

BAB 11

LANDASAN TEORI

A. Stres Akademik

1. Definisi Stres Akademik

Stres adalah suatu keadaan di mana beban yang dirasakan seseorang tidak sepadan dengan kemampuan untuk mengatasi beban.¹¹ Menurut Sarafino dan Smith, stres adalah suatu keadaan internal yang dapat disebabkan oleh tuntutan dari lingkungan, kondisi tubuh, dan pemikiran yang membuat individu merasa bahwa kesejahteraannya terancam. Dalam hal ini, stres akademik merupakan bentuk stres yang muncul dari lingkungan pendidikan yang menantang.¹²

Stres yang terjadi pada mahasiswa muncul sebagai akibat dari ketidakmampuan mahasiswa dalam menghadapi tuntutan, baik yang berasal dari dalam diri sendiri maupun yang datang dari lingkungan sekitar.¹³ Menurut Jeffrey S. Nevid stres akademik merupakan tekanan atau tuntutan atas organisme untuk menyesuaikan diri atau beradaptasi. Stres adalah kenyataan hidup.¹⁴ Menurut Lazarus dan Folkman, stres akademik dapat diartikan sebagai interaksi antara individu dengan lingkungan yang dianggap menimbulkan stres

¹¹ Suprpti Slamet I.S Sumarmo Markam, *Pengantar Psikologi Klinis*, Cet. 2015 (Jakarta: Universitas Indonesia (UI-Press), 2003).

¹² Sarafino, E. P. & Smith, *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*.

¹³ Rahmanina Wardi and Ifdil Ifdil, "Stress Conditions of Students in Resolving Thesis," *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling* 6, no. 2 (2016): 190–94, <https://doi.org/10.24127/gdn.v6i2.512>.

¹⁴ Jeffrey S. Nevid, *Psikologi Konsepsi Dan Aplikasi*, Ketiga (Bandung: Nusa Media, 2017).

atau membebani individu tersebut..¹⁵ Stres akademik adalah respons yang kompleks yang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor dan menimbulkan berbagai macam reaksi.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas, khususnya menurut Sarafino dan Smith menyatakan bahwa stres adalah suatu keadaan ketika individu merasakan adanya ketidaksesuaian antara tuntutan dari situasi tertentu dengan sumber daya biologis, psikologis, atau sosial yang dimilikinya, maka dapat disimpulkan bahwa stres akademik merupakan suatu kondisi kompleks yang muncul akibat adanya ketidakseimbangan antara tuntutan akademik dan kemampuan individu dalam mengatasinya. Stres akademik dapat menimbulkan berbagai reaksi, seperti kecemasan, gangguan tidur, kelelahan, kesulitan berkonsentrasi, serta perubahan dalam perilaku sehari-hari. Salah satu jenis perilaku yang sering muncul sebagai dampak dari stres akademik adalah meningkatnya intensitas bermain *game online*. Dalam hal ini, bermain *game online* berfungsi sebagai mekanisme koping atau pelarian dari tekanan akademik yang dirasakan. Oleh karena itu, stres akademik bukan hanya menjadi tantangan dalam konteks pendidikan, juga dapat memengaruhi perilaku mahasiswa secara luas, termasuk kecenderungan untuk mencari kompensasi dalam bentuk aktivitas digital seperti bermain *game online*.

¹⁵ Ph.D Richard S. Lazarus, Ph.D, Susan Folkman, *Stress, Appraisal, And Coping* (New York: Springer, 1984).

2. Aspek - aspek Stres Akademik

Menurut Sarafino & Smith, stres akademik memiliki empat aspek utama yang saling terkait dan dapat memengaruhi kondisi mahasiswa secara menyeluruh, yaitu:

a. Aspek Fisiologis

Aspek fisiologis berkaitan dengan respon biologis tubuh terhadap stres akademik. Ketika seseorang mengalami tekanan akademik yang tinggi, tubuh secara otomatis memberikan reaksi fisik tertentu sebagai bentuk mekanisme pertahanan. Reaksi-reaksi tersebut dapat berupa detak jantung yang meningkat, keringat dingin, otot-otot yang menjadi tegang, gangguan tidur seperti insomnia, serta perubahan pola makan, baik berupa penurunan maupun peningkatan nafsu makan. Reaksi ini terjadi karena sistem saraf simpatis diaktifkan dan menyebabkan pelepasan hormon stres seperti adrenalin dan kortisol. Respons fisiologis ini dapat berdampak negatif terhadap kesehatan fisik jika kondisi ini berlanjut terus-menerus dalam jangka waktu yang cukup lama.¹⁶

b. Aspek Kognitif

Aspek kognitif merujuk pada gangguan dalam proses berpikir yang dialami individu ketika menghadapi stres akademik. Mahasiswa yang mengalami stres biasanya menunjukkan kesulitan dalam berkonsentrasi, penurunan kemampuan daya ingat, serta munculnya pikiran-pikiran negatif atau pesimis terhadap diri sendiri dan masa depannya. Tidak jarang pula mereka merasa tidak mampu menyelesaikan

¹⁶ Aprilian Rifaldi, "Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Kecanduan Game Online Pada Mahasiswa," Skripsi, vol. 2507 (Semarang: Universitas Semarang, 2020), 1–9.

tugas atau kewajiban akademik yang ada. Gangguan dalam aspek kognitif ini dapat menghambat kemampuan belajar dan pencapaian akademik secara keseluruhan, karena mahasiswa menjadi tidak optimal dalam memahami materi perkuliahan maupun mempersiapkan diri menghadapi ujian.

c. Aspek Emosional

Stres akademik juga memberikan pengaruh signifikan terhadap kondisi emosional individu. Perasaan-perasaan negatif seperti kecemasan berlebihan terhadap nilai atau hasil studi, rasa frustrasi yang muncul akibat beban akademik, serta ketegangan dan mudah marah adalah gejala emosional yang umum dialami oleh mahasiswa dalam kondisi stres. Selain itu, mahasiswa juga dapat merasakan ketidakberdayaan, kehilangan kepercayaan diri, bahkan mengalami kondisi psikologis yang lebih serius seperti depresi ringan. Aspek emosional ini sangat memengaruhi keseimbangan psikologis dan dapat berdampak pada semangat serta motivasi belajar, serta pada hubungan sosial dengan teman maupun dosen.

d. Aspek Perilaku

Perubahan perilaku merupakan salah satu indikator penting dalam menilai adanya stres akademik pada mahasiswa. Individu yang mengalami stres cenderung menunjukkan perilaku menarik diri dari lingkungan sosial, enggan berinteraksi dengan orang lain, atau menghindari tanggung jawab akademik. Mereka juga kerap menunda-nunda tugas, menunjukkan pola belajar yang tidak konsisten, dan lebih

banyak menghabiskan waktu untuk kegiatan pengalih stres seperti dengan bermain *game online*, menggunakan platform media sosial tanpa memperhatikan, menonton film secara obsesif, atau berpartisipasi dalam aktivitas berisiko. Perubahan ini, jika dibiarkan, dapat memperburuk kondisi akademik mahasiswa dan memperpanjang siklus stres yang dialaminya.

3. Faktor - faktor Stres Akademik

Sarafino & Smith membagi faktor penyebab stres akademik menjadi dua kategori, yaitu:

a. Faktor Internal

Faktor internal adalah penyebab stres akademik yang bersumber dari dalam diri individu itu sendiri. Salah satu faktor internal yang dominan adalah kepribadian. Individu yang memiliki kecenderungan perfeksionis atau mudah merasa cemas umumnya lebih rentan mengalami stres akademik karena mereka menetapkan standar yang sangat tinggi terhadap diri sendiri. Ketika standar tersebut tidak tercapai, mereka akan merasakan tekanan yang luar biasa, yang pada akhirnya memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka.

Faktor berikutnya adalah motivasi belajar. Mahasiswa yang memiliki tingkat motivasi rendah dalam belajar sering kali merasa tidak memiliki arah dan tujuan dalam menyelesaikan kewajiban akademik. Akibatnya, ketika dihadapkan dengan tugas atau ujian, mereka lebih rentan terhadap tekanan karena kurangnya motivasi intrinsik untuk menghadapi berbagai tantangan tersebut.

Kemampuan kognitif juga turut berperan sebagai faktor internal yang memicu stres akademik. Mahasiswa dengan kemampuan memahami materi yang terbatas cenderung lebih cepat merasa frustrasi saat mempelajari topik yang sulit. Hal ini dapat menurunkan rasa percaya diri dan menimbulkan perasaan tidak mampu yang memicu stres.

Selain itu, manajemen waktu yang buruk juga menjadi pemicu stres internal yang umum terjadi. Ketidakmampuan dalam mengatur waktu belajar, menyelesaikan tugas, dan beristirahat secara proporsional sering kali menyebabkan mahasiswa kewalahan. Ketika tugas-tugas akademik mulai menumpuk dan waktu semakin terbatas, tekanan akan meningkat, yang pada akhirnya menimbulkan stres berkepanjangan.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal merupakan penyebab stres akademik yang berasal dari luar diri mahasiswa. Salah satu faktor eksternal yang umum ditemui yakni tekanan dari keluarga. Harapan orang tua yang tinggi, misalnya keinginan agar anak mendapat nilai tinggi atau lulus tepat waktu, bisa menimbulkan beban psikologis bagi mahasiswa yang belum mampu memenuhi harapan tersebut.

Selanjutnya, persaingan akademik juga berkontribusi besar terhadap stres. Dalam lingkungan belajar yang kompetitif, mahasiswa sering merasa harus terus menunjukkan performa terbaik agar tidak tertinggal dari teman-temannya. Tekanan ini dapat menimbulkan rasa

cemas yang berkelanjutan, terutama jika dibandingkan secara sosial dengan mahasiswa lain yang dianggap lebih unggul.

Beban tugas dan ujian juga menjadi salah satu faktor eksternal pokok yang menimbulkan stres. Ketika mahasiswa menerima terlalu banyak tugas dalam waktu yang bersamaan, atau jadwal ujian yang padat, mereka akan merasa terbebani secara fisik maupun mental. Kurangnya waktu untuk beristirahat memperparah kondisi ini.

Terakhir, kondisi sosial dan ekonomi turut menjadi penyebab stres akademik. Mahasiswa dari latar belakang ekonomi rendah sering kali mengalami tekanan tambahan akibat keterbatasan dalam membiayai pendidikan, membeli buku, atau bahkan memenuhi kebutuhan sehari-hari. Selain itu, kondisi sosial seperti tidak adanya dukungan dari lingkungan sekitar juga memperburuk kondisi psikologis mahasiswa.

B. Intensitas Bermain *Game Online*

1. Definisi Intensitas Bermain *Game Online*

Intensitas merupakan ukuran sejauh mana suatu aktivitas dilakukan secara mendalam dan berulang. Dalam konteks perilaku, intensitas mencakup frekuensi (berapa sering suatu kegiatan dilakukan), durasi (berapa lama kegiatan tersebut berlangsung), serta kedalaman keterlibatan baik secara fisik maupun emosional. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), intensitas berarti tingkat kekuatan atau kesungguhan dalam melakukan sesuatu. Sementara itu, bermain *game online* adalah suatu bentuk aktivitas rekreasi yang melibatkan interaksi dengan sistem permainan, baik digital

maupun non-digital, dengan tujuan memperoleh hiburan, tantangan, atau pengalaman emosional tertentu. Dalam konteks digital, bermain *game online* merujuk pada aktivitas menggunakan perangkat elektronik seperti komputer, konsol, atau *smartphone* untuk berpartisipasi dalam permainan digital atau *online* yang bersifat kompetitif, kolaboratif, edukatif, atau menghibur.

Intensitas bermain *game online* mengacu pada seberapa sering dan seberapa lama seseorang terlibat dalam aktivitas bermain *game online*, serta seberapa besar perhatian dan keterlibatan emosional yang diberikan selama bermain. Menurut Febrina intensitas bermain *game online* adalah tingkatan ukuran frekuensi atau jumlah satuan waktu (durasi) yang digunakan pada aktivitas bermain *game online* dengan dorongan emosi seperti semangat dan giat.¹⁷ Menurut Kartini, Herlen mendefinisikan Intensitas bermain *game online* sebagai besarnya minat atau seringnya seseorang dalam memainkan permainan melalui akses jaringan internet (*virtual game*) secara *online*.¹⁸ Sementara itu, Griffiths dalam Damayanti menyatakan bahwa intensitas bermain *game online* mengacu pada seberapa banyak jumlah waktu yang digunakan perorangan bermain *game online* setiap minggu.

Dalam konteks bermain game online, intensitas dapat ditinjau dari beberapa aspek, seperti frekuensi bermain, durasi waktu yang dihabiskan, penuh perhatian ketika bermain, dan keterlibatan emosional. Menurut Chaplin, aspek-aspek tersebut mencerminkan seberapa dalam seseorang

¹⁷ Conni La Febrina, "Pengaruh Intensitas Bermain Game Online Terhadap Agresivitas Siswa," *JIV-Jurnal Ilmiah Visi* 9, no. 1 (2014): 28–35, <https://doi.org/10.21009/jiv.0901.4>.

¹⁸ Herlen Kartini, "Hubungan Antara Konformitas Teman Sebaya Dan Intensitas Bermain Game Online Dengan Intensi Berperilaku Agresif Pada Siswa," *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 4, no. 4 (2016): 482–89, <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v4i4.4232>.

terlibat dalam aktivitas bermain *game online*.¹⁹ Selain itu, intensitas bermain *game online* juga dapat dikaitkan dengan teori perilaku, seperti *theory of reasoned action* (TRA) yang dikembangkan oleh Fishbein & Ajzen²⁰. Teori ini menjelaskan bahwa perilaku individu pada dasarnya dipengaruhi oleh keinginan atau niat untuk melaksanakannya, di mana niat tersebut sendiri terbentuk dari pandangan pribadi terhadap perilaku tersebut dan norma-norma yang dipersepsikan oleh individu tersebut. Dalam konteks bermain *game online*, seseorang yang memiliki sikap positif terhadap *game* dan merasa bahwa lingkungan sosialnya mendukung aktivitas tersebut cenderung memiliki niat yang kuat untuk bermain *game*, yang kemudian tercermin dalam intensitas bermain yang tinggi.²¹ Lebih lanjut, *theory of planned behavior* (TPB) yang merupakan pengembangan dari TRA oleh Ajzen menambahkan komponen kontrol perilaku yang dirasakan (*perceived behavioral control*). Teori ini menyatakan bahwa selain sikap dan norma subjektif, persepsi individu terhadap kemampuannya untuk mengontrol perilaku juga mempengaruhi niat dan perilaku aktual. Dalam hal ini, jika seseorang merasa mampu mengatur waktu bermain *game online*, maka intensitas bermainnya dapat dikendalikan sesuai dengan niat dan tujuan yang dimiliki.

¹⁹ Mohammad Haekal, *Hubungan Intensitas Bermain Game Online Terhadap Terjadinya Stres , Depresi , Social Phobia , Gangguan Tidur Serta Perilaku Agresif* (Medan, 2017), <https://repositori.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/3699/140100158.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

²⁰ Charlotte Nickerson, "Theory of Reasoned Action (Fishbein and Ajzen, 1975)," *Simply Psychology*, 2023, 1–11.

²¹ "Expectancy Value Theory," in *Wikipedia, The Free Encyclopedia* (17 Mei 2025, n.d.), https://en.wikipedia.org/wiki/Expectancy-value_theory.

Berdasarkan berbagai definisi yang telah dibahas sebelumnya, intensitas bermain *game online* dapat dipahami sebagai tingkat kedalaman keterlibatan seseorang dalam kegiatan tersebut. Hal ini melibatkan beberapa aspek utama, seperti seberapa sering seseorang bermain, berapa lama waktu yang dihabiskan, seberapa dalam emosi yang terlibat, serta seberapa besar perhatian yang diberikan selama proses bermain. Dengan demikian, konsep ini mencerminkan sejauh mana aktivitas ini menjadi bagian integral dari kehidupan individu.. Intensitas ini dipengaruhi oleh sikap individu, norma sosial, serta persepsi terhadap kemampuan mengendalikan perilaku, sebagaimana dijelaskan dalam teori TRA dan TPB. Dengan demikian, intensitas bermain *game online* tidak hanya berkaitan dengan waktu yang dihabiskan, tetapi juga dengan motivasi dan faktor psikososial yang mendasari perilaku tersebut.

3. Aspek – aspek Intensitas Bermain *Game Online*

Menurut Fishbein dan Ajzen Aspek-aspek yang mempengaruhi intensitas bermain *game online* meliputi²²:

a. Sikap terhadap Perilaku

Sikap terhadap perilaku merupakan faktor pertama yang sangat memengaruhi intensitas seseorang dalam bermain *game online*. Sikap ini mengacu pada penilaian atau evaluasi individu terhadap perilaku bermain *game online*, apakah mereka memandangnya sebagai sesuatu yang menyenangkan, bermanfaat, atau justru merugikan. Jika seseorang memiliki pandangan positif terhadap aktivitas bermain *game online*

²² Nickerson, “Theory of Reasoned Action (Fishbein and Ajzen, 1975).”

misalnya karena merasa *game online* dapat mengurangi stres, meningkatkan suasana hati, atau memberikan hiburan yang menyenangkan maka ia akan lebih cenderung menghabiskan waktu untuk bermain. Sebaliknya, jika seseorang menganggap bermain *game online* sebagai kegiatan yang membuang waktu, merusak produktivitas, atau mengganggu tanggung jawab akademik dan sosial, maka kecenderungannya untuk bermain akan lebih rendah. Oleh karena itu, persepsi pribadi terhadap manfaat atau risiko dari bermain *game online* sangat menentukan seberapa sering dan lama seseorang melakukannya.

b. Norma Subjektif

Norma subjektif mengacu pada persepsi individu terhadap tekanan sosial atau pandangan orang-orang di sekitarnya mengenai kebiasaan bermain *game online*. Dalam konteks ini, mahasiswa akan mempertimbangkan bagaimana teman sebaya, keluarga, atau bahkan dosen menilai aktivitas bermain *game online* yang mereka lakukan. Jika lingkungan sosial cenderung permisif atau mendukung aktivitas bermain *game online* misalnya dengan menganggapnya sebagai bentuk hiburan yang wajar atau sebagai sarana mempererat relasi sosial antar teman maka mahasiswa tersebut lebih besar kemungkinan akan bermain *game online* lebih intens. Namun, apabila lingkungan sekitar justru memandang bermain *game online* sebagai sesuatu yang negatif atau menghambat prestasi, maka individu bisa jadi akan menahan diri atau mengurangi waktu bermain. Norma subjektif ini sering kali tidak hanya

berasal dari tekanan eksplisit, tetapi juga dari ekspektasi sosial yang tersirat dalam komunikasi sehari-hari.

c. Niat Perilaku (*Behavioral Intention*)

Niat perilaku merupakan bentuk komitmen mental seseorang untuk melakukan suatu tindakan, dalam hal ini bermain *game online*. Niat ini terbentuk dari interaksi antara sikap terhadap perilaku dan norma subjektif. Ketika seseorang memiliki pandangan positif terhadap bermain *game online* dan merasa bahwa lingkungannya juga mendukung, maka niat untuk bermain akan menguat. Sebaliknya, jika salah satu dari dua komponen tersebut negatif, maka niat bermain *game online* bisa menurun. Niat ini bersifat prediktif: semakin kuat niat individu untuk bermain, maka semakin besar pula kemungkinan ia akan melakukannya dalam kenyataan. Pada mahasiswa, niat untuk bermain *game online* juga bisa dipengaruhi oleh kondisi emosional, seperti kebutuhan akan pelarian dari tekanan akademik atau pencarian kesenangan instan di tengah rutinitas kuliah yang monoton.

d. Kontrol Perilaku yang Dirasakan

Aspek terakhir adalah kontrol perilaku yang dirasakan, yaitu seberapa jauh individu merasa mampu untuk mengendalikan kebiasaannya dalam bermain *game online*. Ini mencakup persepsi individu terhadap hambatan atau kemudahan dalam melakukan perilaku tersebut. Misalnya, seorang mahasiswa yang memiliki akses mudah terhadap perangkat *gaming* dan waktu luang yang cukup akan merasa bahwa dirinya mampu untuk bermain kapan pun ia mau, sehingga

intensitas bermain bisa menjadi tinggi. Sebaliknya, jika ia merasa bahwa tanggung jawab akademik, aturan keluarga, atau keterbatasan waktu menjadi penghalang, maka ia mungkin akan membatasi perilaku bermainnya. Kontrol ini tidak hanya mencakup faktor eksternal, tetapi juga faktor internal seperti kemampuan mengatur diri, disiplin waktu, dan kesadaran akan prioritas hidup. Semakin rendah kontrol yang dirasakan terhadap perilaku bermain *game online*, maka semakin besar risiko bermain secara berlebihan.

Berdasarkan teori *theory of planned behavior* dari Fishbein dan Ajzen, intensitas bermain *game online* dipengaruhi oleh empat aspek utama, yaitu: sikap terhadap perilaku, norma subjektif, niat perilaku, dan kontrol perilaku yang dirasakan. Sikap positif terhadap *game online*, dukungan lingkungan sosial, niat kuat untuk bermain, serta persepsi bahwa bermain *game online* mudah dilakukan tanpa hambatan akan meningkatkan intensitas seseorang dalam bermain *game online*. Keempat aspek ini saling berinteraksi dan secara signifikan menentukan seberapa sering dan lamanya individu terlibat dalam aktivitas bermain *game online*.

4. Faktor - faktor Intensitas Bermain Game Online

Menurut pandangan Adams dan Rollings, intensitas seseorang dalam bermain *game online* dipengaruhi oleh berbagai faktor. Berikut adalah faktor-faktor tersebut:

a. Gender

Gender berperan penting dalam memengaruhi intensitas dan preferensi bermain *game*, di mana laki-laki cenderung bermain *game online* dengan tingkat intensitas lebih tinggi karena lebih tertarik pada genre yang kompetitif dan penuh aksi, seperti *first-person shooter* atau *sports games*, sedangkan perempuan umumnya memilih *game online* dengan unsur sosial dan naratif seperti *simulation* atau *puzzle games*. Perbedaan ini dipengaruhi oleh faktor biologis serta norma sosial yang mengasosiasikan *game* sebagai aktivitas maskulin, sehingga laki-laki cenderung memiliki pengalaman dan kenyamanan lebih dalam dunia *gaming*. Gender dengan cara ini membantu menentukan durasi, frekuensi, dan jenis *game* yang dimainkan.

b. Kondisi Psikologis

Kondisi psikologis merupakan salah satu faktor internal yang sangat memengaruhi intensitas bermain *game*, di mana individu sering kali menjadikan aktivitas bermain *game* sebagai sarana untuk mengelola tekanan emosional dan psikologis yang mereka alami. Menurut Adams & Rollings, banyak orang menggunakan *game online* sebagai bentuk *escape* atau pelarian dari berbagai beban hidup, seperti stres, kecemasan, atau tekanan akademik, karena *game online* memberikan sensasi kontrol, pencapaian, dan kepuasan yang mungkin tidak mereka rasakan dalam kehidupan nyata. Selain itu, rasa bosan atau kurangnya stimulasi mental juga dapat mendorong individu bermain *game online* secara intens untuk mencari kesenangan dan tantangan kognitif. Bahkan, kondisi seperti

depresi ringan dan kelelahan emosional sering kali menyebabkan seseorang bermain *game* secara kompulsif sebagai bentuk koping atau pengalihan dari perasaan negatif. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kondisi psikologis berperan penting dalam meningkatkan intensitas bermain *game online*, bukan hanya sebagai hiburan semata, tetapi juga sebagai strategi adaptif dalam menghadapi tekanan emosional.

c. Jenis *Game*

Jenis atau genre *game* memiliki pengaruh besar terhadap seberapa sering dan seberapa lama seseorang bermain. Menurut Adams & Rollings, setiap genre memiliki mekanisme permainan, tujuan, dan daya tarik emosional yang berbeda, yang berdampak langsung pada keterlibatan pemain.

d. *Game* Kompetitif (*Competitive Games*)

Contohnya adalah *multiplayer online battle arena* (MOBA) seperti *dota 2* atau *battle royale* seperti *PUBG*. *Game* ini dirancang dengan sistem peringkat, mode tantangan, dan kompetisi langsung antar pemain. Hal ini membuat pemain terdorong untuk terus bermain dalam waktu lama demi meningkatkan peringkat atau mempertahankan kemenangan. Dorongan untuk menang dan bersaing menjadikan *game* jenis ini sangat adiktif dan meningkatkan intensitas bermain secara signifikan.

e. *Game* Naratif (*Story-Based Games*)

Seperti *role playing games* (RPG), contohnya *the witcher* atau *final fantasy*. *Game* ini mengutamakan alur cerita yang mendalam,

pengembangan karakter, dan dunia virtual yang luas. Pemain tidak hanya bermain, tetapi juga mengalami cerita dan membentuk keterikatan emosional dengan karakter. Karena narasi yang kompleks dan eksploratif, pemain cenderung menghabiskan waktu lebih lama dalam sekali sesi bermain.

f. *Game* Kasual (*Casual Games*)

Contohnya seperti *puzzle games (candy crush)*, *arcade games*, atau *simulation games (the sims)*. Game ini memiliki mekanisme yang sederhana dan mudah diakses, sering kali dimainkan saat waktu luang. Walaupun tampak ringan, sifatnya yang adiktif dan mudah dimainkan berulang kali membuat *game online* kasual tetap berpotensi mendorong pemain bermain dalam jangka waktu lama secara tidak sadar.²³

Lebih lanjut Lebih lanjut, dalam teori perilaku terstruktur yang dikembangkan oleh Fishbein dan Ajzen, intensitas permainan daring dipengaruhi oleh tiga aspek utama: faktor personal, sosial, dan teknologi. Pendekatan ini memberikan wawasan mendalam tentang bagaimana elemen-elemen ini berinteraksi dan membentuk kebiasaan pemain.

1) Faktor Pribadi

Faktor pribadi merupakan aspek internal dari individu yang dapat memengaruhi tingkat intensitas bermain *game online*. Salah satu faktor utamanya adalah motivasi. Motivasi ini bisa bersifat intrinsik maupun ekstrinsik. Secara intrinsik, individu mungkin

²³ Ernest Adams, *Foundamentals of Game Design*, Third edit (San Francisco: New Riders, 2013).

bermain *game* karena merasa senang, tertantang, atau ingin mencapai pencapaian tertentu dalam permainan.

Secara ekstrinsik, mereka bisa termotivasi oleh hadiah, pengakuan dari teman, atau sekadar ingin melarikan diri dari tekanan kehidupan nyata seperti stres akademik. Selain itu, kebutuhan akan hiburan dan relaksasi juga menjadi alasan utama seseorang bermain *game*. Dalam kondisi tertentu, *game online* dijadikan sebagai sarana untuk melepas penat setelah menghadapi rutinitas harian yang melelahkan. Tidak jarang, mahasiswa menjadikan *game online* sebagai pelarian dari tekanan belajar atau masalah pribadi. Aspek lainnya adalah kemampuan mengelola waktu. Mahasiswa yang memiliki kontrol waktu yang rendah cenderung lebih mudah larut dalam permainan sehingga bermain dalam durasi yang lama tanpa memperhatikan batasan waktu. Sebaliknya, mahasiswa yang mampu menyeimbangkan antara kewajiban akademik dan kebutuhan hiburan lebih mungkin bermain *game online* dengan intensitas yang moderat.

2) Faktor Sosial

Faktor sosial berkaitan dengan interaksi individu dengan lingkungan sosialnya, yang secara signifikan dapat mendorong intensitas bermain *game online*. Salah satu elemen terpenting dalam faktor ini adalah pengaruh teman sebaya. Ketika seorang mahasiswa berada dalam lingkungan yang mayoritasnya menyukai *game online*, maka kemungkinan besar ia akan ikut serta bermain untuk menjaga hubungan sosial atau mendapatkan penerimaan dalam kelompok.

Dalam banyak kasus, ajakan bermain *game online* dari teman sering kali sulit ditolak karena adanya rasa ingin tidak tertinggal dari pergaulan. Selain itu, komunitas *game*, baik secara *online* maupun *offline*, memberikan rasa kebersamaan dan identitas kelompok yang kuat bagi para pemain. Komunitas ini sering menciptakan semacam sistem dukungan sosial dan kompetisi yang mendorong seseorang untuk terus aktif bermain. Tidak hanya itu, norma sosial yang berkembang juga memengaruhi perilaku bermain. Jika dalam suatu lingkungan bermain *game online* dianggap sebagai hal yang lumrah dan positif, maka seseorang akan merasa lebih nyaman untuk terus meningkatkan intensitas bermainnya tanpa merasa bersalah atau bersalah secara sosial.

3) Faktor Teknologis

Kemajuan teknologi memainkan peran besar dalam meningkatnya intensitas bermain *game online*, terutama di kalangan mahasiswa. Salah satu faktor utamanya adalah ketersediaan perangkat teknologi seperti *smartphone*, laptop, pc, dan konsol *game* yang semakin mudah diakses. Dengan perkembangan teknologi yang semakin canggih dan penurunan harga perangkat yang semakin terjangkau, bermain *game online* menjadi aktivitas yang sangat mudah untuk dilakukan kapan saja dan di mana saja. Di samping itu, akses internet yang luas serta stabil menjadi pendorong utama meningkatnya aktivitas bermain *game*, khususnya *game online*. Internet memungkinkan mahasiswa untuk terhubung dengan pemain

lain secara *real-time*, berkompetisi, dan berinteraksi sosial secara virtual, yang menambah daya tarik bermain *game*. Selain itu, platform distribusi *online* seperti Steam, Google Play Store, dan App Store juga memudahkan proses mahasiswa mengunduh berbagai jenis *game* secara gratis atau berbayar. Fitur-fitur teknologi lainnya, seperti notifikasi, sistem *reward*, dan pembaruan konten dalam *game*, turut memperkuat keterlibatan pemain dan mendorong mereka untuk bermain dalam jangka waktu yang lebih lama. Dengan semua kemudahan ini, teknologi telah menjadi faktor utama yang memperbesar peluang dan dorongan untuk meningkatkan intensitas bermain *game* di kalangan mahasiswa.

Berdasarkan Menurut Fishbein dan Ajzen faktor-faktor Intensitas bermain game online didampak oleh tiga faktor utama, yaitu faktor pribadi, sosial, dan teknologis. Faktor pribadi mencakup motivasi, kebutuhan akan hiburan, dan kemampuan mengelola waktu. Faktor sosial meliputi pengaruh teman sebaya, komunitas *game*, dan norma sosial yang mendukung aktivitas bermain *game*. Sementara itu, faktor teknologis mencakup ketersediaan perangkat dan kemudahan akses internet yang mendorong kemudahan dan kenyamanan dalam bermain *game*. Ketiga faktor ini saling berinteraksi dan berkontribusi dalam membentuk seberapa sering dan lamanya seseorang bermain *game online*.

5. Dampak Intensitas Bermain *Game Online*

Menurut Fishbein dan Ajzen Intensitas bermain *game online* yang tinggi dapat memiliki dampak positif dan negatif:

a. Dampak Positif

Meskipun sering kali ada efek negatif, bermain *game online* dengan intensitas tinggi sebenarnya dapat memberikan dampak positif terhadap fungsi kognitif individu, terutama jika dilakukan di bawah pengawasan dan dalam lingkungan yang merangsang intelektual. Salah satu manfaat utama dari bermain *game* adalah peningkatan koordinasi tangan-mata. *Game* yang membutuhkan kecepatan respons, akurasi, dan ketelitian seperti *game* aksi atau strategi *real-time* dapat melatih keterampilan motorik halus dan meningkatkan kemampuan visual-motorik seseorang. Pemain terbiasa merespons rangsangan visual dengan cepat, yang kemudian diikuti oleh gerakan tangan yang tepat, sehingga mereka lebih mampu berpartisipasi dalam aktivitas lain yang membutuhkan koordinasi.

Selain itu, permainan dapat membantu mengembangkan keterampilan memecahkan masalah. Berbagai jenis permainan digital, terutama yang berbasis strategi, teka-teki, atau simulasi, membantu pemain memantau logistik, menganalisis situasi, dan membuat keputusan dalam waktu yang terbatas. Aktivitas kognitif seperti ini dapat meningkatkan kemampuan berpikir kritis dan kreatif. Dalam beberapa penelitian, bahkan disarankan bahwa permainan edukatif dapat membantu siswa memahami konsep matematika dengan cara yang

menarik. Oleh karena itu, bermain permainan dengan intensitas tinggi, yang didasarkan pada jenis permainan yang tepat, dapat membantu mengembangkan kemampuan kognitif.

b. Dampak Negatif

Intensitas bermain *game online* yang terlalu tinggi juga memiliki dampak negatif yang signifikan, terutama bagi mahasiswa yang sedang berada dalam masa tuntutan akademik yang tinggi. Salah satu dampak utama adalah terganggunya waktu belajar. Mahasiswa yang menghabiskan terlalu banyak waktu untuk bermain *game online* cenderung mengabaikan tanggung jawab akademiknya. Waktu yang seharusnya digunakan untuk membaca materi kuliah, mengerjakan tugas, atau berdiskusi dalam kelompok belajar justru teralihkan untuk menyelesaikan level permainan atau berinteraksi secara *online* dengan sesama *gamer*.

Lebih jauh, intensitas bermain *game online* yang tidak terkendali juga bisa menurunkan prestasi akademik. Ketika durasi bermain semakin panjang dan dilakukan secara konsisten tanpa pengaturan waktu yang baik, mahasiswa akan mengalami kelelahan fisik dan mental. Hal ini menyebabkan konsentrasi menurun saat belajar atau mengikuti kuliah, dan pada akhirnya berdampak pada hasil akademik yang tidak optimal. Beberapa penelitian menunjukkan hubungan negatif antara lamanya waktu yang dihabiskan untuk bermain *game online* dan IPK mahasiswa, terutama jika permainan tersebut bersifat adiktif dan mengganggu keseimbangan kehidupan sehari-hari.

Dampak lain yang tak kalah serius adalah risiko ketergantungan terhadap *game online* atau yang dikenal sebagai *game addiction*. Ketergantungan ini membuat mahasiswa terus-menerus terdorong untuk bermain, bahkan ketika mereka menyadari bahwa kebiasaan tersebut mulai merusak aspek lain dalam hidupnya. Gejala ketergantungan meliputi perasaan gelisah jika tidak bermain, menurunnya minat terhadap aktivitas lain, dan ketidakmampuan mengendalikan waktu bermain. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat memicu masalah psikologis seperti kecemasan, depresi, dan isolasi sosial, yang tentu akan semakin memperparah kualitas hidup dan prestasi akademik mahasiswa.

C. Dinamika hubungan antara Stres Akademik dengan Intensitas Bermain

Game Online

Menurut Jean Piaget menyampaikan bahwa perkembangan kognitif individu terjadi melalui proses adaptasi terhadap lingkungan, yang melibatkan dua mekanisme utama yakni asimilasi dan akomodasi. Asimilasi merupakan mekanisme di mana individu mengintegrasikan informasi baru ke dalam skema kognitif yang sudah ada, sedangkan akomodasi merupakan mekanisme yang digunakan seseorang untuk penyesuaian skema kognitif yang telah terbentuk sebelumnya guna mengakomodasi informasi baru yang tidak sepenuhnya selaras dengan kerangka kerja yang ada.²⁴

Mahasiswa sering kali mengalami berbagai tuntutan akademik, seperti tugas yang menumpuk, ujian, tekanan untuk berprestasi, dan yang dapat menyebabkan stres akademik. Dalam menghadapi stres ini, mahasiswa melakukan

²⁴ Desmita, *Psikologi Perkembangan*, Cet. 2 (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2006).

proses adaptasi kognitif. Melalui asimilasi, mereka mungkin mencoba mengatasi stres dengan menerapkan strategi koping yang sudah dikenal, seperti bermain *game online* untuk relaksasi. Namun, jika strategi ini tidak efektif, mereka perlu melakukan akomodasi, yaitu mengembangkan strategi baru untuk mengelola stres, yang mungkin melibatkan peningkatan intensitas bermain *game online* sebagai mekanisme pelarian.

Bermain *game online* dapat menjadi cara bagi mahasiswa untuk mengalihkan fokus dari tekanan akademik dan mencari kepuasan emosional. Dalam kerangka Piaget, ini dapat dilihat sebagai bentuk asimilasi, di mana pengalaman bermain *game* diintegrasikan ke dalam skema koping yang ada. Namun, ketika tekanan akademik meningkat dan strategi koping sebelumnya tidak lagi efektif, mahasiswa mungkin meningkatkan durasi dan frekuensi bermain *game online*, yang mencerminkan proses akomodasi dalam mencari keseimbangan kognitif baru. Pemahaman tentang proses asimilasi dan akomodasi dalam konteks stres akademik dan intensitas bermain *game online* memberikan pengembangan wawasan penting bagi intervensi yang bertujuan untuk membantu mahasiswa mengelola stres secara adaptif. Strategi intervensi dapat difokuskan pada pengembangan keterampilan koping yang sehat dan pengelolaan waktu yang efektif, sehingga mahasiswa dapat mengatasi tekanan akademik tanpa bergantung secara berlebihan pada aktivitas bermain *game online*.

Hubungan antara stres akademik dan intensitas bermain *game online* dapat dianalisis melalui perspektif psikologi kognitif dan perilaku. Berdasarkan pandangan Piaget, seperti yang telah diuraikan sebelumnya, proses adaptasi melalui asimilasi dan akomodasi memungkinkan individu untuk merespon

tekanan akademik dengan menggunakan cara-cara yang sesuai dengan pengalaman sebelumnya atau dengan mengembangkan pola baru. Ketika tekanan akademik meningkat, individu berupaya menemukan cara untuk mempertahankan homeostasis psikologisnya. Salah satu bentuk pencarian keseimbangan ini adalah dengan meningkatkan aktivitas bermain *game online* sebagai cara untuk menghindari dari tekanan atau untuk mendapatkan kepuasan emosional yang tidak didapatkan dari lingkungan akademik.

Secara psikologis, stres akademik yang tidak ditangani secara adaptif dapat mengarah pada perilaku kompulsif atau maladaptif, seperti penggunaan berlebihan terhadap media digital termasuk *game*. Menurut Lazarus dan Folkman dalam teori stres dan kopingnya, stres terjadi ketika individu menilai bahwa tuntutan dari lingkungannya melebihi sumber daya yang dimilikinya untuk menghadapinya. Jika penilaian ini menghasilkan distress (bukan *eustress*), maka individu cenderung menggunakan strategi koping emosional, seperti menghindari atau mencari distraksi, salah satunya melalui bermain *game*. Maka, intensitas bermain *game online* bisa dilihat sebagai manifestasi dari koping emosional terhadap tekanan akademik.

Lebih lanjut, teori *planned behavior* dari Ajzen juga memberikan kerangka untuk memahami perilaku bermain *game online* dalam kaitannya dengan stres akademik. Seorang mahasiswa yang mengalami tekanan akademik mungkin memiliki sikap positif terhadap bermain *game online* sebagai strategi pelarian, didukung oleh norma sosial dari teman sebaya yang juga bermain *game online* dalam kondisi stres, dan merasa memiliki kontrol yang rendah terhadap waktu bermain (*low perceived behavioral control*). Hal ini memperkuat niat untuk

bermain *game* secara intens, yang pada akhirnya tercermin dalam frekuensi, durasi, dan kedalaman keterlibatan mereka dalam *game online*.

Bukti empiris mendukung hubungan ini. Penelitian oleh Rizki Agusman dan Marjohan menunjukkan adanya korelasi positif antara stres akademik dan intensitas bermain *game online* dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,532, menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik, semakin besar pula kecenderungan mahasiswa untuk bermain *game* secara intensif.²⁵ Temuan serupa diperoleh oleh Setiawati *et al.* yang menemukan bahwa mahasiswa yang menghadapi stres akademik cenderung menghabiskan lebih banyak waktu bermain *game online* sebagai bentuk pelarian.²⁶

Namun demikian, tidak semua penelitian menunjukkan hubungan signifikan. Febrian *et al.* dalam penelitiannya terhadap mahasiswa kedokteran tidak menemukan hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan durasi bermain *game*.²⁷ Hal ini menunjukkan bahwa faktor-faktor lain seperti konteks lingkungan, karakteristik individu, jenis *game*, dan keberadaan dukungan sosial juga turut mempengaruhi hubungan antara kedua variabel tersebut.

Dari temuan-temuan tersebut dapat disimpulkan bahwa hubungan antara stres akademik dan intensitas bermain *game online* bersifat kompleks dan dinamis. Dalam beberapa konteks, bermain *game online* dapat menjadi bentuk coping adaptif yang membantu individu mengatasi tekanan sementara. Namun, dalam konteks lain, jika dilakukan secara berlebihan dan tanpa kontrol diri,

²⁵ Agusman and Marjohan, "The Relation of Academic Strees to Intensity of Playing Online Games."

²⁶ Setiawati and Setyowati, "Kecanduan Game Online Dengan Stres Akademik Pada Siswa SMP."

²⁷ Febrian et al., "Hubungan Tingkat Stres Dengan Durasi Bermain Game Online Pada Mahasiswa Angkatan 2020 Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Hang Tuah."

bermain *game online* justru dapat memperburuk kondisi stres akademik karena menciptakan siklus prokrastinasi dan menurunnya kinerja akademik.

Dengan demikian, penting untuk memahami dinamika ini dalam upaya merancang intervensi yang tepat sasaran. Mahasiswa perlu dibekali dengan keterampilan coping yang sehat dan strategi manajemen waktu yang efektif agar mereka mampu mengelola stres akademik secara produktif tanpa harus mengandalkan pelarian ke dunia virtual secara berlebihan.

D. Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan unsur-unsur yang diidentifikasi oleh peneliti untuk diteliti demi memperoleh jawaban yang dibutuhkan dalam bentuk kesimpulan penelitian. Komponen utama penelitian adalah variabel. Oleh karena itu, tidak ada penelitian yang dapat dilakukan tanpa meneliti variabel-variabelnya. Variabel menjadi objek utama penelitian. Penentuan variabel harus didukung dengan dukungan teori yang dinyatakan dalam hipotesis penelitian.²⁸

Variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Variabel bebas (*independent variable*) adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel *dependen* (terikat). Variabel bebas umumnya dilambangkan dengan huruf X. Variabel bebas (*independent variable*) dalam penelitian ini adalah Stres Akademik.
2. Variabel terikat (*dependent variable*) merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Variabel terikat

²⁸ *Buku Ini Ditulis Oleh Dosen Universitas Medan Area Hak Cipta DiLindungi Oleh Undang-Undang Telah Di Deposit Ke Repository UMA Pada Tanggal 27 Januari 2022, 2022.*

(*dependent variable*) dalam penelitian ini adalah Intensitas bermain *game online*.

E. Kerangka Teoritis

Penelitian ini menggunakan dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Stres akademik (X) merupakan variabel bebas dalam penelitian ini, sedangkan intensitas bermain *game online* (Y) merupakan variabel terikat. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hipotesis dan mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik (X) dengan intensitas bermain *game* (Y) pada mahasiswa Akuntansi Syariah Universitas Islam Negeri Syekh Wasil Kediri. Maka hubungan antar variabel dapat ditunjukkan dalam kerangka berikut:

Tabel 2. 1 Kerangka Hubungan Antara Stres Akademik dengan Intensitas Bermain Game Online



F. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian ialah mengacu pada pernyataan yang dibuat berdasarkan asumsi atau hipotesis mengenai keterkaitan hubungan antara dua variabel dalam suatu penelitian. Hipotesis ini akan diuji menggunakan metodologi penelitian untuk menentukan apakah hipotesis tersebut dapat diterima atau ditolak. Namun, hipotesis dalam penelitian ini adalah:

1. Ho: Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan intensitas bermain *game online* pada mahasiswa Akuntansi Syariah Universitas Islam Negeri Syekh Wasil Kediri.

2. Ha: Terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan intensitas bermain *game online* pada mahasiswa Akuntansi Syariah Universitas Islam Negeri Syekh Wasil Kediri.