

ABSTRAK

Judul: Hubungan Antara Stres Akademik dengan Intensitas Bermain Game Online pada Mahasiswa LP3I Prodi Teknologi Komputer Medan Cabang Marelan

Latar Belakang: Stres akademik merupakan fenomena umum yang dialami oleh mahasiswa akibat beban akademik, tekanan ujian, serta ekspektasi akademik yang tinggi. Salah satu cara yang sering digunakan mahasiswa untuk mengatasi stres adalah bermain game online. Namun, intensitas bermain game online yang tinggi dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan akademik dan kesehatan mental mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara stres akademik dengan intensitas bermain game online pada mahasiswa.

Metode: Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Sampel penelitian adalah 46 mahasiswa LP3I Prodi Teknologi Komputer Medan Cabang Marelan yang dipilih menggunakan teknik stratified random sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner skala Perceived Sources of Academic Stress untuk mengukur tingkat stres akademik dan skala Game Addiction Scale untuk mengukur intensitas bermain game online. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman Rank.

Hasil: Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang cukup kuat antara stres akademik dan intensitas bermain game online pada mahasiswa dengan nilai koefisien korelasi (ρ) = 0.612 dan nilai signifikansi (p) < 0.05. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik mahasiswa, semakin tinggi pula intensitas bermain game online mereka.

Kesimpulan: Penelitian ini membuktikan bahwa stres akademik memiliki hubungan yang signifikan dengan intensitas bermain game online. Mahasiswa yang mengalami stres akademik cenderung bermain game online lebih lama sebagai bentuk pelampiasan atau mekanisme coping terhadap tekanan akademik. Oleh karena itu, diperlukan strategi pengelolaan stres yang lebih efektif, seperti teknik

manajemen waktu, meditasi, serta peningkatan kesadaran akan dampak negatif bermain game secara berlebihan.

Kata Kunci: Stres akademik, intensitas bermain game online, mahasiswa, coping mechanism

ABSTRACT

Title: *The Relationship Between Academic Stress and Online Gaming Intensity Among Students of LP3I Computer Technology Program, Medan Marelan Branch*

Background: *Academic stress is a common phenomenon experienced by students due to academic workload, exam pressure, and high academic expectations. One common way students cope with stress is by playing online games. However, excessive online gaming intensity can have negative impacts on academic well-being and mental health. Therefore, this study aims to analyze the relationship between academic stress and online gaming intensity among students.*

Method: *This research employs a quantitative approach with a correlational method. The study sample consists of 46 students from the LP3I Computer Technology Program, Medan Marelan Branch, selected using a stratified random sampling technique. Data were collected using the Perceived Sources of Academic Stress scale to measure academic stress levels and the Game Addiction Scale to assess online gaming intensity. Data analysis was conducted using the Spearman .*

Results: *The analysis results indicate a moderately strong positive relationship between academic stress and online gaming intensity among students, with a correlation coefficient (ρ) = 0.612 and a significance value (p) < 0.05. This suggests that the higher the level of academic stress experienced by students, the higher their online gaming intensity.*

Conclusion: *This study confirms that academic stress has a significant relationship with online gaming intensity. Students experiencing academic stress tend to spend more time playing online games as a coping mechanism for academic pressure. Therefore, more effective stress management strategies are needed, such as time management techniques, meditation, and increased awareness of the negative impacts of excessive gaming.*

Keywords: *Academic stress, online gaming intensity, students, coping mechanis.*