

BAB 1

PENDAHULAN

A. Latar Belakang

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi pada zaman digital telah mengakibatkan perubahan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam pola perilaku mahasiswa. Salah satu perubahan yang cukup signifikan adalah meningkatnya penggunaan perangkat digital untuk bermain *game online*. Aktivitas bermain *game* digital kini tidak hanya menjadi sarana hiburan semata, tetapi juga telah menjadi bagian dari gaya hidup mahasiswa. Di sisi lain, tuntutan akademik yang tinggi, seperti mahasiswa dituntut untuk mampu memahami materi kuliah, mengikuti ujian, serta menyelesaikan skripsi sebagai bentuk akhir dari proses pembelajaran, dapat menjadi sumber stres yang cukup besar bagi mahasiswa, terutama pada jurusan dengan beban studi tinggi seperti Akuntansi Syariah.

Dalam konteks, intensitas bermain *game online* muncul termasuk dalam perilaku yang banyak dilakukan mahasiswa sebagai bentuk mekanisme koping atau pelarian dari tekanan akademik. Intensitas bermain *game online* mengacu pada seberapa sering, lama, serta konteks atau situasi di mana individu terlibat dalam permainan digital tersebut. Dalam beberapa kasus, bermain *game online* dapat membantu individu merasa rileks dan mengurangi stres. Namun, pada taraf tertentu, intensitas yang berlebihan dapat memicu dampak negatif, seperti gangguan konsentrasi, penundaan tugas, atau bahkan kecanduan.

Beberapa faktor diketahui memengaruhi intensitas bermain *game online*, di antaranya adalah stres akademik, waktu luang yang tersedia, kontrol diri, serta dukungan sosial. Menurut Sarafino & Smith Stres akademik merupakan kondisi psikologis yang dialami oleh mahasiswa ketika mengalami ketidakseimbangan antara tuntutan akademik dengan kemampuan individu dalam memenuhi tuntutan tersebut, dampaknya meluas ke berbagai aspek termasuk fisik, kognitif, emosional, serta perilaku.¹ Stres akademik sebagai salah satu faktor penting muncul akibat tekanan untuk berprestasi, ketatnya jadwal perkuliahan, dan ekspektasi dari keluarga maupun lingkungan. Ketika mahasiswa tidak memiliki strategi koping yang adaptif, mereka cenderung mencari pelarian ke aktivitas yang memberi kepuasan instan, seperti bermain *game online*.

Berdasarkan hasil dari wawancara dengan beberapa mahasiswa Akuntansi Syariah Universitas Islam Negeri Syekh Wasil Kediri, ditemukan bahwa sebagian besar dari mereka mengalami tekanan yang cukup tinggi terutama saat menjelang penyelesaian skripsi. Beberapa mahasiswa mengaku bahwa ketika stres akademik meningkat, individu-individu tersebut umumnya memilih untuk mencari hiburan atau kesenangan melalui aktivitas bermain *game online*, di mana mereka sering kali meluangkan waktu yang lebih lama daripada yang biasa dilakukan sebelumnya. Seorang informan menyebutkan bahwa bermain *game online* menjadi cara untuk “menenangkan diri” dari tekanan tugas akhir dan konsultasi skripsi yang menegangkan. Namun, kebiasaan ini sering kali berlanjut dan memakan waktu yang seharusnya dimanfaatkan untuk mengerjakan tugas akademik, sehingga menciptakan siklus berulang antara stres dan pelarian digital.

¹ T. W. Sarafino, E. P. & Smith, *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*, ed. John Wiley & Sons., 7th ed. (United States of America: Library of Congress Cataloging, 2011).

Berbagai penelitian sebelumnya telah mencoba mengeksplorasi hubungan antara stres akademik dan perilaku bermain *game online*. Penelitian oleh Rizki Agusman dan Marjohan menyatakan adanya hubungan positif yang signifikan antara stres akademik dan intensitas bermain *game online* dengan koefisien korelasi 0,532.² Penelitian lain oleh Setiawati *et al* juga memperkuat tema ini dengan menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung bermain *game* sebagai bentuk pelarian dari stres akademik.³ Sementara itu, penelitian oleh Febrian dkk. tidak ditemukan hubungan yang signifikan, menunjukkan adanya variasi dampak yang dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor demografis atau psikososial yang berbeda.⁴

Dalam konteks psikologi perkembangan, Piaget menjelaskan bahwa individu mengalami proses adaptasi kognitif melalui mekanisme asimilasi dan akomodasi. Dalam hal ini, mahasiswa yang berada dalam kondisi tertekan atau mengalami stres akan berusaha mencari cara untuk menyesuaikan diri. Bermain *game online* dapat menjadi salah satu bentuk asimilasi – integrasi pengalaman baru ke dalam skema koping lama. Namun, jika *game online* digunakan secara berlebihan, maka akomodasi terjadi dalam bentuk penciptaan strategi baru yakni bermain *game* intensif yang justru memperkuat siklus stres dan pelarian. Maka, penting untuk mengeksplorasi hubungan antara kedua variabel ini secara lebih mendalam dengan pendekatan kuantitatif.

² Rizki Agusman and Marjohan Marjohan, "The Relation of Academic Strees to Intensity of Playing Online Games," *Jurnal Neo Konseling* 1, no. 3 (2019): 1–5, <https://doi.org/10.24036/00134kons2019>.

³ Octa Reni Setiawati et al., "Hubungan Stres Akademik Dengan Kecenderungan Bermain Game Online Pada Mahasiswa Universitas Malahayati Bandar Lampung Tahun 2021 Relationship Between Academic Stress and Tendency To Play Online Games on Students at Malahayati University , Bandar Lampung I," *Medula* 12, no. 2 (2021): 273–77.

⁴ Muhammad Rafly Febrian et al., "Hubungan Tingkat Stres Dengan Durasi Bermain Game Online Pada Mahasiswa Angkatan 2020 Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Hang Tuah," *Community Medicine and Public Health of Indonesia Journal* 5, no. 1 (2024): 11–17.

Penelitian ini menawarkan kebaruan dalam beberapa aspek penting yang belum banyak disentuh oleh penelitian sebelumnya. Dari sisi fokus populasi, penelitian ini secara spesifik mengkaji mahasiswa Akuntansi Syariah UIN Syekh Wasil Kediri angkatan 2021 yang sedang dalam tahap penyelesaian skripsi, sebuah fase akademik yang sangat rentan terhadap stres. Selain itu, penelitian ini menggabungkan teori psikologi perilaku (*theory of planned behavior*) dengan teori stres akademik (Sarafino & Smith) serta pendekatan kognitif Piaget untuk melakukan analisis hubungan antara dua variabel secara lebih integratif.

Dari pembahasan yang telah diuraikan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa stres akademik merupakan kondisi psikologis yang nyata dan signifikan dialami mahasiswa, yang dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan mereka, termasuk kecenderungan dalam bermain *game online* secara intensif. Fenomena ini menimbulkan keprihatinan tersendiri, terutama ketika intensitas bermain *game online* menjadi berlebihan dan mulai mengusik produktivitas akademik. Dengan demikian, penelitian ini berjudul: “Hubungan Stres Akademik Dengan Intensitas Bermain *Game Online* Pada Mahasiswa Akuntansi Syariah Universitas Islam Negeri Syekh Wasil Kediri.”

B. Rumusan Masalah

1. Seberapa tinggi tingkat stres akademik pada mahasiswa Akuntansi Syariah Universitas Islam Negeri Syekh Wasil Kediri?
2. Seberapa tinggi tingkat intensitas bermain *game online* pada mahasiswa Akuntansi Syariah Universitas Islam Negeri Syekh Wasil Kediri?

3. Bagaimana hubungan antara stres akademik dengan intensitas bermain *game online* pada mahasiswa Akuntansi Syariah Universitas Islam Negeri Syekh Wasil Kediri?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui tingkat stres akademik mahasiswa Akuntansi Syariah Universitas Islam Negeri Syekh Wasil Kediri.
2. Mengetahui tingkat intensitas bermain *game online* pada mahasiswa Akuntansi Syariah Universitas Islam Negeri Syekh Wasil Kediri.
3. Mengetahui hubungan antara stres akademik dengan intensitas bermain *game online* pada mahasiswa Akuntansi Syariah Universitas Islam Negeri Syekh Wasil Kediri.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Berkontribusi terhadap perkembangan psikologi Islam, khususnya mengenai hubungan stres akademik dengan intensitas bermain *game online*. Digunakan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya dalam penelitian serupa.

2. Manfaat Praktis

Memberikan wawasan tentang dampak waktu layar terhadap stres akademik untuk membantu siswa mengatur waktu mereka dengan lebih baik di perangkat digital. Membantu lembaga pendidikan merancang program dan kebijakan untuk mengelola stres akademik siswa.

E. Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu merupakan penelitian sebelumnya dilakukan oleh para peneliti sebagai sarana untuk mengidentifikasi titik-titik perbandingan yang relevan, yang kemudian dapat memberikan ide-ide baru untuk penelitian-penelitian selanjutnya, selain itu tinjauan ini juga menunjukkan aspek kebaruan dan orisinalitas dari penelitian. Pada bagian ini peneliti menguraikan berbagai temuan penelitian sebelumnya yang berkaitan erat dengan penelitian ini. Berikut ini adalah berbagai penelitian terdahulu yang relevan yaitu:

- 1) Penelitian dengan judul "Hubungan Tingkat Stres Dengan Durasi Bermain *Game Online*" oleh Muhammad Rafly Febrian dan rekan-rekan yang dilakukan pada tahun 2024, memiliki tujuan utama untuk mengkaji keterkaitan antara intensitas stres dan lama waktu yang dihabiskan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hang Tuah Surabaya dalam bermain *game online*. Dalam konteks ini, studi tersebut berfokus pada eksplorasi bagaimana pola bermain tersebut memengaruhi tingkat stres di kalangan mahasiswa tersebut. Dalam penelitian ini menggunakan metode desain *cross sectional* dengan jumlah 64 responden dan hasilnya menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres dan durasi bermain *game online* dengan nilai ($p = 0.907$). Terdapat **persamaan** dalam fokus pada hubungan antara stres dan bermain *game*, serta penggunaan pendekatan kuantitatif dengan analisis statistik pada populasi mahasiswa. Namun, **perbedaan** utama terletak pada fokus stres yang diteliti jurnal pertama meneliti stres secara umum, sedangkan penelitian kedua lebih spesifik pada stres akademik. Selain itu, jurnal pertama mengukur durasi bermain *game*, sementara penelitian kedua

mungkin mengukur intensitas atau frekuensi bermain *game*. Hasil dari kedua penelitian dapat berbeda, mencerminkan konteks yang berbeda dalam memahami hubungan antara stres dan bermain *game*.⁵

- 2) Penelitian yang dilakukan oleh Rizki Agusman, Marjohan berjudul “*The Relation of Academic Strees to Intensity of Playing Online Games*” yang dilakukan pada tahun 2019. Penelitian ini menunjukkan banyak siswa mengalami stres akademik yang berada pada kategori sedang, dan mereka cenderung mengatasi stres tersebut dengan bermain *game online*. Hasil penelitian mengungkapkan adanya hubungan positif yang signifikan antara tingkat stres akademik dan intensitas bermain *game*, dengan koefisien korelasi sebesar 0,532. **Perbedaan** utama antara penelitian peneliti dan Penelitian ini terletak pada populasi yang diteliti jurnal ini fokus pada siswa SMA, sementara penelitian peneliti mungkin melibatkan mahasiswa atau siswa dari sekolah yang berbeda. Selain itu, metodologi yang digunakan dalam jurnal ini adalah kuantitatif deskriptif korelasional, sedangkan Penelitian ini bisa menggunakan pendekatan kualitatif. Namun, terdapat **persamaan** dalam hal bahwa kedua penelitian menunjukkan bahwa stres akademik dapat mempengaruhi perilaku siswa, termasuk kecenderungan untuk bermain *game online*, serta menekankan pentingnya pengelolaan stres dan intervensi dari pihak sekolah untuk mendukung kesehatan mental siswa.⁶

- 3) Penelitian yang dilakukan oleh Yunyka Wira Sapitri, Eri Riana Pertiwi², Syarifah Rauzatul Jannah berjudul "Hubungan tingkat stres belajar dengan

⁵ Febrian et al.

⁶ Agusman and Marjohan, “The Relation of Academic Strees to Intensity of Playing Online Games.”

kecanduan *game online* pada remaja sekolah menengah atas" yang dilakukan pada tahun 2025, para peneliti meneliti hubungan antara intensitas stres yang dialami siswa saat belajar dan kecenderungan mereka untuk kecanduan *game online*. Studi ini berfokus terutama pada siswa SMA di wilayah Aceh Jaya, mengeksplorasi bagaimana tekanan akademik dapat memengaruhi perilaku bermain *game* yang berlebihan. Penelitian menunjukkan bahwa stres akademik yang disebabkan oleh beban tugas, ekspektasi tinggi, dan tekanan dari lingkungan, dapat memicu perilaku kecanduan *game online* sebagai mekanisme pelarian. Hasil analisis menunjukkan dengan nilai *P-value* sebesar 0,001, yang mengindikasikan adanya hubungan signifikan antara kedua variabel tersebut. **Perbedaan** utama dengan penelitian peneliti terletak pada fokus lokasi dan populasi, di mana jurnal ini spesifik pada remaja di Aceh Jaya, sementara studi peneliti mungkin mencakup area yang lebih luas. Namun, terdapat **persamaan** dalam temuan bahwa stres akademik berkontribusi pada peningkatan intensitas bermain *game*, serta pentingnya dukungan dari lingkungan sekolah dan keluarga untuk membantu remaja mengelola stres. Keduanya menekankan perlunya intervensi untuk mencegah kecanduan *game* akibat tekanan akademik.⁷

- 4) Penelitian yang dilakukan oleh Octa Reni Setiawati, Ismalia Husna, Sri Maria Puji Lestari, Gustav Abitri Sentosa, studi tersebut mengkaji hubungan antara stres akademik dan kecenderungan mahasiswa untuk bermain *game online* dengan data yang dikumpulkan pada tahun 2021. berjudul "Hubungan Antara

⁷ Syarifah Rauzatul Jannah Yunyka Wira Sapitri, Eri Riana Pertiwi, "Hubungan Tingkat Stres Belajar Dengan Kecanduan Game Online Pada Remaja Sekolah Menengah Atas," *Jurnal Penelitian Perawat Profesional* 7, no. 2 (2025): 55–64, <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>.

Stres Akademik Dengan Kecenderungan Bermain *Game Online* Pada Mahasiswa Universitas Malahayati Bandar Lampung Tahun 2021". Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami stres akademik cenderung mencari pelarian dengan bermain *game online*, dengan hasil analisis menunjukkan hubungan signifikan antara kedua variabel tersebut (*p-value* 0.000). **Perbedaan** utama dengan penelitian peneliti yang berjudul "Hubungan Stres Akademik dengan Intensitas Bermain *Game Online* " terletak pada fokus populasi penelitian ini meneliti mahasiswa, sedangkan penelitian ini mungkin mencakup remaja atau kelompok usia yang berbeda. Namun, keduanya memiliki **persamaan** dalam menemukan bahwa stres akademik dapat meningkatkan intensitas bermain *game*, serta menekankan pentingnya pengelolaan stres untuk mencegah kecanduan *game*. Keduanya juga menunjukkan perlunya dukungan dari lingkungan sekitar untuk membantu individu mengatasi tekanan akademik.⁸

- 5) Penelitian yang dilakukan oleh Alvi Ester Jayani Laoli, Ervina Marimbun Siahaan penelitian ini mengeksplorasi "hubungan antara intensitas bermain *game online* dan tingkat stres pada remaja di Kota Medan", menemukan bahwa semakin tinggi intensitas bermain *game online*, semakin tinggi pula tingkat stres yang dialami. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan analisis korelasi, menunjukkan hasil signifikan ($p < 0,05$) yang menunjukkan adanya hubungan positif antara kedua variabel. **Perbedaan** utama dengan penelitian peneliti yang berjudul "Hubungan Stres Akademik dengan Intensitas

⁸ Setiawati et al., "Hubungan Stres Akademik Dengan Kecenderungan Bermain Game Online Pada Mahasiswa Universitas Malahayati Bandar Lampung Tahun 2021 Relationship Between Academic Stress and Tendency To Play Online Games on Students at Malahayati University , Bandar Lampung I."

Bermain *Game Online* " terletak pada fokusnya penelitian ini menekankan pada remaja secara umum, sementara penelitian peneliti lebih spesifik pada konteks akademik dan dampaknya terhadap perilaku bermain *game*. Namun, keduanya memiliki **persamaan** dalam menunjukkan bahwa stres, baik yang berasal dari akademik maupun faktor lain, dapat mempengaruhi intensitas bermain *game online*, serta menyoroti pentingnya dukungan sosial dalam mengelola stres di kalangan remaja.⁹

- 6) Penelitian yang dilakukan oleh Octa Reni Setiawati, Sulis Setyowati membahas hubungan antara kecanduan *game online* dan stres akademik di kalangan siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) di Bandar Lampung yang dilakukan pada tahun 2021. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan sampel 500 siswa dan menemukan hubungan signifikan antara kecanduan *game online* dan tingkat stres akademik, dengan koefisien korelasi yang tercatat sebesar 0,174 yang menunjukkan hubungan yang tergolong lemah namun positif. Hal ini berarti semakin tinggi tingkat kecanduan *game online*, semakin parah tingkat stres akademik yang dialami siswa. **Persamaan** antara kedua penelitian ini terletak pada fokus utama yang sama, yakni mengeksplorasi dampak permainan *game online* pada stres akademik siswa. Keduanya menyoroti bagaimana intensitas bermain *game online* dapat mempengaruhi kondisi psikologis siswa, khususnya dalam konteks akademik. Namun, **perbedaan** mencolok terdapat pada pendekatan yang digunakan. Penelitian ini lebih menekankan pada kecanduan *game online* sebagai variabel utama, sedangkan

⁹ Alvi Ester Jayani Laoli and Eryina Marimbun Siahaan, "Hubungan Intensitas Bermain Game Online Dengan Tingkat Stres Pada Remaja Kota Medan," *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research* 3 (2023): 10910–21, <http://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/3447>.

penelitian berjudul "Hubungan Stres Akademik dengan Intensitas Bermain *Game Online*" mungkin lebih luas dan dapat mencakup berbagai aspek dari intensitas bermain *game online*, termasuk frekuensi dan berapa lama waktu yang dihabiskan setiap sesi tanpa menekankan pada kecanduan. Selain itu, jurnal ini memberikan data empiris yang mendukung temuan, sedangkan judul kedua mungkin lebih bersifat teoritis atau deskriptif.¹⁰

Berdasarkan penelitian terdahulu, sebagian besar menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara stres akademik dengan intensitas atau kecanduan bermain *game online*. Meskipun terdapat perbedaan pada populasi, lokasi, dan variabel yang digunakan, temuan umumnya menyatakan bahwa stres akademik dapat mendorong individu, terutama pelajar dan mahasiswa, untuk bermain *game online* sebagai bentuk pelarian. Hal ini menunjukkan pentingnya pengelolaan stres dan dukungan dari lingkungan sekitar guna mencegah berbagai dampak negatif dari perilaku bermain *game online* berlebihan.

¹⁰ Octa Reni Setiawati and Sulis Setyowati, "Kecanduan Game Online Dengan Stres Akademik Pada Siswa SMP," *Holistik Jurnal Kesehatan* 15, no. 1 (2021): 81–88, <https://doi.org/10.33024/hjk.v15i1.3433>.