

Hubungan Stres Akademik dengan Kecenderungan Bermain *Game Online* pada Mahasiswa Universitas Malahayati Bandar Lampung Tahun 2021

¹Octa Reni Setiawati, ²Ismalia Husna, ³Sri Maria Puji Lestari, ⁴Gustav Abitri Sentosa
^{1,2,3,4} Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran Umum, Universitas Malahayati

Abstrak

Pendidikan saat ini banyak mengalami rintangan dan stres akademik yang dialami oleh mahasiswa mungkin tidak dapat dihindari. Mahasiswa yang mengalami stres akademik akan mencari cara untuk mengurangi stres akademik dengan bermain game online. Mahasiswa yang terlalu sering bermain *game online* akan kecenderungan bermain *game online*. Jenis penelitian ini menggunakan alat ukur kuesioner dengan studi kuantitatif analitik observasional dengan menggunakan metode *probability sampling* dengan teknik *total sampling*. Sampel pada penelitian ini adalah Mahasiswa Fakultas Kedokteran Angkatan 2019 Universitas Malahayati Bandar Lampung yang berjumlah 103 orang. Analisis data menggunakan uji korelasi Spearmen. Hampir sebagian mahasiswa mengalami stres akademik dengan jumlah sebanyak 57 orang dengan presentase (56,4%). Hampir sebagian mahasiswa mengalami kecenderungan bermain *game online* dengan jumlah sebanyak 47 orang dengan presentase (46,5%). Ada hubungan yang bermakna antara stres akademik dengan kecenderungan bermain game online (p -value 0.000). Ada hubungan stres akademik dengan kecenderungan bermain game online pada mahasiswa Universitas Malahayati Bandar Lampung tahun 2021.

Kata Kunci: Stres akademik, kecenderungan bermain game online, mahasiswa

Relationship Between Academic Stress and Tendency To Play Online Games on Students at Malahayati University, Bandar Lampung In 2021

Abstract

Education is currently experiencing many obstacles and one of them is academic stress experienced by students. Students who experience academic stress will look for ways to reduce academic stress by playing online games. Students who play online games too often will tend to play online games. This type of research uses questionnaire measuring instruments with quantitative studies of observational analytics using probability sampling methods with total sampling techniques. The sample in this study was students of the Faculty of Medicine Class of 2019 Malahayati University Bandar Lampung amounted to 103 people. Analyze the data using spearmen's correlation test. In students of the university's medical faculty, even in bandar lampung class of 2019, almost some students experienced academic stress with a total of 57 people with a percentage (56.4%). Almost some students experience a tendency to play online games with a total of 47 people with a percentage (46.5%). There is a meaningful relationship between academic stress and a tendency to play online games (p -value 0.000). There is a relationship of academic stress with the tendency to play online games in students of Malahayati University Bandar Lampung in 2021.

Keywords: Academic stress, tendency to play online games, students

Korespondensi : Gustav Abitri Sentosa, alamat : Jl. Pramuka No.27, Kemiling Permai, Kec. Kemiling, Kota Bandar Lampung, Lampung 35152, email : gustavabitri@gmail.com

Pendahuluan

Mahasiswa adalah sebutan bagi orang yang sedang menempuh pendidikan dan pembelajaran dalam tataran perguruan tinggi yang terdiri atas sekolah tinggi, akademis, dan yang paling umum adalah universitas. Pengetahuan baru, pola pikir dan mengambil sikap dalam berbagai kondisi adalah hal baru yang sedang dipelajari oleh mahasiswa. Pendidikan yang dilaksanakan saat ini banyak menghadapi masalah matematika dan rintangan, diantaranya pengaruh teknologi yang semakin pesat dan maju. Penemuan teknologi

informasi berkembang dalam skala massal. Teknologi telah mengubah bentuk masyarakat, dari masyarakat dunia lokal menjadi masyarakat dunia global.¹

Berbagai kemajuan teknologi dapat kita peroleh dengan mudahnya, sehingga dapat memberikan manfaat dan kemudahan bagi kehidupan manusia, salah satunya internet yang merupakan alat untuk mengakses permainan *game online* yang ada saat ini sebagai media hiburan. Pada saat ini, permainan *game online* adalah sarana hiburan

bagi mahasiswa dan masyarakat itu sendiri, dari tahun ke tahun *game online* semakin berkembang dan semakin bervariasi. Untuk genre dari *game online* terdiri sebagai macam mulai dari petualangan, olahraga, berperang, tembak menembak hingga puzzle².

Perilaku seorang mahasiswa yang kecenderungan bermain *game online* yang lupa dengan waktu dapat mengganggu aktifitas akademik pada mahasiswa itu sendiri seperti, mengganggu pola tidur, menghabiskan uang kuliah untuk bermain game online, melupakan tugas-tugas akademiknya, berubahnya emosional yang mengakibatkan mahasiswa menjadi kecenderungan bermain game online karena terhibur³.

Stres akademik adalah tekanan-tekanan yang terjadi di dalam diri mahasiswa yang disebabkan oleh persaingan maupun tuntutan akademik. Stres akademik dapat disebabkan oleh materi pelajaran yang sulit bagi mahasiswa, sehingga mahasiswa muncul rasa takut terhadap dosen yang mengajar. Tekanan dan tuntutan yang bersumber dari kegiatan akademik disebut dengan stres akademik⁴.

Sebagai mahasiswa, tugas pokoknya adalah menjalani dan mengikuti kegiatan akademik selama masa studinya diperguruan tinggi, serta dapat menyelesaikannya dengan tepat waktu. Namun disisi lain mahasiswa ingin mendapatkan hiburan untuk mengurangi stres akademik dengan bermain game online, namun jika mahasiswa terlalu sering bermain game online dapat mempengaruhi proses akademik yang sedang dijalani.⁵

Hasil *pre-survey* yang dilakukan kepada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Malahayati angkatan 2019 menunjukkan bahwa dari 25 mahasiswa terdapat 13 orang yang mengalami stres akademik 7 orang diantaranya mengalami kecenderungan bermain *game online* dan 12 orang mengalami stres akademik tanpa kecenderungan bermain *game online*. Mahasiswa angkatan 2019 adalah mahasiswa yang berada di pertengahan semester, kebanyakan mahasiswa yang berada di tengah semester memiliki stres akademik yang lebih tinggi di bandingkan dengan mahasiswa tingkat akhir dan mahasiswa baru. Mahasiswa yang berada di tengah semester cenderung berpikir untuk

lulus dan mahasiswa angkatan 2019 sudah merasakan perkuliahan tatap muka.

Metode

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode penelitian analitik. Pada penelitian ini yang ingin peneliti ketahui adalah "Hubungan Stres Akademik dengan Kecenderungan Bermain *Game Online* Pada Mahasiswa Universitas Malahayati Bandar Lampung Tahun 2021" Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional*. *Cross sectional* adalah jenis penelitian yang menekankan waktu pengukuran/observasi data variable bebas dan terikat dilakukan pada satu waktu.

Karakteristik sampel penelitian adalah mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2019 berjenis kelamin laki-laki dan perempuan. Untuk menentukan besarnya sampel yang diambil dari populasi. Dalam penelitian ini dilakukan teknik pengambilan sampel dengan cara *Probability sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel yang memosisikan semua anggota populasi dalam posisi yang sama, yaitu sama-sama memiliki peluang untuk menjadi sampel.

Hasil

Berdasarkan tabel 1 terlihat distribusi frekuensi subjek penelitian berdasarkan stress akademik. Dari 101 orang responden pada untuk tingkat Tinggi dengan frekuensi 57 (56,6%), pada tingkat sedang dengan frekuensi 42 (41,6%) dan pada tingkat rendah dengan frekuensi 2 (2,0%).

Tabel 1. Distribusi frekuensi stres akademik di Universitas Malahayati Bandar Lampung

| Stres Akademik | Frekuensi | Presentasi |
|----------------|------------|--------------|
| Rendah | 2 | 2 % |
| Sedang | 42 | 41,6 % |
| Tinggi | 57 | 56,4 % |
| Total | 101 | 100 % |

Berdasarkan tabel 2, terlihat distribusi frekuensi subjek penelitian berdasarkan kecenderungan bermain *game online* dari 101 orang responden untuk tingkat tinggi dengan

frekuensi 47 (46,5%), pada tingkat sedang dengan frekuensi 25 (24,8%) dan pada tingkat rendah dengan frekuensi 29 (28,7%).

Tabel 2. Distribusi frekuensi kecenderungan bermain game online di Universitas Malahayati Bandar Lampung

| Kecenderungan bermain <i>Game Online</i> | Frekuensi | Presentasi |
|--|------------|--------------|
| Rendah | 29 | 28,7 % |
| Sedang | 25 | 24,8 % |
| Tinggi | 47 | 46,5 % |
| Total | 101 | 100 % |

Tabel 3. Uji Normalitas

| Stres Akademik Kecenderungan Bermain <i>Game Online</i> | P Value | Keterangan |
|---|---------|------------|
| Stres Akademik Kecenderungan Bermain <i>Game Online</i> | 0,000 | Normal |

Uji normalitas dilakukan guna mengetahui apakah populasi data dalam penelitian ini berdistribusi normal dengan *one-sample kolmogorov-smirnov test* pada setiap variable. Suatu data dapat dikatakan memiliki sebaran data normal apabila memiliki nilai signifikansi (p) dari uji normalitas memperoleh hasil lebih dari 0,05. Sedangkan jika nilai signifikan (p) dari uji normalitas memperoleh hasil kurang dari 0,05, maka sebaran data yang dimiliki dianggap tidak normal. Namun, apabila data yang dimiliki dinyatakan tidak berdistribusi normal maka dapat menggunakan uji analisis non-parametrik (Santoso, 2010). Berdasarkan uji normalitas didapatkan data dengan nilai ($p=0,000$) yang artinya data berdistribusi normal.

Dari tabel 4, diketahui korelasi antara stres akademik dan kecenderungan bermain *game online* memiliki nilai signifikansi ($p=0,000$), dan kecenderungan bermain *game online* memiliki nilai signifikansi ($p=0,000$) artinya kedua variabel ini memiliki hubungan atau berkorelasi. Kekuatan hubungan antara dua variabel dapat dilihat melalui kriteria tingkat korelasi.

Tabel 4. Analisis Hubungan Stres Akademik dengan Kecenderungan Bermain *Game Online* di Universitas Malahayati Bandar Lampung Tahun 2021

| Variabel | Median (Min-Max) | (p) | (r) |
|---|------------------|---------|---------|
| Stres Akademik Kecenderungan Bermain <i>Game Online</i> | 125 (56-182) | 0,000 | 0,566 |
| | 63 (21-105) | | |

Tabel 5. Deskripsi Tingkat Korelasi Dan Kekuatan Hubungan

| No | Nilai Koefisien Korelasi | Tingkat Hubungan |
|----|--------------------------|------------------|
| 1. | 0,00 – 0,25 | Sangat Lemah |
| 2. | 0,26– 0,50 | Cukup |
| 3. | 0,51 –0,75 | Kuat |
| 4. | 0,76 –0,99 | Sangat kuat |
| 5. | 1,00 | Sempurna |

Berdasarkan uji korelasi korelasi *Pearson Rho*, menunjukkan nilai koefisien korelasi (r) antara stres akademik dengan kecenderungan bermain *game online* sebesar 0,566 dengan level signifikansi 0,000 yang dapat diartikan terdapat hubungan kuat antara stres akademik dengan kecenderungan bermain *game online*. Nilai korelasi menunjukkan angka yang positif yang berarti arah hubungan pada kedua variabel semakin tinggi tingkat stres akademik mahasiswa maka semakin tinggi pula kecenderungan bermain *game online* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati angkatan 2019.

Pembahasan

Salah satu tugas perkembangan yang harus dilewati oleh mahasiswa adalah terkait dengan bidang akademiknya. Tuntutan ini dapat menimbulkan stres akademik. Diperoleh data pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Angkatan 2019 Universitas Malahayati Bandar Lampung ditemukan hampir seluruhnya mengalami stres akademik. Sebanyak 2 responden (2 %) mengalami stres akademik dalam kategori rendah. Serta, terdapat 42 responden (41, 6 %) dengan stres akademik

dalam kategori sedang, dan stres akademik dalam kategori tinggi sebanyak 57 responden (56,4 %). Stres diartikan sebagai suatu kondisi ketika individu merasa tertekan karena tidak memiliki kemampuan untuk mengatasi beban yang dialami. Stres akademik adalah stresor yang bersumber dari proses belajar mengajar atau yang berhubungan dengan kegiatan belajar yang meliputi lama belajar, banyak tugas, serta kecemasan ujian dan manajemen waktu⁶.

Kebanyakan responden mengalami stres pada kategori tinggi. Seseorang yang mengalami stres kategori tinggi cenderung kelelahan mengerjakan tugas, takut tidak lulus ujian, merasakan detak jantung berdetak lebih keras setelah aktivitas dan cemas jika tidak lulus tepat waktu. Seseorang dalam tingkatan stres ini biasanya teridentifikasi mengalami depresi berat⁷.

Usia produktif memiliki berbagai kesibukan karena pekerjaan atau kegiatan-kegiatan lainnya dan kurang memperhatikan gaya hidup sehingga cenderung meningkatkan risiko untuk terkena hipertensi.⁸ Seseorang yang mengalami peristiwa yang menyebabkan perubahan dalam kehidupan seseorang merupakan stresor psikososial. Beberapa penyebab dari stresor psikososial adalah perkawinan, pekerjaan, lingkungan hidup, keuangan, faktor keluarga dan bencana. Seseorang dapat dikatakan gangguan stres pascatraumatik apabila mengalami suatu stres emosional yang besar.

Pada mahasiswa fakultas kedokteran angkatan 2019 Universitas Malahayati Bandar Lampung hampir setengahnya kecenderungan bermain *game online*. Pada penelitian ini ditemukan yaitu sebanyak 47 responden (46,5 %) mengalami kecenderungan bermain *game online* dengan kategori tinggi. Serta, terdapat 25 responden (24,8 %) dengan kecenderungan bermain *game online* dalam kategori sedang. Dan kecenderungan bermain *game online* dalam kategori rendah dialami oleh 29 orang responden (28,7 %). Kecenderungan bermain *game online* adalah keterikatan dengan *game online*⁹.

Pemain *game online* akan berpikir tentang *game* ketika sedang *offline* dan kerap kali berfantasi mengenai bermain *game*

ketika mereka seharusnya berkonsentrasi pada hal lainnya. Seseorang yang kecenderungan bermain *game online* akan memfokuskan diri pada bermain *game* dan menelantarkan hal lain seperti tugas kuliah, pendidikan, dan lainnya. Bermain *game online* menjadi sebuah prioritas yang harus diutamakan¹⁰. Kecenderungan bermain *game online* secara kompulsif mengganggu kehidupan sehari-hari, mengisolasi diri dari kontak sosial, dan memfokuskan diri pada pencapaian dalam *game online* dan mengabaikan hal-hal lainnya¹¹. Terdapat beberapa kriteria kecenderungan bermain *game online* yaitu, *salience, tolerance, mood modification, withdrawal, relapse, conflict, problem*.

Stres akademik dengan kecenderungan bermain *game online* memiliki hubungan yang signifikan. Dengan nilai *correlation coefficient* (koefisien korelasi) sebesar 0,566. Seseorang yang mengalami stres akademik akan mencari cara untuk menghilangkan stresnya, terutama dalam waktu luang. Penelitian ini dilakukan saat situasi pandemik covid-19 sehingga mahasiswa didorong untuk menggunakan teknologi untuk belajar daring atau dengan metode *online*. Oleh sebab itu, maka mahasiswa mencari cara untuk menghilangkan stres akademiknya dengan mengakses *game online*. Hal ini didukung oleh penelitian sebelumnya bahwa mahasiswa menggunakan *handphone* dengan tidak bijak. Ketergantungan ini mengganggu perencanaan kegiatan yang seharusnya dapat diselesaikan dengan cepat⁷.

Mahasiswa yang cenderung bermain *game online* akan kesulitan mengatur waktu dan menjadi sangat *impulsive* sehingga muncul keinginan untuk mengulangi dan berpikir untuk terus bermain *game online*. Dalam waktu yang lama. Banyaknya tugas yang harus diselesaikan dalam tenggat waktu tertentu memberi tekanan dan menyebabkan stres akademik. Oleh sebab itu, ada hubungannya stres akademik dengan kecenderungan bermain *game online*.

Semakin tinggi stres akademik seseorang mahasiswa maka mahasiswa tersebut semakin cenderung bermain *game online*. Hal ini sejalan dengan penelitian lain

yang dilakukan oleh Maulana³ yang menunjukkan bermain *game online* merupakan aktifitas untuk melakukan pengalihan dari stres yang dialami oleh mahasiswa.

Simpulan

Sebagian besar responden memiliki tingkat stres akademik dengan kategori tinggi sebanyak 57 orang (56,4 %). Sebagian besar responden mengalami kecenderungan bermain *game online* dengan kategori tinggi sebanyak 47 orang (46,5%) Adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan hipertensi dengan diperoleh nilai p-value = 0.000.

Daftar Pustaka

1. Wulan DAN, Abdullah SM. Prokrastinasi Akademik Dalam Penyelesaian Skripsi. *J Sosio - Hum.* 2014;5(1):1-25.
2. Indahtiningrum F. Hubungan antara Kecanduan Video Game dengan Stres pada Mahasiswa Universitas Surabaya. *J Ilm Univ Surabaya.* 2013;2(1):1-17.
3. Maulana MA, Dewi EI, M. N KR. Hubungan Antara Tingkat Stres Belajar Dengan Kecanduan Game Online Pada Remaja Di Smk Negeri 2 Jember. *J Ners Indones.* 2020;11(1):1. doi:10.31258/jni.11.1.1-15
4. Misra R, Castillo LG. Academic stress among college students: Comparison of American and international students. *Int J Stress Manag.* 2004;11(2):132-148. doi:10.1037/1072-5245.11.2.132
5. Indriyani S, Handayani NS. Stres Akademik Dan Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa Yang Bekerja Sambil Kuliah. *J Psikol.* 2018;11(2):153-160. doi:10.35760/psi.2018.v11i2.2260
6. Lumban Gaol NT. Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Bul Psikol.* 2016;24(1):1. doi:10.22146/bpsi.11224
7. Setiawati OR, Setyowati S. Kecanduan game online dengan stres akademik pada siswa SMP. *Holistik J Kesehat.* 2021;15(1):81-88. doi:10.33024/hjk.v15i1.3433
8. Kasumayanti E, Maharani. Faktor - faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi Usia Produktif di Desa Pulau Jambu Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kuok. *J Ners.* 2020;4(23):47-55.
9. Lee I, Yu CY, Lin H. Leaving a never-ending game: Quitting MMORPGs and online gaming addiction. *3rd Digit Games Res Assoc Int Conf "Situating Play DiGRA 2007.* 2007:211-217.
10. Young, K. S. & De Abreu CN. *Internet Addiction A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment.* Vol 148.; 2011.
11. Weinstein AM. Computer and video game addiction-A comparison between game users and non-game users. *Am J Drug Alcohol Abuse.* 2010;36(5):268-276. doi:10.3109/00952990.2010.491879