2018). Discriminating Pathological and Non-pathological Internet Gamers Using Sparse Neuroanatomical Features. *Frontiers in Psychiatry*, 9(June), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2018.00291>
- Rofiah, N. L., Sha ar, M. Y. M. A., & Waluyo, B. (2022). Digital divide and factors affecting english synchronous learning during covid-19 in thailand. *International Journal of Instruction*, 15(1), 633–652. <https://doi.org/10.29333/iji.2022.15136a>
- Rumpf, H. J., Achab, S., Billieux, J., Bowden-Jones, H., Carragher, N., Demetrovics, Z., ... Poznyak, V. (2018). Including gaming disorder in the ICD-11: The need to do so from a clinical and public health perspective: Commentary on: A weak scientific basis for gaming disorder: Let us err on the side of caution (van Rooij et al., 2018). *Journal of Behavioral Addictions*, 7(3), 556–561. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.59>
- Saquist, N., Saquist, J., Wahid, A. W., Ahmed, A. A., Dhuhayr, H. E., Zaghloul, M. S., ... Al-Mazrou, A. (2017). Video game addiction and psychological distress among expatriate adolescents in Saudi Arabia. *Addictive Behaviors Reports*, 6, 112–117. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2017.09.003>
- SHAYAN, N. A., NIAZI, A.-R., WASEQ, A. M., & ÖZCEBE, H. (2021). Depression, Anxiety, and Stress Scales 42 (DASS-42) in Dari-Language: Validity and Reliability Study in Adults, Herat, Afghanistan. *Bezmialem Science*, 9(3), 356–362. <https://doi.org/10.14235/bas.galenos.2020.4250>
- Shields, G. S., Fassett-Carman, A., Gray, Z. J., Gonzales, J. E., Snyder, H. R., & Slavich, G. M. (2022). Why is subjective stress severity a stronger predictor of health than stressor exposure? A preregistered two-study test of two hypotheses. *Stress and Health*, (April). <https://doi.org/10.1002/smi.3165>
- Siswandari, N. I., Gayatri, R. W., & Rachmawati, W. C. (2021). Hubungan Penggunaan Platform Instagram dengan Masalah Kesehatan Mental Remaja. *Sport Science and Health*, 3(11), 872–883. <https://doi.org/10.17977/um062v3i112021p872-883>
- Smith, E. N., Young, M. D., & Crum, A. J. (2020). Stress, Mindsets, and Success in Navy SEALs Special Warfare Training. *Frontiers in Psychology*, 10(January), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02962>
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D. Daftar Pustaka Daftar Pustaka.20(5), 40–43. https://books.google.co.id/books?id=D9_YDwAAQBAJ&pg=PA369&lpg=PA369&dq=Prawirohardjo,+Sarwono.+2010.+Buku+Acuan+Nasional+Pelayanan+Kesehatan++Maternal+dan+Neonatal.+Jakarta+:+PT+Bina+Pustaka+Sarwono+Prawirohardjo.&source=bl&ots=riWNmMFyEq&sig=ACfU3U0HyN3I
- Tias, E., Liza, R. G., & Sahputra, R. E. (2021). Hubungan Stres dengan Tingkat Kecanduan Game Online pada Siswa SMPN 5 Padang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 2(1), 157–163. <https://doi.org/10.25077/jikesi.v2i1.170>
- Wang, J. L., Sheng, J. R., & Wang, H. Z. (2019). The association between mobile game addiction and depression, social anxiety, and loneliness. *Frontiers in Public Health*, 7(SEP), 5–10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2019.00247>
- Wenjun, C., Ziwei, F., Guoqiang, H., Mei, H., Xinrong, X., Jiaxin, D., & Jianzhong, Z. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 287(March 20, 2020), 1–5. Retrieved from <http://www.embase.com/search/results?subaction=viewrecord&from=export&id=L2005406993%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>
- Yuansyah, A. T., Rohaeti, E. E., & Rosita, T. (2021). FOKUS, 4(1), 66–72.