

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres kerja dengan kecanduan game online pada pekerja kantoran. Sebanyak 79 karyawan berusia 20–35 tahun berpartisipasi dalam penelitian ini. Instrumen yang digunakan meliputi Skala Job Stress berdasarkan aspek dari Shukla & Srivastava (2016) dan Skala Kecanduan Game Online berdasarkan Lemmens (dalam Rischka & Silva, 2018). Hasil analisis korelasi Pearson menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara stres kerja dengan kecanduan game online ($r = 0,756$, $p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres kerja, maka semakin tinggi pula kecenderungan kecanduan game online pada karyawan. Implikasi hasil ini penting bagi perusahaan dalam pengembangan intervensi manajemen stres untuk mencegah perilaku kompulsif seperti kecanduan bermain game.

Kata Kunci: Stres Kerja, Kecanduan Game Online, Karyawan, Psikologi Kerja

Abstract

This study aims to determine the relationship between job stress and online game addiction among office workers. A total of 79 employees aged 20–35 participated in this study. The instruments used included the Job Stress Scale based on aspects from Shukla & Srivastava (2016) and the Online Game Addiction Scale based on Lemmens (as cited in Rischa & Silva, 2018). Pearson correlation analysis showed a significant positive relationship between job stress and online game addiction ($r = 0.756$, $p < 0.05$). These findings indicate that higher levels of job stress are associated with a greater tendency toward online game addiction among employees. The implications of these results are important for companies in developing stress management interventions to prevent compulsive behaviors such as game addiction.

Keywords: Job Stress, Online Game Addiction, Employees, Occupational Psychology

