

## Hubungan antara Tingkat Stres Belajar dengan Kecanduan Game Online pada Remaja SMK Revany Putra Jambi

Winna Kurnia sari AZ<sup>1</sup>, Silvianti<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Dosen Program Studi DIII Keperawatan Universitas Adiwangsa Jambi

<sup>2</sup>Mahasiswa Program Studi DIII Keperawatan Universitas Adiwangsa Jambi

<sup>1,2</sup>Fakultas Kesehatan dan Farmasi, Universitas Adiwangsa Jambi, Indonesia

Article Information	ABSTRACT
Received: October 2022 Revised: Desember 2022 Available online: Januari 2023	Remaja dengan tingkat stres tinggi cenderung menggunakan game online. Data dari WHO tahun 2018 menyatakan bahwa ada 45,3% dari 3.264 siswa sekolah yang bermain game online selama sebulan terakhir dan tidak berniat untuk berhenti. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stress belajar dengan kecanduan game online pada remaja di SMK Revany Indra Putra Jambi 2021. Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan menggunakan pendekatan cross sectional. Waktu penelitian dilaksanakan tanggal 09-14 Agustus 2021. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa XI dan XII di SMK revany indra putra jambi sebanyak 254 siswa laki laki dan perempuan. Teknik pengambilan sample menggunakan teknik Purposive sampling dengan rumus Solvin. sample penelitian sebanyak 72 siswa siswi. Data yang terkumpul dianalisis secara Univariat dan Bivariat menggunakan uji Chi Square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami stres sebanyak sebanyak 42 responden (58,3%) dan sebagian besar responden mengalami kecanduan game online sebanyak 54 responden (75%). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat stres mempengaruhi kecanduan game online pada remaja. Untuk itu, pihak sekolah harus menjalin kerjasama kepada orang tua untuk mengawasi penggunaan handpone dan memberikan sanksi pada remaja yang ketahuan bermain game dan melakukan manajemen stres sejak dini serta mencari tahu masalah yang terjadi pada remaja sehingga dapat diatasi bersama.
Keywords Tingkat Stress Belajar, Game Online Remaja, Hubungan Tingkat Stress	
Correspondence Phone: 082377385141 E-mail: winnakurniasari.wk@gmail.com	

### PENDAHULUAN

Remaja adalah masa dimana seseorang menjalani masa transisi dari anak-anak menuju masa dewasa. Masa remaja ditandai dengan perubahan yang besar diantaranya kebutuhan beradaptasi dengan perubahan fisik dan psikologis. Pada sebagian besar remaja, hambatan-hambatan dalam kehidupan mereka akan sangat

mengganggu kesehatan fisik dan emosi mereka, menghancurkan motivasi dan kemampuan menuju sukses di sekolah dan merusakkan hubungan pribadi mereka. Nurazmi (2018) menyatakan bahwa individu yang mengalami stress akan mencari dan menggunakan berbagai cara untuk mengurangi dan menghilangkan stresnya salah satunya dengan bermain game online.

Remaja dengan tingkat stres tinggi cenderung menggunakan game online untuk mengurangi tingkat stres sehingga menggunakan game online untuk menghilangkan stres tidak menyelesaikan masalah dan ada peluang untuk menyebabkan kecanduan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat stres dengan permainan online pada remaja. Perilaku seseorang yang selalu bermain game online yang lupa dengan waktu dapat mengganggu produktifitas pada remaja seperti mengganggu pola tidur, menghabiskan uang saku sekolah untuk kebutuhan bermain game online, berubahnya emosional yang mengakibatkan peran konflik yang mengakibatkan remaja kecanduan game online (Nurazmi, 2018).

Data dari WHO tahun 2018 menyatakan bahwa ada 45,3% dari 3.264 siswa sekolah yang bermain game online selama sebulan terakhir dan tidak berniat untuk berhenti. Dengan kriteria tersebut, kami menemukan 150 siswa (10,2%) dari 1477 siswa yang mungkin mengalami adiksi. Dengan analisis statistik, didapatkan 89 (59,3%) dari 150 siswa yang mungkin mengalami adiksi tersebut dapat dikategorikan mengalami adiksi parah, dan sisanya mungkin dapat masuk kategori adiksi ringan. Maka, dapat diperkirakan prevalensi orang yang mengalami kecanduan game di antara pemain game adalah sekitar 6,1% di Indonesia (Nurdilla, 2018).

Data Jumlah gamer di Indonesia diperkirakan akan meningkat, bahwa di Indonesia menyebutkan, jumlah gamer mobile di Tanah Air mencapai 60 juta. Jumlah tersebut diperkirakan akan meningkat menjadi 100 juta pada 2020. Menariknya, jumlah gamer mobile juga tak kalah populer di kalangan perempuan. menunjukkan basis gamer di Indonesia terdiri dari 49 persen pengguna smartphone laki-laki dan 51 persen perempuan. Artinya, kepopuleran game mobile tak hanya diakui oleh kalangan laki-laki saja. Dari sisi usia,

gamer di Indonesia tak hanya digandrungi oleh kalangan muda saja. Studi menunjukkan seperempat dari jumlah total gamer memiliki usia 16-24 tahun dan 25-34 tahun, dimana persentasenya masing-masing 27 persen. dari basis gamer di Indonesia. Data di Indonesia dapat diperkirakan prevalensi orang yang mengalami kecanduan game di antara pemain game adalah sekitar 6,1% di Indonesia (Astuti, 2018).

Kecanduan game online dapat memberikan dampak negatif atau bahaya bagi remaja yang mengalaminya. Dampak yang akan muncul akibat kecanduan game online meliputi lima aspek, antara lain aspek kesehatan, aspek psikologis, aspek akademik, aspek sosial, dan aspek keuangan (Delfabbro, 2018). Kecanduan game online adalah gangguan pola perilaku pemain game online yang ditandai dengan gangguan mental dan lebih memprioritaskan bermain game online dari kegiatan lain dalam sehari-hari. Negara-negara telah mengakui kecanduan game online termasuk suatu masalah kesehatan yang harus segera ditangani atau dicegah. Seseorang yang mengalami kecanduan game online bermain selama 4 sampai 5 hari dalam seminggu, jika seseorang dinyatakan kecanduan game online berat seseorang akan dapat menghabiskan bermain game online sekitar 7 sampai 8 jam atau lebih sehingga mengganggu pola tidurnya (WHO, 2018).

Berdasarkan data siswa yang didapatkan di SMK revany indra putra jambi jumlah siswa siswi kelas XI 111 orang dan XII 143 jadi keseluruhan jumlah siswa siswi 254. Pada survey awal yang telah dilakukan peneliti pada tanggal 31 mei 2021 pada remaja kelas XI 111 dan XII 143 sebanyak 10 siswa. 8 siswa mengatakan mereka selalu bermain game online setiap hari. Dan 2 siswa mengatakan bahwa tidak tertarik pada game online.

Berdasarkan permasalahan diatas, maka peneliti melakukan penelitian mengenai "Hubungan antara tingkat stress

belajar dengan kecanduan game online pada remaja di SMK revany indra putra jambi tahun 2021”.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan menggunakan pendekatan cross sectional. Dimana peneliti ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stress belajar dengan kecanduan game online pada remaja di SMK Revany Indra Putra Jambi 2021. Waktu penelitian dilaksanakan tanggal 09-14 Agustus 2021. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa XI dan XII di SMK revany indra putra jambi sebanyak 254 siswa laki laki dan perempuan. Teknik pengambilan sample menggunakan teknik Purposive sampling dengan rumus Solvin. Yaitu dari 254 populasi dijadikan sample penelitian sebanyak 72 siswa siswi. Data yang terkumpul dianalisis secara Univariat dan Bivariat menggunakan uji Chi Square.

## HASIL

Berdasarkan dari kategori umur hasil penelitian didapatkan bahwa dari 72 responden, sebagian besar responden memiliki umur 17 tahun sebanyak 35 responden (48,6%), umur 16 tahun sebanyak 17 responden (23,6%), umur 18 tahun sebanyak 15 responden (20,8%), umur 15 tahun sebanyak 3 responden (4,2%), umur 14 tahun dan umur 19 tahun masing-masing sebanyak 1 responden (1,4%).

Berdasarkan dari kategori jenis kelamin didapatkan bahwa dari 72 responden, sebagian besar berjenis kelamin laki-laki sebanyak 47 responden (65,3%) dan jenis kelamin perempuan sebanyak 25 responden (34,7%).

### Analisis Univariat

Hasil ukur tingkat stres belajar pada remaja terbagi menjadi 2 yaitu normal dan stres. Distribusi responden berdasarkan tingkat stress belajar pada remaja di SMK Revany Indra Putra Jambi 2021 dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Table 1 Distribusi Frekuensi Tingkat Stress**

Tingkat Stress	F	%
Normal	30	41.7
Stres	42	58.3

Didapatkan bahwa dari 72 responden, sebagian besar responden mengalami stres sebanyak 42 responden (58,3%) dan yang tidak mengalami stres (normal) sebanyak 30 responden (41,7%).

**Table 2 Distribusi Frekuensi Tingkat Stress**

Kecanduan Game Online	F	%
Kecanduan	54	75
Tidak Kecanduan	18	25

Berdasarkan tabel didapatkan bahwa dari 72 responden, sebagian besar responden mengalami kecanduan game online sebanyak 54 responden (75%) dan yang tidak mengalami kecanduan game online sebanyak 18 responden (25%).

**Tabel 3 Hubungan Tingkat Stress Belajar dengan Kecanduan Game Online**

Tingkat stress	Kecanduan Game Online				Total	P value	
	Tidak Kecanduan		Kecanduan				
	N	%	N	%	N	%	
Normal	16	88.9	2	11.1	18	100	0,000
Stres	14	25.9	40	74.1	54	100	
Jumlah	30	41.7	42	58.3	72	100	

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa dari 18 responden yang tidak mengalami stres, sebanyak 16 responden (88,9%) tidak kecanduan game online dan sebanyak 2 responden (11,15) mengalami kecanduan game online. Dari 54 responden yang mengalami stres, sebanyak 14 responden (25,9%) tidak kecanduan game online dan sebanyak 40 responden (74,1%) mengalami kecanduan game online.

Setelah dianalisis dengan menggunakan uji statistik chi-square, diketahui p value = 0,000 ( $\leq 0,05$ ) ditetapkan. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan tingkat stress belajar dengan kecanduan game online pada remaja di SMK Revany Indra Putra Jambi 2021.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian gambaran tingkat stress belajar pada remaja di SMK Revany Indra Putra Jambi 2021 menunjukkan bahwa dari 72 responden, sebagian besar responden mengalami stres sebanyak 42 responden (58,3%).

Hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami stres. Hal ini dapat dilihat berdasarkan pengisian kuesioner yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden mudah marah karena hal-hal sepele, mudah tersinggung, merasa gampang panik, pernah lupa tidur, makan istirahat dan bergaul sama teman serta mudah merasa kesal.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maulana (2020) tentang hubungan antara tingkat stress belajar dengan kecanduan game online pada remaja di SMK Negeri 2 Jember yang menunjukkan bahwa stres belajar pada siswa laki-laki di SMK Negeri 2 Jember sebanyak 177 siswa (89,4%) yang mengalami stres belajar sedang, 10 siswa (5,1%) yang mengalami stres belajar ringan, 11 siswa (5,6%) yang mengalami stres belajar berat.

Stress merupakan tekanan yang disebabkan oleh remaja yang berhubungan dengan proses pembelajaran di sekolah, dianggap dapat menyebabkan kesan yang negative dan berakibat pada keadaan kesehatan yang menurun, baik secara fisik maupun psikis dan fénomasi belajar. Tekanan akademik juga ada kaitannya dengan stres belajar yang dialami siswa remaja (metode mengajar, strategi belajar, bersumber dari guru, mata pelajaran, menghadapi ujian/ melakukan presentasi kelas) dan tekanan sosial didapatkan dari teman seumurannya (Aryani, 2016).

Berdasarkan penelitian di atas, maka peneliti menyimpulkan bahwa sebagian besar remaja mengalami stres. Stres yang terjadi akibat banyaknya tekanan yang diterima oleh remaja baik dari sekolah maupun lingkungan keluarga. Ditambah lagi kondisi pandemi covid 19 yang

menyebabkan remaja harus daring di rumah sehingga merasa bosan dan merasa belajar yang tidak efektif karena tugas yang terlalu banyak.

Untuk itu, dalam mengatasi stres pada remaja disarankan pada orang tua lebih memperhatikan tingkah laku atau kegiatan anak dan saling berusaha terbuka sehingga masalah sang anak dapat terselesaikan. Pihak sekolah melakukan manajemen stres seperti memasukkan video animasi ketika sedang belajar daring, melakukan konseling untuk bertukar pikiran satu sama lain, mengajak para remaja untuk belajar menggunakan media tiktok yang sedang viral sebagai hiburan agar remaja tidak merasa jenuh dengan metode belajar yang monoton.

Hasil penelitian pada gambaran kecanduan game online pada remaja di SMK Revany Indra Putra Jambi 2021 menunjukkan bahwa dari 72 responden, sebagian besar responden mengalami kecanduan game online sebanyak 54 responden (75%).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami kecanduan game online. Hal ini dapat dilihat dari sebagian besar responden yang rela bolos sekolah untuk bermain game, ketagihan bermain game online, mengabaikan tugas sekolah karena sering bermain game online hingga lupa tanggung jawab yang harusnya dikerjakan, nilai sekolah turun karena terlalu fokus pada game dan lebih fokus bermain game online daripada belajar.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Maulana (2020) tentang hubungan antara tingkat stress belajar dengan kecanduan game online pada remaja di SMK Negeri 2 Jember yang menunjukkan bahwa kecanduan game online pada remaja laki-laki di SMK Negeri 2 Jember paling banyak adalah berkategori kecanduan game online ringan dengan jumlah 165 siswa (83,3%) dan kecanduan game online berat dengan jumlah 33 siswa (16,7%).

Game online atau sering disebut dengan Online Games adalah sebuah

permainan (games) yang dimainkan di dalam suatu jaringan (baik LAN maupun Internet), permainan ini biasanya di mainkan secara bersamaan dengan pemain yang tidak terbatas banyaknya (Ulfa, 2017). Bermain game online dapat menyebabkan kecanduan yang dan dapat menyebabkan sikap berlebihan sehingga para pemainnya tidak bisa mengendalikan sikap berlebihan yang akan mengakibatkan emosional dan sosial yang negative (Nurdilla 2018).

Kecanduan game online adalah gangguan pola perilaku pemain game online yang ditandai dengan gangguan mental dan lebih memprioritaskan bermain game online dari kegiatan lain dalam sehari-hari. Negara-negara telah mengakui kecanduan game online termasuk suatu masalah kesehatan yang harus segera ditangani atau dicegah dinyatakan bahwa seseorang yang mengalami kecanduan game online bermain selama 4 sampai 5 hari dalam seminggu, jika seseorang dinyatakan kecanduan game online berat seseorang akan dapat menghabiskan bermain game online sekitar 7 sampai 8 jam atau lebih sehingga mengganggu pola tidurnya (WHO, 2018).

Berdasarkan penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden mengalami kecanduan akibat game online. Hal ini dikarenakan durasi penggunaan gadget yang lebih lama dibandingkan waktu belajar. Kondisi pandemi yang juga mengharuskan remaja lebih banyak di rumah sehingga memiliki waktu yang lebih banyak untuk bermain game. Selain itu, remaja yang sebagian besar laki-laki telah di pengaruhi oleh berbagai game online seperti mobile legends, Free Fire, PUBG dan game lainnya yang berhasil membius para remaja sehingga melupakan tugasnya sebagai pelajar dan kegiatan remaja yang harus dilakukan sesuai usianya. Untuk itu, dalam mengatasi masalah kecanduan game online perlu dilakukan beberapa upaya yang paling utama adalah pengalihan kegiatan dengan menyibukkan remaja dengan kegiatan yang lebih positif

seperti olahraga maupun organisasi, memperketat pengawasan yang lebih ketat dari orang tua serta adanya sanksi dari pihak sekolah apabila ada remaja yang ketahuan membawa handphone dan memainkannya pada saat jam belajar berlangsung.

Hasil uji statistik chi-square ternyata ditetapkan p value = 0,000 ( $p \leq 0,05$ ) yang artinya  $H_0$  diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stress belajar dengan kecanduan game online pada remaja di SMK Revany Indra Putra Jambi 2021.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat stres mempengaruhi kecanduan game online. Hal ini dapat dilihat dari sebagian besar responden yang mengalami stres, sebagian besar mengalami kecanduan game online. Sedangkan sebagian besar responden yang tidak mengalami stres sebagian besar tidak mengalami kecanduan game online. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Maulana (2020) tentang hubungan antara tingkat stress belajar dengan kecanduan game online pada remaja di SMK Negeri 2 Jember yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara tingkat stres belajar dengan kecanduan game online.

Selain itu, Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Kristian (2019) tentang Hubungan antara tingkat stress dengan kecenderungan kecanduan Game Online pada mahasiswa Kalimantan utara yang menunjukkan koefisien korelasi  $r = 0,115$  dan  $p = 0,339$  ( $p < 0,05$ ) hasil tersebut menunjukkan ada hubungan positif yang signifikan antara tingkat stress dengan kecenderungan kecanduan game online.

Remaja dengan tingkat stres tinggi cenderung menggunakan game online untuk mengurangi tingkat stres sehingga menggunakan game online untuk menghilangkan stres tidak menyelesaikan masalah dan ada peluang untuk menyebabkan kecanduan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat stres dengan permainan

online pada remaja. Perilaku seseorang yang selalu bermain game online yang lupa dengan waktu dapat mengganggu produktifitas pada remaja seperti mengganggu pola tidur, menghabiskan uang saku sekolah untuk kebutuhan bermain game online, berubahnya emosional yang mengakibatkan peran konflik yang mengakibatkan remaja kecanduan game online (Nurazmi, 2018).

Kecanduan game online dapat memberikan dampak negatif atau bahaya bagi remaja yang mengalaminya. Dampak yang akan muncul akibat kecanduan game online meliputi lima aspek, antara lain aspek kesehatan, aspek psikologis, aspek akademik, aspek sosial, dan aspek keuangan (Delfabbro, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kecanduan game online pada awalnya disebabkan karena remaja mengalami stres akibat pembelajaran sekolah. Game online dijadikan sebagai pengalihan dan dianggap untuk menghibur dan mengisi kekosongan. Akan tetapi, perilaku yang terus bermain game online pada akhirnya menimbulkan kecanduan yang sulit untuk dikurangi dan dihilangkan. Untuk itu, pihak sekolah harus menjalin kerjasama kepada orang tua untuk mengawasi penggunaan handphone dan memberikan sanksi pada remaja yang ketahuan bermain game dan melakukan manajemen stres sejak dini serta mencari tahu masalah yang terjadi pada remaja sehingga dapat diatasi bersama.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Setelah dilakukan penelitian tentang hubungan tingkat stress belajar dengan kecanduan game online pada remaja di SMK Revany Indra Putra Jambi 2021, maka dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden mengalami stres sebanyak sebanyak 42 responden (58,3%), dan responden mengalami kecanduan game online sebanyak 54 responden (75%). Ada hubungan tingkat stress belajar dengan

kecanduan game online pada remaja di SMK Revany Indra Putra Jambi 2021 dengan p value  $0,000 < 0,05$ .

### **Saran**

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai sumber informasi untuk meningkatkan pengawasan sekolah dan orang tua pada remaja sehingga mampu mengurangi dan menghilangkan kebiasaan remaja bermain game online. Dapat menambah buku yang digunakan sebagai referensi dalam meningkatkan pengetahuan serta dapat dijadikan bahan ajar dalam perkuliahan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Adawiyah, R. 2017. Analisis tingkat stres mahasiswa dalam menghadapi penyusunan skripsi (studi pada mahasiswa Fakultas Ekonomi Manajemen Universitas Muhammadiyah Yogyakarta). (Skripsi). Fakultas Ekonomi dan Bisnis. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Yogyakarta
- Astuti & Burhanto. (2018). Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Siswa/Siswi Di SMP Negeri 24 Samarinda. <https://dspace.umkt.ac.id/bitstream/handle/463.2017/935/SKR%20SRI%20ASTUTI.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Diakses pada 17 Mei 2021.
- Ardani, A.A. 2016. Studi Literatur Efek Kecanduan Game Online Pada Remaja. Skripsi Universitas Muhammadiyah Malang
- Arikunto, S. 2017. Pengembangan Instrumen Penelitian dan Penilaian Program. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Aryani, F. 2016. Stres belajar suatu pendekatan dan intervensi konseling. Makassar: Edukasi Mitra Grafika.
- Barseli, M., I. Ildil, dan N. Nikmarijal. 2017. Konsep stres akademik siswa. 5(2005):143–148.

- Delfabbro, P. H. 2018. Internet gaming disorder: Theory, assessment, treatment, and prevention. United Kingdom. Elsevier Inc. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/C2016-0-04107-4>
- Donsu, Jenita DT. 2017. Psikologi Keperawatan. Yogyakarta : Pustaka Baru Pres
- Jahja, Y. 2016. Psikologi Perkembangan. Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- Kristian, 2019. Hubungan antara tingkat stress dengan kecenderungan kecanduan Game Online pada mahasiswa Kalimantan utara. Universitas Sarjana Wiyata Taman Siswa
- Masya, H. dan D. A. Candra. 2016. Faktor faktor yang mempengaruhi kecanduan game online. 03(1):153–169.
- Maulana, M.A. 2020. Hubungan antara tingkat stress belajar dengan kecanduan game online pada remaja di SMK Negeri 2 Jember. Jurnal Ners Indonesia Volume 11 Nomor 1 (2020).
- Nasution. N. (2015). Buku Pintar Asuhan Keperawatan Kesehatan Jiwa. Yogyakarta : Cakrawala Ilmu.
- Nurazmi A., Elita, V., & Dewi, W.N. 2018. Hubungan kecanduan bermain game online terhadap regulasi emosi pada remaja. Fakultas Keperawatan. Universitas Riau (51575289):3–6.
- Nurdilla, N., Arneliwati, dan V. Elita. 2018. Hubungan kecanduan bermain game online dengan kualitas tidur remaja. JOM FKp. 5(2):120–126.
- Priyoto. 2016. Konsep Manajemen Stres. Yogyakarta: Nuha Medika
- Rahmat, A. 2017. Hubungan kecanduan game online dengan keterampilan sosial remaja di 4 game centre di kecamatan klojen kota malang. Skripsi Psikologi. 1–133.
- Ulfa. 2017. Pengaruh Kecanduan Game Online Terhadap Perilaku Remaja di Mabes Game Center Jalan HR. Subrantas Kecamatan Tampan Pekanbaru. Pekanbaru: Jurnal Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
- World Health Organization (WHO). 2018. Gaming Disorder. Diunduh dari <https://www.who.int/features/qa/gaming-disorder/en/>
- Wulandari, R. 2016. Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Game Online pada Remaja di Warnet Lorong Cempaka dalam Kelurahan 26 Ilir Palembang. Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Bina Darma Palembang.