

**Peranan Stres Akademik Terhadap Kecanduan Game Online pada
Mahasiswa Tingkat Akhir**

Veebie Cleodora Valein¹, Agustina²

^{1,2} Universitas Tarumanagara

[1veebiecleo@gmail.com](mailto:veebiecleo@gmail.com), [2agustina@fpsi.untar.ac.id](mailto:agustina@fpsi.untar.ac.id)

ABSTRACT

This study aims to examine the role of academic stress on online game addiction among final-year university students who are currently completing their thesis. The increasing academic demands, deadlines, and emotional pressure during the thesis process often become significant sources of stress. As a result, many students tend to cope with their stress by engaging in online gaming activities. The participants of this study were 192 final-year students who actively play online games. Data were collected using two measurement instruments: an academic stress scale adapted from Rifaldi (2020) and the Indonesian Game Addiction Questionnaire (IGAQ) developed by Jap et al. (2013). The data were analyzed using correlation and simple linear regression. The results indicate a significant and positive relationship between academic stress and online game addiction. Furthermore, academic stress contributes 47.7% to the increase in online game addiction, while the remaining percentage is influenced by other factors not examined in this study. These findings suggest that academic stress is one of the dominant predictors of online game addiction among final-year students. Therefore, the use of online games as a coping strategy has the potential to develop into maladaptive behavior when stress is not managed properly.

Keywords: *Academic stress; online game addiction; final-year students; coping behavior; digital addiction.*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peranan stres akademik terhadap kecanduan game online pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Beban akademik yang tinggi, tenggat waktu, serta tekanan emosional dalam proses penyusunan skripsi sering menjadi sumber stres yang signifikan bagi mahasiswa. Kondisi tersebut mendorong sebagian mahasiswa untuk menggunakan game online sebagai bentuk pelarian dari tekanan akademik. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 192 mahasiswa tingkat akhir yang secara aktif bermain game online. Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua instrumen, yaitu skala stres akademik yang diadaptasi dari Rifaldi (2020) serta Indonesian Game Addiction Questionnaire (IGAQ) yang dikembangkan oleh Jap et al. (2013). Analisis data dilakukan menggunakan korelasi dan regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara stres akademik dengan kecanduan game online pada mahasiswa tingkat akhir. Stres

akademik berkontribusi sebesar 47.7% dalam meningkatkan kecenderungan kecanduan game online, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Temuan ini menunjukkan bahwa stres akademik merupakan salah satu prediktor dominan munculnya kecanduan game online pada mahasiswa tingkat akhir. Oleh karena itu, penggunaan game online sebagai mekanisme coping berisiko berkembang menjadi perilaku maladaptif apabila stres akademik tidak dikelola secara efektif.

Kata Kunci: Stres akademik; kecanduan game online; mahasiswa tingkat akhir; coping; adiksi digital

A. Pendahuluan

Mahasiswa tingkat akhir sering menghadapi tekanan akademik yang tinggi, terutama dalam proses penyusunan skripsi sebagai syarat kelulusan. Tuntutan akademik, tenggat waktu, revisi berulang, serta ekspektasi dari lingkungan akademik dan keluarga menjadikan fase ini rentan terhadap munculnya stres akademik. Stres akademik merupakan respons psikologis yang muncul ketika tuntutan akademik dirasakan melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya, yang dapat berdampak pada kondisi emosional, perilaku, dan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Dalam menghadapi tekanan tersebut, mahasiswa kerap mencari cara untuk meredakan stres, salah satunya melalui aktivitas bermain game online. Perkembangan teknologi dan kemudahan akses internet menjadikan game online sebagai hiburan yang mudah

dijangkau dan populer di kalangan mahasiswa. Bermain game online dapat memberikan rasa nyaman dan pengalihan perhatian secara sementara, sehingga sering dimanfaatkan sebagai bentuk coping terhadap stres akademik. Namun, penggunaan game online yang berlebihan berpotensi berkembang menjadi perilaku adiktif yang berdampak negatif pada fungsi akademik dan sosial.

Kecanduan game online atau Internet Gaming Disorder ditandai dengan menurunnya kontrol diri terhadap aktivitas bermain, meningkatnya prioritas bermain dibandingkan aktivitas lain, serta tetap melanjutkan permainan meskipun telah menimbulkan konsekuensi negatif. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa stres akademik memiliki keterkaitan yang signifikan dengan kecanduan game online, di mana individu dengan tingkat stres

yang lebih tinggi cenderung menunjukkan intensitas bermain game yang lebih berlebihan.

Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peranan stres akademik terhadap kecanduan game online pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memahami dampak stres akademik terhadap perilaku digital mahasiswa serta menjadi dasar bagi pengembangan strategi pengelolaan stres yang lebih adaptif di lingkungan pendidikan tinggi.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain non-eksperimental melalui metode survei. Penelitian bertujuan untuk mengetahui peranan stres akademik terhadap kecanduan game online pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Variabel independen dalam penelitian ini adalah stres akademik, sedangkan variabel dependen adalah kecanduan game online.

Partisipan penelitian berjumlah 192 mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi dan aktif

bermain game online. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah non-probability sampling dengan kriteria partisipan: (1) mahasiswa tingkat akhir, (2) sedang menyusun skripsi, dan (3) aktif bermain game online. Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan kuesioner berbasis Google Form yang disebarakan melalui media sosial seperti WhatsApp, Instagram, dan LINE.

Pengukuran stres akademik dilakukan menggunakan skala yang diadaptasi dari Rifaldi (2020) berdasarkan aspek stres akademik menurut Barseli, Ildil, dan Nikmarijal (2017), yaitu tekanan belajar, beban tugas, ekspektasi diri, dan kekhawatiran terhadap nilai. Skala ini terdiri dari 32 item dengan model skala Likert empat poin. Sementara itu, kecanduan game online diukur menggunakan Indonesian Game Addiction Questionnaire (IGAQ) yang dikembangkan oleh Jap et al. (2013), yang terdiri dari tujuh item berdasarkan tujuh dimensi kecanduan game online menurut Lemmens et al. (2009).

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan program SPSS versi 27. Analisis data meliputi analisis

deskriptif, uji korelasi Spearman's Rho, serta uji regresi linier sederhana untuk mengetahui peranan stres akademik terhadap kecanduan game online pada mahasiswa tingkat akhir.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini melibatkan 192 mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi dan aktif bermain game online. Berdasarkan analisis deskriptif, diperoleh bahwa tingkat stres akademik berada pada kategori sedang, sedangkan kecanduan game online berada pada kategori sedang hingga tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir menghadapi tekanan akademik yang cukup signifikan dan cenderung menggunakan game online sebagai salah satu bentuk pelarian dari stres tersebut.

Hasil uji korelasi Spearman's Rho menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara stres akademik dan kecanduan game online ($r = 0,588$; $p < 0,01$). Artinya, semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa, semakin tinggi pula kecenderungan kecanduan game online. Temuan ini sejalan dengan penelitian Rifaldi (2020) yang menyatakan bahwa stres akademik

merupakan salah satu faktor penting yang berkontribusi terhadap perilaku adiktif bermain game online pada mahasiswa.

Selanjutnya, hasil uji regresi linier sederhana menunjukkan bahwa stres akademik berperan signifikan dalam memprediksi kecanduan game online. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,477 menunjukkan bahwa stres akademik memberikan kontribusi sebesar 47,7% terhadap kecanduan game online, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Hasil ini mengindikasikan bahwa stres akademik merupakan prediktor yang kuat terhadap munculnya kecanduan game online pada mahasiswa tingkat akhir.

Secara teoretis, temuan ini dapat dijelaskan melalui konsep coping stres. Mahasiswa tingkat akhir yang menghadapi tekanan akademik tinggi, seperti tuntutan penyelesaian skripsi, tenggat waktu, serta ekspektasi dari lingkungan, cenderung mencari mekanisme coping yang bersifat emosional. Bermain game online menjadi salah satu bentuk emotion-focused coping karena mampu memberikan rasa nyaman dan pengalihan perhatian secara

sementara. Namun, apabila dilakukan secara berlebihan, strategi coping ini justru berkembang menjadi perilaku maladaptif berupa kecanduan game online, sebagaimana dijelaskan oleh Lemmens et al. (2009) dan WHO (2019).

Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa stres akademik tidak hanya berdampak pada kondisi psikologis mahasiswa, tetapi juga berimplikasi pada perilaku digital yang berisiko. Oleh karena itu, diperlukan upaya pendampingan dan intervensi yang berfokus pada pengelolaan stres akademik agar mahasiswa mampu mengembangkan strategi coping yang lebih adaptif dan sehat.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa stres akademik berperan secara signifikan terhadap kecanduan game online pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa, semakin tinggi pula kecenderungan mereka untuk terlibat dalam perilaku bermain game online secara berlebihan. Stres akademik terbukti memberikan

kontribusi yang cukup besar dalam memengaruhi kecanduan game online, sehingga dapat dikatakan sebagai salah satu prediktor penting munculnya perilaku adiktif tersebut.

Temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan game online sebagai sarana pengalihan stres berpotensi berkembang menjadi perilaku maladaptif apabila stres akademik tidak dikelola dengan baik. Oleh karena itu, diperlukan perhatian dari lingkungan pendidikan tinggi untuk membantu mahasiswa mengembangkan strategi pengelolaan stres yang lebih adaptif, agar penggunaan teknologi digital dapat tetap berada dalam batas yang sehat dan tidak mengganggu proses akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Anam, C. (2005). Peran Emotion Focused Coping terhadap Kecenderungan PostTraumatic Stress Disorder pada Karyawan yang Menyaksikan Peledakan Bom. *Humanitas: Indonesia Psychological Journal*, 2(2), 112–118.
- Ayu, R. K., & Rachmah, R. (2023). Gambaran coping stress mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi. *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan Indonesia*, 10(1), 35–45.

- <https://doi.org/10.26714/jkk.10.1.2023.35-45>
- Barseli, M., Ildil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Dewi, B. K. (2019, August 11). Main Game di Ponsel Terbukti Efektif Meredakan Stres. KOMPAS.com. <https://lifestyle.kompas.com/read/2019/08/11/141500720/main-game-diponsel-terbukti-efektif-meredakan-stres>
- Gentile, D. A., Choo, H., Liau, A., Sim, T., Li, D., Fung, D., & Khoo, A. (2011). Pathological video game use among youths: A two-year longitudinal study. *Pediatrics*, 127(2), e319–e329. <https://doi.org/10.1542/peds.2010-1353>
- Hasibuan, J., & Anggreni, A. (2022). Fenomena kecanduan game online pada remaja di Desa Deli Tua Kecamatan Namorambe. *Jurnal Program Studi Pendidikan Masyarakat*, 3(1), 20–28.
- Hulukati, W., & Djibrin, M. R. (2018). Analisis tugas perkembangan mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Jurnal Bikotetik*, 2(1), 73–114.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Internet gaming addiction: A systematic review of empirical research. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10(2), 278–296. <https://doi.org/10.1007/s11469-011-9318-5>
- Mertika, & Mariana, D. (2020). Fenomena game online di kalangan anak sekolah dasar. *Journal of Educational Review and Research*, 3(2), 99–104. 43
- Nofriani, D. N. (2025). Hubungan antara frekuensi bermain game online (seperti Mobile Legends, PUBG, Free Fire) dengan kesehatan mental mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Kedokteran dan Kesehatan*, 4(3), 101–102. <https://doi.org/10.55606/klinik.v4i3.4405>
- Pranitika, M., Hendriyani, R., & Maburi, M. I. (2014). Hubungan emotion focused coping dengan game online addiction pada remaja di game centre bagian Semarang Barat dan Selatan. *Intuisi: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(1), 25–27.
- Sugiarti, S., Utami, R. J., Al Ikhlas, A., Mahendika, D., Vanchapo, A. R., & Muis, M. A. (2024). Gambaran coping stress pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. *Journal on Education*, 6(2), 11251–11259. <http://jonedu.org/index.php/joe/article/view/1690>
- Tanjung Sari, D., Afiati, E., & Prabowo, A. S. (2024). Stres akademik mahasiswa tingkat akhir dalam mengerjakan skripsi (studi kasus pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Sultan Ageng Tirtayasa). *JKIP: Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan*, 5(3), 737–741.
- Teng, Z., Pontes, H. M., Nie, Q., Griffiths, M. D., & Guo, C. (2019). Depression and anxiety symptoms associated with internet gaming disorder before and during the

COVID-19 pandemic: A longitudinal study. Journal of Behavioral Addictions, 8(1), 169–180. <https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.12>

Unicef. (2022). Apa itu stres?. Unicef.org.

<https://www.unicef.org/indonesia/id/kesehatan-mental/artikel/stres>

Wisnubrata. (2018, February 11). Bermain “Game” Mampu Hilangkan Stres. Benarkah? KOMPAS.com. <https://lifestyle.kompas.com/read/2018/02/11/141109320/bermain-gamemampu-hilangkan-stres-benarkah?page=all>