
ARTIKEL PENELITIAN

***Perceived Stress* Sebagai Mediator Dalam Hubungan Antara *Adverse Childhood Experience* Dengan *Internet Gaming Disorder* (IGD) Pada Mahasiswa IGD Dan Non-IGD**

Thoriq Muhammad Syamil & Listyati Setyo Palupi *

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara *Adverse Childhood Experience* (ACE) dengan *Internet Gaming Disorder* (IGD) yang dimediasi oleh *Perceived Stress* pada mahasiswa. Penelitian terdahulu telah memberikan gambaran dari faktor IGD. ACE diusulkan sebagai faktor yang dapat memicu IGD karena meningkatkan kerentanan individu terhadap stres. Selain itu, *Perceived Stress* diduga menjadi jembatan untuk munculnya IGD. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei dan teknik *convenience sampling*. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa usia 18-25 tahun. Pengambilan data dilakukan dengan survei daring menggunakan media Google Form. Responden penelitian berjumlah 157 orang yang terdiri dari 117 perempuan dan 40 laki-laki. Pengukuran ACE menggunakan *World Health Organization Adverse Childhood Experiences International Questionnaire* yang telah diadaptasi. Pengukuran IGD menggunakan *Internet Gaming Disorder Short-Form-9* yang telah diadaptasi. Pengukuran *Perceived Stress* menggunakan *Perceived Stress Scale-10* yang telah diadaptasi. Analisis data yang dilakukan dengan uji korelasi Pearson dan uji regresi linear sederhana menggunakan bantuan perangkat lunak Jamovi versi 2.6.44. Hasil analisis menunjukkan terdapat korelasi positif signifikan antara ACE dengan IGD pada mahasiswa dengan nilai korelasi Pearson sebesar 0,240 (p -value 0,002). Selain itu, ditemukan bahwa *Perceived Stress* berperan sebagai mediator penuh dalam hubungan antara ACE dan IGD dengan p -value sebesar <0,001.

Kata kunci: *Adverse Childhood Experience, Internet Gaming Disorder, Perceived Stress*, mahasiswa.

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between Adverse Childhood Experiences (ACE) and the tendency toward Internet Gaming Disorder (IGD), with Perceived Stress as a mediating variable among university students. Previous research has identified factors associated with IGD, and ACE is proposed as a contributing factor due to its role in increasing individuals' vulnerability to stress. Perceived Stress is further assumed to act as a mechanism linking ACE to IGD. This study employed a quantitative approach using a survey method and convenience sampling. The participants were 157 university students aged 18–25 years (117 females and 40 males). Data were collected through an online survey using Google Forms. ACE was measured using the adapted World Health Organization Adverse Childhood Experiences International Questionnaire, IGD using the adapted Internet Gaming Disorder Short-Form-9, and Perceived Stress using the adapted Perceived Stress Scale-10. Data were analyzed using Pearson correlation and simple linear regression with Jamovi (version 2.6.44). The results showed a significant positive correlation between ACE and IGD ($r = 0.240$, $p = 0.002$). Perceived Stress was found to fully mediate the relationship between ACE and IGD ($p < 0.001$).

Keywords: *Adverse Childhood Experience, Internet Gaming Disorder, Perceived Stress, university students.*

PENDAHULUAN

Mahasiswa diharapkan dapat menjadi anggota masyarakat yang mempunyai kemampuan akademik dan profesional, mampu menjadi pemimpin dan tanggap terhadap pembangunan, mengikuti perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, serta memiliki rasa tanggung jawab terhadap masa depan bangsa dan negara (Gafur, 2015).

Dalam lingkup akademis, mahasiswa harus memenuhi tanggung jawab dari beban perkuliahan, menghadapi kompetisi dari teman untuk memperoleh nilai tinggi, dan menerima kritik dari dosen terhadap performa akademik (Bedewy dan Gabriel, 2015). Selain itu, mereka juga perlu memenuhi tuntutan dari orang tua terhadap ekspektasi akademisnya (Bedewy dan Gabriel, 2015). Terlebih, mereka perlu melakukan adaptasi untuk dapat mengatur waktunya dengan efisien, menghadapi ketakutan atas kegagalan, dan memiliki kepercayaan diri atas pilihan akademik dan karir di jenjang berikutnya (Bedewy dan Gabriel, 2015). Dari lingkup non-akademis, mahasiswa juga memiliki tuntutan seiring dengan transisinya menuju kehidupan dewasa (Pedrelli, 2015). Fenomena seperti magang untuk mendapatkan pengalaman kerja, memiliki hubungan interpersonal yang mengarah pada komitmen jangka panjang, dan berhadapan dengan lingkungan yang memiliki nilai dan kepercayaan yang berbeda merupakan sumber tekanan tersendiri bagi mahasiswa (Pedrelli, 2015).

Masa perkuliahan merupakan periode munculnya berbagai masalah kesehatan mental jangka panjang, mengingat sekitar tiga perempat gangguan mental mulai berkembang sebelum usia 24 tahun (Kessler, 2007). Gambaran prevalensi permasalahan mental mahasiswa Indonesia dapat dijelaskan dengan data dari Banda Aceh dimana 47.7% mahasiswa ditemukan memiliki depresi ringan sampai berat dan 27.4% mengalami permasalahan kecemasan (Marthoenis dkk, 2018). Selain itu, Prasetyo dan Triwahyuni (2022) melakukan riset dan menemukan bahwa 76.9% mahasiswa di Bandung mengalami gangguan psikologis dengan sumber dari permasalahan karir, penyesuaian tugas akademik, kesehatan dan perkembangan fisik, hubungan personal, dan lain-lain. Tingginya tuntutan dalam berbagai aspek kehidupan tersebut mendorong mahasiswa untuk mencari strategi koping guna mereduksi tekanan yang dialami.

Salah satu bentuk strategi koping yang dapat dilakukan adalah bermain game. Perkembangan teknologi telah menjadikan aktivitas ini semakin mudah diakses dan dinikmati oleh berbagai kalangan (Lee, 2024). Bahkan, industri game di 2024 sudah menjadi lebih besar secara pendapatan melebihi gabungan dari industri film dan musik yang digabungkan berdasarkan data dari MediaCat. Evolusi game tidak hanya ditinjau dari perkembangan teknologi, tapi macam-macam jenis game itu sendiri yang meluas (Lee, 2024). Berawal dari jenis game arkade, evolusi game sekarang mencakup genre seperti *first-person shooter* (FPS), *multiplayer online battle arena* (MOBA), *massive multiplayer online role-playing games* (MMORPG), dan lain-lain (Lee, 2024). Bermain game juga sudah berubah dari hanya untuk hiburan tetapi juga menjadi suatu budaya dimana bisa digunakan untuk bersosialisasi dan bahkan untuk segelintir orang dapat dijadikan sebuah profesi dari jalur *eSport* (Lee, 2024).

Dalam konteks tersebut, bermain game menjadi media multifungsi yang tidak hanya berperan sebagai sarana hiburan, tetapi juga sebagai media sosialisasi dan bahkan pelarian dari permasalahan yang dihadapi (Demetrovics, 2011). Fungsi-fungsi ini menjadikan game sebagai suatu bentuk strategi yang mudah diakses untuk mengurangi tuntutan dan tekanan dari aspek-aspek kehidupan mahasiswa (Gu dan Mao, 2023). Namun, penggunaan game memiliki potensi resiko apabila dilakukan secara berlebihan dan tidak terkontrol.

Menurut Pontes (2015) yang mengacu pada *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM-5), *Internet Gaming Disorder* (IGD) adalah aktivitas bermain game secara berlebihan dan terus-menerus bahkan ketika sudah menimbulkan gangguan dalam kehidupan. IGD memiliki 9 kriteria utama, yaitu preokupasi terhadap bermain game (*preoccupation*), gejala penarikan (*withdrawal*), toleransi (*tolerance*), kehilangan kendali (*loss of control*), kehilangan minat pada aktivitas lain (*loss of interest*), penggunaan berlebihan yang berlanjut (*continued overuse*), penipuan (*deception*), regulasi suasana hati (*mood regulation*), konflik karena bermain game (*jeopardy*).

IGD sebagai fokus penelitian menjadi lebih relevan setelah disamakan dengan permasalahan berjudi

atau *gambling addiction* (Brunborg, 2014). Persamaan dari keduanya adalah adiksi dalam bentuk permasalahan perilaku non-zat (Brunborg, 2014). Permasalahan perilaku yang dapat disorot antar keduanya adalah ketika hilangnya kontrol diri dan aktivitas yang terus dilakukan walaupun sudah menimbulkan konsekuensi negatif (King dan Delfabbro, 2020). Istilah IGD digunakan untuk perilaku bermain game yang bermasalah, walaupun mengandung kata 'internet', tetapi penggunaan istilah ini juga mencakup game yang bersifat *offline* dan digunakan untuk setiap tipe video game.

Gambaran konteks pengguna internet dan pemain game di Indonesia dapat dijelaskan dengan data dari *Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia* (APJII) terkait jumlah pengguna internet di Indonesia tahun 2025 mencapai 229 juta jiwa. Berdasarkan data tersebut, pengguna internet untuk rentang mahasiswa adalah 12,86%. Selain itu, data dari Tribun News melaporkan bahwa pada tahun 2025 ini jumlah pemain game diperkirakan sebanyak 192 juta jiwa.

Studi sebelumnya menunjukkan bahwa IGD memiliki banyak efek negatif pada pelajar. Menurut Pramukti dkk. (2022), ada hubungan antara IGD dan tingkat distress psikologis, yang dapat berdampak pada kesehatan mental mahasiswa. Selain itu, Guo dkk. (2023) juga menemukan bahwa IGD dapat menyebabkan masalah lain, seperti gangguan kesehatan fisik dan mental, penurunan prestasi akademik, penurunan kemampuan sosial, dan peningkatan kesulitan dalam hubungan sosial.

King dan Delfabbro (2020) menjelaskan terdapat banyak faktor risiko yang dapat berkontribusi terhadap munculnya IGD. Faktor internal mencakup kondisi psikologis dan karakteristik personal seperti kecemasan (Xie & Tang, 2024), gejala depresi (Kircaburun, Griffiths, & Billieux, 2019; Xie & Tang, 2024; Zabrina, 2023), efikasi diri yang rendah (Kowert dkk., 2014), impulsivitas (Peters & Malesky, 2008), neurotisme (King & Del Fabbro, 2020), kompetensi sosial yang rendah (King & Del Fabbro, 2020), kebutuhan berafiliasi (Bhagat, 2019), pemaknaan hidup yang rendah (Ma dkk., 2025), persepsi terhadap stres (Canale dkk., 2020), serta disregulasi emosi (Elkin & Kilincel, 2024).

Selain itu, lingkungan dan keluarga juga berkontribusi terhadap terbentuknya perilaku IGD. Faktor eksternalnya mencakup jenis kelamin laki-laki (King & Del Fabbro, 2020), usia remaja akhir hingga dewasa awal (King & Del Fabbro, 2020), pola asuh orang tua (Maftei & Enea, 2020), fungsi keluarga yang rendah (King & Del Fabbro, 2020), trauma masa kecil (Shi dkk., 2020), dan pengalaman masa kecil yang sulit atau Adverse Childhood Experiences (ACE) (Jhone, 2021; Guo, 2023).

Adverse Childhood Experience (ACE) (Felitti, 1998) adalah paparan pengalaman masa kecil yang meliputi kekerasan, penelantaran, dan disfungsi rumah tangga yang dapat berdampak negatif jangka panjang seperti perilaku kesehatan yang berisiko, status kesehatan yang menurun, dan terjangkitnya penyakit medis. Aspek dari ACE meliputi kekerasan (fisik, emosional, dan seksual), penelantaran (fisik dan emosional), dan disfungsi rumah tangga (anggota keluarga yang pernah dipenjarakan, anggota keluarga mengalami penyakit mental, anggota keluarga yang menyalahgunakan zat, dan perlakuan kekerasan terhadap ibu).

Spesifik pada ACE, Saputri (2025) menemukan bahwa 22,4% mahasiswa mengalami paparan ACE. Lalu, Nabilah, Fitriah, & Aprianty (2024) melaporkan angka yang lebih tinggi, yaitu 63% responden pernah mengalami ACE.

ACE telah diteliti berdampak pada permasalahan dari aspek medis, psikologis, dan perilaku berisiko (Felitti, 1998). Gangguan mental yang berkaitan dengan ACE dapat bertahan dari masa remaja hingga dewasa (Karatekin, 2016). Dampak spesifik dari ACE yang terjadi pada populasi mahasiswa meliputi gejala depresi (Gress-Smith, 2012; Cohen, 2016; Kaloeti, 2018), menurunkan tingkat resiliensi (Lee, 2018), penyalahgunaan zat seperti alkohol dan nikotin (Anda, 2006; Cohen, 2016), distress psikologis (Spinhoven, 2016; Putri, 2024), dan sensitivitas terhadap stres (Karatekin, 2016).

ACE dapat berperan sebagai faktor predisposisi karena membuat individu lebih sensitif terhadap stres dalam hidupnya (Gress-Smith, 2012). Paparan ACE mengganggu perkembangan kemampuan adaptif dalam menghadapi stres sehingga individu menjadi lebih sensitif dalam mempersepsikan tekanan di kemudian hari (Jhone, 2021). Kerentanan ini kemudian tercermin dalam meningkatnya penilaian yang lebih negatif terhadap stresor yang dialami (Jhone, 2021).

Cara seseorang menganggap suatu peristiwa sebagai hal yang dipenuhi dengan tekanan dan

mengancam disebut dengan *perceived stress* (Cohen, 1983). Asumsi umum dari peneliti kesehatan adalah peristiwa yang dipenuhi dengan tekanan dimaknai sebagai stres tergantung dari persepsi individu (Lazarus, 1966). Peristiwa yang dianggap sebagai menekan dapat menjadi sumber dari patologi dan perilaku bermasalah (Cohen, 1983). *Perceived stress* melihat bagaimana individu merasakan tingkatan stres sesuai dengan peristiwa yang terjadi, proses koping, faktor kepribadian, dll (Cohen, 1983).

Aspek dari *perceived stress* adalah peristiwa hidup yang dianggap tidak dapat diprediksi, tidak dapat dikontrol, dan merasa terlalu terbebani (Cohen, 1983). Aspek-aspek ini dianggap menjadi komponen utama dari pengalaman yang dianggap penuh tekanan dan menyebabkan stres (Cohen, 1983). *Perceived stress* menekankan bagaimana seorang individu menilai peristiwa yang berpotensi menantang atau mengancam berdasarkan sumber daya koping yang tersedia (Cohen, 1983).

Gambaran permasalahan stres pada mahasiswa dapat dijelaskan dari penelitian yang dilakukan oleh Bete (2023), Ananda (2018) dan Rahmayani (2019). Bete (2023) mengungkapkan bahwa tingkatan *perceived stress* mahasiswa 78,7% tergolong tinggi, 2% tergolong sedang, 19% tergolong rendah. Penelitian dari Ananda (2018) mengungkapkan data kerentanan stres mahasiswa yaitu 86,7% termasuk kerentanan sedang, 12,2% termasuk kerentanan tinggi, 1% memiliki kerentanan sedang.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa dihadapkan pada berbagai tuntutan, baik akademik maupun non-akademik, yang berpotensi menimbulkan tekanan psikologis. Namun, stres yang dialami tidak semata-mata ditentukan oleh besarnya tuntutan yang dihadapi, melainkan oleh bagaimana individu mengevaluasi tuntutan tersebut sebagai sesuatu yang dapat diatasi atau justru melampaui kapasitas dirinya (Cohen, 1983). Hal ini menjadi dasar pentingnya penggunaan *perceived stress* sebagai indikator yang lebih akurat dalam menggambarkan tekanan psikologis, dibandingkan dengan ukuran objektif seperti jumlah atau frekuensi pengalaman stres yang dialami individu (Cohen, 1983).

Secara umum telah diketahui bahwa permasalahan pada masa kecil dan lingkungan keluarga yang kurang baik dapat menjadi faktor risiko terhadap IGD (King & Del Fabbro, 2020). Hal ini juga dibuktikan bahwa childhood trauma atau trauma masa kecil yang mencakup kekerasan (fisik, emosional, dan seksual) dan penelantaran (fisik dan emosional) menjadi faktor risiko terhadap IGD (Shi dkk., 2020; Kircaburun dkk., 2019; Elkin & Kilincel, 2024). Selain itu, faktor dari IGD adalah ACE (Guo dkk., 2023; Jhone dkk., 2021). Pengalaman masa kecil yang sulit dapat meningkatkan sensitivitas terhadap stres (Karatekin, 2016). Dikombinasikan dengan banyak penelitian yang mendukung adanya hubungan antara trauma masa kecil dan *perceived stress* pada masa dewasa (Li, 2024). Individu dengan trauma masa kecil cenderung memandang stres sebagai sesuatu yang luar biasa berat dan menggunakan strategi koping yang negatif. (Li, 2024).

Sensitivitas terhadap stres meningkatkan perilaku berisiko seperti IGD (Jhone, 2021). Stres memengaruhi pengambilan keputusan terhadap perilaku adiktif sebagai respons emosional dan kognitif (Jhone, 2021). Penggunaan internet dapat digunakan sebagai cara untuk mereduksi stres, tetapi respons terhadap stres yang subjektif dapat berpengaruh terhadap perilaku adiksi (Jhone, 2021).

IGD adalah masalah yang dapat menghambat proses belajar mahasiswa karena dampak negatifnya (Pramukti, 2022). Mahasiswa dapat harus berhadapan dengan konsekuensi negatif dari IGD seperti menurunnya performa akademis, kesehatan fisik dan mental yang menurun, dan permasalahan sosial yang lebih tinggi (Guo, 2023). Permasalahan tersebut dapat muncul dari tingkat *perceived stress* yang lebih tinggi akibat pengalaman ACE sebelumnya (Jhone, 2021). Skenario ini menjadi penting untuk dicegah atau ditanggulangi apabila sudah terjadi.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan metode survei berbasis kuesioner sebagai teknik pengumpulan data. Data diperoleh melalui penyebaran kuesioner daring kepada mahasiswa yang memenuhi kriteria partisipan. Distribusi kuesioner dilakukan melalui berbagai platform media sosial, sehingga responden dapat mengisinya secara mandiri (self-report). Kuesioner tersebut mencakup lembar informed consent, data demografis, serta instrumen penelitian yang digunakan.

Partisipan

Penelitian ini menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan metode *convenience sampling*. Penggunaan teknik *non-probability sampling* menekankan pada pemilihan sampel berdasarkan karakteristik yang relevan dengan topik penelitian. Kriteria partisipan dalam penelitian ini meliputi 1) Mahasiswa jenjang S1/D4 2) Telah bermain game dalam 12 bulan ke belakang. Penentuan jumlah sampel penelitian menggunakan bantuan software G*Power 3.1 dan mendapatkan hasil minimal sampel 57 responden

Pengukuran

Internet Gaming Disorder (IGD) diukur menggunakan alat ukur *Internet Gaming Disorder Short Form-9* yang dikembangkan oleh Pontes and Griffiths (2015) dan telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Pramukti et al. (2022). Kuesioner ini terdiri dari 9 aitem dengan skala Likert lima poin (1 = “tidak pernah” hingga 5 = “sangat sering”). Skor diperoleh dengan menjumlahkan seluruh aitem, dengan rentang skor total 9–45, di mana skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat IGD yang lebih tinggi. Variabel *Adverse Childhood Experiences* (ACE) diukur menggunakan *World Health Organization Adverse Childhood Experience International Questionnaire* yang dikembangkan oleh World Health Organization (2018) berdasarkan konsep awal dari Felitti (1998), serta telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Rahapsari et al. (2019). Instrumen ini terdiri dari 29 aitem dengan variasi format jawaban seperti “ya/tidak” dan frekuensi (“sering”, “kadang-kadang”, “sekali”, “tidak pernah”). Penskoran dilakukan dengan menghitung jumlah pengalaman yang dilaporkan partisipan, di mana respons “ya”, “sering”, “kadang-kadang”, atau “sekali” dihitung sebagai paparan. Skor total ACE berkisar antara 0–13, yang merepresentasikan jumlah paparan pengalaman masa kecil yang merugikan. *Perceived Stress* diukur menggunakan *Perceived Stress Scale-1* yang dikembangkan oleh Hakim (2024) berdasarkan skala asli dari Cohen (1994). Instrumen ini terdiri dari 9 aitem setelah penghapusan satu butir, dengan skala Likert 5 poin (0 = “tidak pernah” hingga 4 = “sangat sering”). Skor dihitung dengan membalik skor pada aitem positif (butir 4, 5, 7, dan 8), kemudian menjumlahkan seluruh skor aitem untuk memperoleh skor total *Perceived Stress*.

Uji validitas untuk alat ukur IGDSF-9 versi Indonesia menunjukkan bahwa instrumen memiliki validitas yang sangat baik dengan nilai *Content Validity Index* (CVI) sebesar 1. Selain itu, validitas konstruk diuji menggunakan *confirmatory factor analysis* (CFA) yang menghasilkan indeks kelayakan model yang sangat baik (CFI = 1, TLI = 1,004, RMSEA = 0, dan SRMR = 0,05). Hasil ini mengindikasikan bahwa alat ukur mampu merepresentasikan konstruk teoritis *Internet Gaming Disorder* secara akurat. Hasil analisis reliabilitas dengan teknik *Cronbach's Alpha* menunjukkan bahwa alat ukur ini memiliki konsistensi internal yang sangat baik ($\alpha = 0,83$).

Uji validitas untuk alat ukur WHO ACE IQ versi Indonesia menunjukkan bahwa instrumen memiliki validitas konstruk dan validitas kriteria yang baik. Hal ini dibuktikan dengan adanya korelasi yang kuat dan signifikan antara skor total WHO ACE-IQ dan ACEQ ($r = 0,807$; $p < 0,01$), yang menunjukkan bahwa kedua instrumen mengukur konstruk yang sama, yaitu pengalaman masa kecil yang merugikan. Selain itu, setiap subskala juga menunjukkan korelasi positif yang signifikan. Validitas konstruk diperkuat melalui CFA dengan indeks CFI = 0,98, TLI = 0,97, RMSEA = 0,05, dan SRMR = 0,05, yang menunjukkan kesesuaian model yang baik. Hasil analisis reliabilitas dengan teknik *Cronbach's Alpha* menunjukkan bahwa instrumen memiliki reliabilitas yang baik ($\alpha = 0,742$).

Uji validitas untuk alat ukur *Perceived Stress Scale-10* versi Indonesia yang dikembangkan oleh Hakim (2024) menunjukkan validitas konstruk yang memadai melalui CFA dengan indeks CFI = 0,988, TLI =

0,983, RMSEA = 0,054, dan SRMR = 0,056. Validitas ini diperoleh setelah penghapusan aitem ke-7 pada skala. Hasil ini menunjukkan bahwa alat ukur memiliki tingkat kesesuaian model yang baik. Hasil analisis reliabilitas menunjukkan bahwa skala ini memiliki reliabilitas yang baik dengan nilai sebesar 0,85 berdasarkan *construct reliability*.

Analisis Data

Teknik pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi dan uji regresi mediasi yang dilakukan dengan bantuan perangkat lunak Jamovi versi 2.6.44. Sebelum pengujian hipotesis, peneliti terlebih dahulu melakukan analisis statistik deskriptif untuk memperoleh gambaran umum mengenai karakteristik subjek penelitian. Selanjutnya, dilakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas Kolmogorov-Smirnov, uji multikolinearitas, dan uji heteroskedastisitas. Setelah seluruh asumsi parametrik terpenuhi, analisis dilanjutkan dengan uji korelasi Pearson dan uji regresi mediasi.

HASIL PENELITIAN

Hasil uji deskriptif menunjukkan bahwa total responden sebanyak 157 terdiri dari 40 laki-laki (25,5%) dan 117 perempuan (74,5%). Mayoritas responden memiliki durasi bermain game kurang dari 7 jam per minggu (47,8%), sedangkan 5,4% bermain lebih dari 30 jam per minggu. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa variabel IGD memiliki nilai ($M = 27,4$; $SD = 7,61$; $Min = 12$; $Max = 45$), variabel ACE ($M = 2,99$; $SD = 2,00$; $Min = 1$; $Max = 8$), dan variabel *Perceived Stress* ($M = 21,0$; $SD = 5,31$; $Min = 8$; $Max = 33$).

Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan terdapat hubungan positif signifikan antara ACE dan IGD pada mahasiswa ($p = 0,002$; $r = 0,240$), yang mengindikasikan korelasi pada tingkat lemah menuju sedang. Hasil uji regresi menunjukkan bahwa pengaruh langsung ACE terhadap IGD tidak signifikan ($p = 0,075$), meskipun arah koefisien tetap positif. Namun, jalur ACE terhadap *Perceived Stress* ($p < 0,001$) dan *Perceived Stress* terhadap IGD ($p < 0,001$) menunjukkan hasil yang signifikan. Hasil uji regresi mediasi menunjukkan bahwa *Perceived Stress* berperan sebagai mediator penuh dalam hubungan antara ACE dan IGD ($\beta = 0,104$), dengan CI efek tidak langsung berada pada rentang positif $[0,135, 0,658]$, sehingga tidak melewati nol.

DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *Adverse Childhood Experiences* (ACE) dengan *Internet Gaming Disorder* (IGD) pada mahasiswa serta menguji peran *Perceived Stress* sebagai variabel mediator. Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif signifikan pada tingkat lemah hingga sedang antara ACE dan IGD ($p = 0,002$; $r = 0,240$). Hasil uji regresi menunjukkan bahwa pengaruh langsung ACE terhadap IGD tidak signifikan ($p = 0,075$), meskipun arah koefisien tetap positif. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan paparan ACE cenderung diikuti dengan peningkatan IGD, namun tidak cukup kuat secara statistik untuk menjelaskan hubungan langsung tersebut.

Temuan ini sejalan dengan literatur yang menyatakan bahwa ACE memiliki dampak jangka panjang terhadap kesehatan mental dan perilaku berisiko, serta bersifat kumulatif (*dose-response relationship*), dimana semakin tinggi paparan ACE maka semakin tinggi pula risiko masalah di masa dewasa (Felitti, 1998; Kalmakis & Chandler, 2013; Rahapsari dkk., 2021). Selain itu, berbagai penelitian menunjukkan bahwa faktor seperti trauma masa kecil, pola asuh, dan fungsi keluarga berkontribusi terhadap munculnya IGD (Maftei & Enea, 2020; Shi dkk., 2020; King & Delfabbro, 2020). Individu dengan riwayat ACE cenderung memiliki sensitivitas stres yang lebih tinggi dan menggunakan aktivitas bermain game sebagai bentuk pelarian atau mekanisme koping terhadap tekanan yang dirasakan (Maté, 2012; Karatekin, 2016; Demetrovics, 2011).

Bermain game pada awalnya dapat berfungsi sebagai sarana rekreasi dan regulasi emosi, terutama dalam menghadapi tuntutan akademik. Namun, penggunaan yang berulang dengan tujuan menghindari stres dapat berkembang menjadi perilaku maladaptif yang berisiko mengarah pada IGD

(Demetrovics, 2011; Shi dkk., 2020). Mekanisme ini juga diperkuat oleh sistem penghargaan psikologis, di mana aktivitas bermain game memberikan perasaan senang yang mendorong pengulangan perilaku (King & Delfabbro, 2020).

Hasil uji regresi mediasi menunjukkan bahwa *Perceived Stress* berperan sebagai mediator penuh dalam hubungan antara ACE dan IGD, di mana jalur ACE terhadap *Perceived Stress* ($p < 0,001$) dan *Perceived Stress* terhadap IGD ($p < 0,001$) keduanya signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa pengaruh ACE terhadap IGD terjadi melalui peningkatan tingkat stres yang dirasakan individu. Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa *perceived stress* merupakan mekanisme psikologis utama yang menghubungkan pengalaman masa kecil yang merugikan dengan perilaku adiktif (Jhone dkk., 2021; Guo, 2023).

Individu dengan paparan ACE yang lebih tinggi cenderung memiliki kerentanan terhadap stres, sehingga lebih mudah mengalami distress dalam menghadapi tuntutan kehidupan (Maté, 2012). Dalam kondisi tersebut, bermain game dapat digunakan sebagai strategi koping untuk meredakan emosi negatif (Guo, 2023). Namun, strategi ini bersifat jangka pendek dan berpotensi berkembang menjadi kebiasaan yang tidak adaptif apabila digunakan secara berlebihan (Li, 2024; Demetrovics, 2011). Seiring waktu, penggunaan game yang awalnya bertujuan untuk mengurangi stres dapat menjadi penguatan negatif yang mempertahankan perilaku tersebut, sehingga meningkatkan risiko munculnya IGD.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan antara *Adverse Childhood Experiences* (ACE) dengan *Internet Gaming Disorder* (IGD) dan peran *Perceived Stress* sebagai variabel mediator, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif signifikan antara ACE dan IGD pada mahasiswa dengan koefisien korelasi Pearson sebesar 0,240 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi paparan ACE yang dialami mahasiswa, maka IGD juga meningkat. Namun, pengaruh langsung ACE terhadap IGD tidak signifikan ($p = 0,075$), sehingga kontribusi langsung ACE terhadap IGD tergolong lemah. Selain itu, *Perceived Stress* terbukti berperan sebagai mediator penuh dalam hubungan antara ACE dan IGD. ACE memiliki pengaruh tidak langsung yang signifikan terhadap IGD melalui *Perceived Stress*, di mana peningkatan paparan ACE diikuti dengan peningkatan tingkat stres yang dirasakan, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap meningkatnya IGD.

Dengan demikian, penelitian ini memberikan pemahaman bahwa hubungan antara ACE dan IGD pada mahasiswa tidak terjadi secara langsung, melainkan melalui mekanisme psikologis berupa *Perceived Stress*, khususnya dalam konteks mahasiswa di Indonesia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Allah SWT, Listyati Setyo Palupi, S.Psi., M.DevPract, sebagai dosen pembimbing penulis, keluarga, teman-teman, para partisipan penelitian, dan seluruh pihak yang telah membantu penulis dalam penyusunan artikel ilmiah.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Thoriq Muhammad Syamil dan Listyati Setyo Palupi tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi mana pun yang mungkin akan mengambil keuntungan dari diterbitkannya naskah ini.

PUSTAKA ACUAN

- Amran, M. S., Roslan, M. Z., Sommer, W., Surat, S., & Kutty, F. M. (2024). Game-related behavior among adolescents and its association with psychological distress.
- Anda, R. F., Felitti, V. J., Bremner, J. D., Walker, J. D., Whitfield, C. H., Perry, B. D., ... & Giles, W. H. (2006). The enduring effects of abuse and related adverse experiences in childhood: A convergence of evidence from neurobiology and epidemiology. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 256(3), 174–186. <https://doi.org/10.1007/s00406-005-0624-4>
- Aziz, A., Ayub, A., Ullah, I., & Husain, J. (2023). Psychological distress among medical undergraduate students in Pakistan addicted to online multiplayer games: A cross-sectional study.
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health Psychology Open*, 2(2), 2055102915596714. <https://doi.org/10.1177/2055102915596714>
- Bhagat, S., Jeong, E. J., & Kim, D. J. (2020). The role of individuals' need for online social interactions and interpersonal incompetence in digital game addiction. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 36(5), 449–463. <https://doi.org/10.1080/10447318.2019.1664061>
- Brandtner, A., Antons, S., Liebherr, M., & Brand, M. (2022). How different gaming genres can be described by required skills and motives for playing. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 25(9), 613–619.
- Brunborg, G. S., Mentzoni, R. A., Melkevik, O. R., Torsheim, T., Samdal, O., Hetland, J., Andreassen, C. S., & Pallesen, S. (2013). Gaming addiction, gaming engagement, and psychological health complaints among Norwegian adolescents. *Media Psychology*, 16(1), 115–128. <https://doi.org/10.1080/15213269.2012.756374>
- Canale, N., Marino, C., Griffiths, M. D., Scacchi, L., Monaci, M. G., & Vieno, A. (2019). The association between problematic online gaming and perceived stress: The moderating effect of psychological resilience. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(1), 174–180. <https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.02>
- Demetrovics, Z., Urbán, R., Nagygyörgy, K., Farkas, J., Zilahy, D., Mervó, B., ... & Harmath, E. (2011). Why do you play? The development of the motives for online gaming questionnaire (MOGQ). *Behavior Research Methods*, 43(3), 814–825. <https://doi.org/10.3758/s13428-011-0091-y>
- Elkin, N., & Kılınçel, O. (2024). The relationship of video game addiction with childhood traumas and emotional dysregulation problems. *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry & Psychology*, 6(1).
- Felitti, V. J., Anda, R. F., Nordenberg, D., & Williamson, D. F. (1998). Adverse childhood experiences and health outcomes in adults: The ACEs study. *Journal of Family and Consumer Sciences*, 90(3), 31.
- Freeman, A., Dattilio, F. M., & Pretzer, J. (1994). Comprehensive casebook of cognitive therapy. *Springer*.
- Gafur, H. (2015). Mahasiswa & dinamika dunia kampus.
- Rasibook.Gatari, A. (2020). Hubungan stres akademik dengan flow akademik pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(1), 79–89.
- Gress-Smith, J. L., Roubinov, D. S., Andreotti, C., Compas, B. E., & Luecken, L. J. (2015). Prevalence, severity and risk factors for depressive symptoms and insomnia in college undergraduates. *Stress and Health*, 31(1), 63–70. <https://doi.org/10.1002/smi.2509>
- Guo, N., Weng, X., Zhao, S. Z., Zhang, J., Wang, M. P., Li, L., & Wang, L. (2023). Adverse childhood experiences on internet gaming disorder mediated through insomnia in Chinese young people. *Frontiers in Public Health*, 11, 1283106. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1283106>
- Jhone, J., Song, I., Lee, M., Yoon, J., & Bhang, S. (2021). Is the i-pACEs (interaction of person-affect-cognition-execution) model valid in South Korea? The effects of adverse childhood experiences (ACEs) on internet gaming disorder and the mediating effect of stress on adolescents. *Journal of Behavioral Addictions*, 10(4), 967–982. <https://doi.org/10.1556/2006.2021.00081>

- Kalmakis, K. A., & Chandler, G. E. (2014). Adverse childhood experiences: Towards a clear conceptual meaning. *Journal of Advanced Nursing*, 70(7), 1489–1501. <https://doi.org/10.1111/jan.12329>
- Karatekin, C. (2018). Adverse childhood experiences (ACEs), stress and mental health in college students. *Stress and Health*, 34(1), 36–45. <https://doi.org/10.1002/smi.2761>
- King, D. L., & Delfabbro, P. H. (2020). Video game addiction. In *Adolescent addiction* (pp. 185–213). Academic Press.
- Kircaburun, K., Griffiths, M. D., & Billieux, J. (2019). Psychosocial factors mediating the relationship between childhood emotional trauma and internet gaming disorder: A pilot study. *European Journal of Psychotraumatology*, 10(1), 1565031. <https://doi.org/10.1080/20008198.2018.1565031>
- Kowert, R., Domahidi, E., Festl, R., & Quandt, T. (2014). Social gaming, lonely life? The impact of digital game play on adolescents' social circles. *Computers in Human Behavior*, 36, 385–390. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.04.003>
- Lazarus, R. S. (1966). Psychological stress and the coping process. McGraw-Hill.
- Lee, N. (Ed.). (2024). Encyclopedia of computer graphics and games. Cham: Springer International Publishing.
- Lee, S. W., Bae, G. Y., Rim, H. D., Lee, S. J., Chang, S. M., Kim, B. S., & Won, S. (2018). Mediating effect of resilience on the association between emotional neglect and depressive symptoms. *Psychiatry Investigation*, 15(1), 62. <https://doi.org/10.30773/pi.2017.04.01>
- Liang, Y. (2022, July). Analysis of the video gaming industry. In 2022 2nd International Conference on Enterprise Management and Economic Development (ICEMED 2022) (pp. 1146–1150). Atlantis Press.
- Lukita, J., William, I. K., & Rumiati, F. (2019). Korelasi internet gaming disorder terhadap kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran UKRIDA tahun ajaran 2018/2019.
- Ma, S., Lu, Y., Zhang, H., Zhou, J., Wang, J., & Sang, Q. (2025). The relationship between internet game addiction and sense of meaning in life of adolescents: A latent profile analysis. *Psychology Research and Behavior Management*, 18, 1139–1153. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S494857>
- Maftai, A., & Enea, V. (2020). Symptoms of internet gaming disorder and parenting styles in Romanian adolescents. *Psihologija*, 53(3), 307–318. <https://doi.org/10.2298/PSI190213018M>
- Maté, G. (2012). Addiction: Childhood trauma, stress and the biology of addiction. *Journal of Restorative Medicine*, 1(1), 56–63. <https://doi.org/10.14200/jrm.2012.1.0106>
- Norman, R. E., Byambaa, M., De, R., Butchart, A., Scott, J., & Vos, T. (2012). The long-term health consequences of child physical abuse, emotional abuse, and neglect: A systematic review and meta-analysis. *PLoS Medicine*, 9(11), e1001349. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1001349>
- Nwanosike, C. L., Ujoatuonu, I. V., Kanu, G. C., Ike, O. O., & Okeke, T. J. (2022). Social bullying among undergraduates: The roles of internet gaming disorder, risk-taking behavior, and internet addiction. *Frontiers in Psychology*, 13, 830794. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.830794>
- Pedrelli, P., Nyer, M., Yeung, A., Zulauf, C., & Wilens, T. (2015). College students: mental health problems and treatment considerations. *Academic psychiatry*, 39(5), 503–511.
- Peters, C. S., & Malesky, L. A. Jr. (2008). Problematic usage among highly engaged players of massively multiplayer online role-playing games. *CyberPsychology & Behavior*, 11(4), 481–484. <https://doi.org/10.1089/cpb.2007.0140>
- Pontes, H. M., & Griffiths, M. D. (2015). Measuring DSM-5 internet gaming disorder: Development and validation of a short psychometric scale. *Computers in Human Behavior*, 45, 137–143. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.12.006>
- Prasetio, C. E., & Triwahyuni, A. (2022). Prevalensi dan sumber gangguan psikologis pada mahasiswa

- Putri, S. B. I., Marbun, D. P., Imanuel, N. P., Florensa, M. V. A., & Surbakti, J. F. B. (2024). Hubungan adverse childhood experiences (ACEs) dengan kesejahteraan psikologis pada dewasa muda.
- Qin L, Cheng L, Hu M, Liu Q, Tong J, Hao W, Luo T and Liao Y (2020) Clarification of the Cut-off Score for Nine-Item Internet Gaming Disorder Scale–Short Form (IGDS9-SF) in a Chinese Context. *Front. Psychiatry* 11:470. doi: 10.3389/fpsy.2020.00470
- Robinson, A. M. (2018). Let's talk about stress: History of stress research. *Review of General Psychology*, 22(3), 334–342. <https://doi.org/10.1037/gpr0000140>
- Sagita, D. D., Daharnis, D., & Syahniar, S. (2017). Hubungan self efficacy, motivasi berprestasi, prokrastinasi akademik dan stres akademik mahasiswa. *Jurnal Bikotetik: Bimbingan dan Konseling, Teori dan Praktik*, 1(2), 43–52. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v1n2.p43-52>
- Santelices MP, Velasco-Hodgson MC, Ferreccio C, Undurraga C, Carvajal-Araneda K. The Psychometric Properties of the ACE-IQ Questionnaire's Binary and Frequency Scoring Methods in a Chilean Community Sample. *Children (Basel)*. 2025 Mar 8;12(3):340. doi: 10.3390/children12030340.
- Santrock, J. W. (2015). Life-span development (14th ed., p. 800). *McGraw-Hill*.
- Shi, L., Wang, Y., Yu, H., Wilson, A., Cook, S., Duan, Z., ... & Chen, R. (2020). The relationship between childhood trauma and internet gaming disorder among college students: A structural equation model. *Journal of Behavioral Addictions*, 9(1), 175–180. <https://doi.org/10.1556/2006.2020.00016>
- Spinoven, P., Elzinga, B. M., Van Hemert, A. M., de Rooij, M., & Penninx, B. W. (2016). Childhood maltreatment, maladaptive personality types and level and course of psychological distress: A six-year longitudinal study. *Journal of Affective Disorders*, 191, 100–108. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2015.11.036>
- Xie, Y., & Tang, L. (2024). The symptom network of internet gaming addiction, depression, and anxiety among children and adolescents. *Scientific Reports*, 14(1), 29732. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-68258-y>
- Wang, X., Liu, Y., Chu, H. K. C., Wong, S. Y. S., & Yang, X. (2023). Relationships of internet gaming engagement, history, and maladaptive cognitions and adolescent internet gaming disorder: A cross-sectional study. *PLOS ONE*, 18(9), e0290955. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0290955>
- Zabrina, H. K. (2023). The relationship between online game addiction and depression tendencies in Indonesian adolescents: Online game addiction and depression tendencies. *Indonesian Journal of Health Sciences Research and Development*, 5(1), 101–105. <https://doi.org/10.36566/ijhsrd/Vol5.Iss1.143>