

## ABSTRAK

Kecemasan merupakan respon normal terhadap stres dan bahkan bermanfaat dalam beberapa situasi. Stres merupakan reaksi normal terhadap tekanan sehari-hari, tetapi menjadi tidak sehat jika mengganggu fungsi kehidupan sehari-hari. Jenis video game horor terbukti dapat mengatasi stress dan kecemasan. Game horor adalah genre yang dirancang untuk menimbulkan rasa takut dengan memberikan pengalaman yang seimbang antara sensasi stres dan kepuasan. Namun perlu dipahami bahwa dalam penelitian lain, video game horor meningkatkan stres dan kecemasan. Maka dari itu, tujuan penulis adalah untuk menganalisa dampak video game horor terhadap tingkat kecemasan dan stres serta faktor-faktor yang mempengaruhinya. *Systematic Literature Review* (SLR) dipilih karena dapat memetakan penelitian-penelitian sebelumnya. Pencarian literatur dilakukan dengan mengikuti pedoman *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta Analysis* (PRISMA). Basis data pencarian adalah Scopus, Sage, dan JMIR dengan rangkaian pencarian [(“horror video game”) OR (“horror game”) OR (“survival horror game”) OR (“violent game”)] AND [(“anxiety”) OR (“stress”) OR (“well being”)]. Kriteria inklusi adalah jurnal artikel bahasa Inggris, studi empiris yang dilakukan dengan eksperimen dan objek video game horor, kecemasan, dan stres. Diperoleh 1.455 studi dan setelah dianalisis, menyisakan 5 artikel dalam periode 2010 hingga 2024. Temuan menunjukkan lingkungan virtual yang dirancang sesuai dengan tujuan membuat takut, skenario ancaman, respon fisiologis, dan keterlibatan emosional pemain dalam video game horor dapat mempengaruhi kecemasan dan stres. Faktor tersebut berkontribusi pada pengalaman imersif yang memberikan pemain merasa seakan berada di dalam video game horor. Walaupun dengan temuan tersebut, studi dengan topik ini masih sedikit, sehingga perlu dilakukan penelitian lain untuk memahami topik tersebut.

*Kata kunci: horror video game, anxiety, stress*

## ABSTRACT

*Anxiety is a normal response to stress. Whilst stress is a normal reaction to everyday pressures. Horror video games have been shown to overcome stress and anxiety. Horror games are designed to induce fear by providing a balanced experience between the sensation of stress and satisfaction. However, it should be understood that in other studies, horror video games increase stress and anxiety. Therefore, the author's goal is to analyze the impact of horror video games on anxiety and stress levels and the factors that influence them. Systematic Literature Review (SLR) was chosen because it can map previous studies. The literature search was conducted following the Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta Analysis (PRISMA) guidelines. The search databases were Scopus, Sage, and JMIR with the search string [(‘horror video game’) OR (“horror game”) OR (“survival horror game”) OR (“violent game”)] AND [(“anxiety”) OR (“stress”) OR (“well being”)]. Inclusion criteria were English language article journals, empirical studies conducted with experiments and objects of horror video games, anxiety, and stress. 1,455 studies were obtained and after being analyzed, 5 articles were left in the period of 2010 to 2024. The findings showed that virtual environments designed to create fear, threat scenarios, physiological responses, and emotional involvement of players can affect anxiety and stress. These factors contribute to an immersive experience, giving players the feeling of being in a horror video game. Despite these findings, studies on this topic are still few, so further research is needed to understand the topic.*

*Keywords: horror video games, anxiety, stress*