

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perkembangan teknologi dan jaringan komputer telah mendorong peningkatan pengguna game online. Menurut laporan Global Market Report tahun 2021, Indonesia merupakan pasar game dunia dengan urutan ke-17 secara global dan masih berkembang pesat. Sementara itu, di Asia Tenggara sendiri, jumlah gamer di Asia Tenggara diperkirakan mencapai angka 271 juta. Dengan rincian *game mobile* mendominasi dengan angka lebih dari 60% dan diperkirakan akan mengalami pertumbuhan 8% hingga sekitar 5 tahun. Sementara itu, terdapat 34 juta pemain game, di mana 19,9 juta di antaranya adalah pemain game online berbayar (Entertainment Software Association, 2020). Survei APJII (2023) menunjukkan bahwa 63 juta penduduk Indonesia aktif menggunakan internet, dan lebih dari 6 juta adalah pemain game online aktif. Situs resmi game online Indonesia yaitu detiknet menyatakan bahwa pada tahun 2010 terdapat 50% jumlah pengguna game online di Indonesia adalah pelajar dan mahasiswa (Hariyanto, 2009).

Fenomena bermain game online ini juga terjadi di kalangan mahasiswa, terutama sebagai bentuk pelarian dari stres akademik. Mahasiswa seringkali dihadapkan pada tanggung jawab akademik di kampus. Setiap mahasiswa memiliki kemampuan yang berbeda dalam menerima materi; ada yang cepat tanggap, namun ada juga yang memerlukan pengulangan materi untuk memahami. Ketidakmampuan dalam mengatasi masalah akademik seringkali mendorong mahasiswa untuk bermain game online sebagai salah satu cara untuk mengkompensasi stres yang mereka alami. Sebuah penelitian oleh Agusman (2019) menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami tingkat stres tinggi cenderung menghabiskan lebih banyak waktu bermain game online. Stres akademik yang

melibatkan tekanan tugas, ujian, dan ekspektasi akademik seringkali mendorong mahasiswa untuk mencari strategi coping emosional, seperti bermain game.

Penelitian lain juga mendukung fenomena ini. Sebagai contoh, Indahtiningrum (2013) menemukan bahwa 45% mahasiswa dengan tingkat stres tinggi menghabiskan lebih dari 3 jam per hari untuk bermain game online. Penelitian lain oleh Reichenbach et al. (2019) menunjukkan bahwa durasi bermain game meningkat sebesar 30% pada mahasiswa selama masa ujian.

Bermain game online dapat memberikan manfaat sementara, seperti mengurangi kecemasan dan memberikan rasa pencapaian. Namun, intensitas bermain yang tinggi seringkali berdampak negatif, seperti gangguan tidur, menurunnya konsentrasi, dan ketergantungan. Di sisi lain, mahasiswa yang berhasil mengelola stres akademik cenderung memiliki waktu bermain yang lebih terkendali.

Fenomena ini juga dijumpai di kalangan mahasiswa Politeknik LP3I Cabang Marelان. Wawancara awal dengan mahasiswa mengungkapkan bahwa mereka menggunakan game online sebagai pelarian dari tekanan akademik, meskipun seringkali hal ini menyebabkan dampak negatif seperti begadang atau penundaan tugas. Misalnya, JKP menyatakan bahwa dia sering bermain game online ketika merasa stres akibat beban akademik. Menurutnya, bermain game membuatnya merasa lebih tenang dan tidak terlalu memikirkan tugas-tugas kuliah. Namun, dia juga mengakui bahwa seringkali harus begadang karena bermain game, yang menunjukkan adanya dampak negatif pada pola tidur. Demikian pula, IP mengungkapkan pengalamannya bahwa dia sering bermain game online ketika merasa stres karena tugas kuliah yang menumpuk. Menurutnya, bermain game membantu mengalihkan perhatiannya dari tugas-tugas tersebut. Selain itu, IP juga mengakui bahwa dia sering menunda tugas karena bermain game.

Fenomena ini menunjukkan bahwa game online digunakan sebagai cara untuk mengatasi stres akademik, namun juga dapat menyebabkan pola tidur yang tidak teratur dan penundaan akademik. Penggunaan game online sebagai alat coping bisa menjadi bumerang, di satu sisi memberikan pelarian sementara dari tekanan akademik, namun disisi lain berpotensi memperburuk situasi jika tidak dikelola dengan baik. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melihat lebih dalam pengaruh stres akademik terhadap intensitas bermain game online di kalangan mahasiswa Politeknik LP3I Prodi Teknologi Komputer Cabang Marelan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan lebih mendalam mengenai hubungan antara stres akademik dan perilaku bermain game online, serta implikasinya terhadap kesejahteraan akademik dan kesehatan mental mahasiswa.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara stres akademik dengan intensitas bermain *game online* pada mahasiswa politeknik LP3I Prodi Teknologi Komputer Medan cabang Marelan.

1.3 Tujuan Umum

Untuk mengkaji dan memahami hubungan antara stres akademik dengan intensitas bermain *game online* pada mahasiswa, serta dampak yang ditimbulkan oleh stres akademik terhadap perilaku bermain *game online*.

1.4 Tujuan Khusus

1. Mendeskripsikan stres akademik pada mahasiswa politeknik LP3I Prodi Teknologi Komputer Medan cabang Marelan.
2. Mendeskripsikan intensitas *game online* pada mahasiswa politeknik LP3I Prodi Teknologi Komputer Medan cabang Marelan.

1.5 Manfaat penelitian

Manfaat yang bisa didapat dari penelitian ini

1) Bagi Peneliti

Dapat memperoleh pengetahuan serta pengalaman dan juga pengetahuan ilmu yang didapat selama menjalani perkuliahan.

2) Bagi Institusi

Sebagai masukan dan referensi, dan juga hasil penelitian ini bisa dipergunakan untuk informasi di Universitas Islam Sumatera Utara Fakultas Kedokteran.

3) Bagi Mahasiswa

Diharapkan bisa memberikan pengetahuan mengenai hubungan stres akademik dengan intensitas bermain *game online*.

BAB II

KAJIAN TEORI

2.1 Intensitas bermain *game online*

2.1.1 Pengertian intensitas

Intensitas merupakan bentuk dukungan dalam bentuk kekuatan yang dapat memperkuat suatu dukungan. Salah satu teori intensitas, yaitu intensitas adalah seberapa banyak atau seberapa sering melakukan satu tindakan pada satu waktu. Lalu untuk pengertian bermain *game online* adalah tingkatan besarnya frekuensi atau jumlah satuan waktu yang digunakan (durasi) bermain *game online* dengan motivasi emosional (semangat dan giat). Semakin besarnya frekuensi yang digunakan Siswa bermain *game online* juga berarti lebih tinggi intensitas bermain *game online*. Semakin rendah suatu frekuensi yang digunakan siswa dalam bermain *game online* maka dari itu semakin rendah juga intensitas bermain *game online* pada siswa. seorang peneliti mengemukakan bahwa intensitas adalah kekuatan sikap dan identitas individu berupa keinginan untuk melakukan sesuatu dengan serius, diukur mulai dari waktu yang digunakan dalam kegiatan yang dipilih. (Reichenbach et al., 2019)

Menurut Griffiths et al (Los, 2018), intensitas bermain *game online* yaitu banyaknya waktu yang dihabiskan (rata-rata) seseorang bermain *game online* per minggu atau besarnya keinginan atau seringnya seseorang dalam bermain *game* melalui koneksi jaringan internet (virtual *game*). Waktu yang dihabiskan untuk bermain *game online* semakin lama waktu yang digunakan untuk bermain *game* dapat membuat seseorang dipengaruhi oleh perubahan emosi yang dirasakan seseorang seperti kenyamanan dan kesenangan. Sebaliknya, biasanya seseorang akan merasa bosan atau cemas ketika bermain *game online* namun dihentikan.

2.1.2 Pengertian *game online*

Menurut kim dalam (Sandya & Ramadhani, 2021) *game online* merupakan permainan di mana banyak orang yang dapat bermain pada saat yang bersamaan seperti melalui jaringan komunikasi online (LAN atau internet). Walaupun *game online* dibuat sebagai sarana hiburan, *game online* juga berfungsi sebagai sarana hiburan. Sering menonton dan bermain *game online* maka seseorang akan cenderung bermain *game online* terus menerus. Intensitas seseorang dalam bermain game online bervariasi. Penggunaan *game online* jika terlalu sering dimainkan akan menimbulkan banyak efek *negativ*, efek *negativitas* tersebut yaitu membuat ketagihan. kecanduan *game online* adalah perilaku seseorang yang ingin bermain *game* menghabiskan banyak waktu online serta calon individu yang tidak dapat dikendalikan oleh yang bersangkutan atau mengendalikannya. Untuk siswa yang kecanduan *game online*, mereka menghabiskan banyak waktu ketika bermain *game online* sehingga mereka melupakan tugasnya dan tanggung jawab siswa dalam mengerjakan tugas kuliah. Inilah yang membuat mahasiswa lebih memilih memprioritaskan bermain *game online* dan menghiraukan tugas kuliah, walau tugasnya tetap dilakukan tapi mahasiswa lebih sering mengerjakannya ketika mendekati *deadline*, tentu berbeda hasil setelah selesai dan siap dari jauh jauh hari sebelum waktunya memungkinkan mahasiswa dapat mengerjakan tugas secara maksimum dibandingkan dengan tugas yang baru dilakukan ketika waktu pengumpulan telah terlalu dekat.

Game online adalah layanan permainan (*game*) yang menawarkan opsi berbeda yang dapat dimainkan bersama tanpa batasan. Menurut young dalam (Los, 2018) mengklaim bahwa *game online* adalah situs yang menawarkan berbagai jenis permainan di mana banyak pengguna Internet dapat berpartisipasi dengan cara yang berbeda dari tempat yang berbeda untuk terhubung satu sama lain pada waktu yang sama pada jaringan *komunikasi online*. Kesimpulan diatas mengatakan *game online* merupakan *game* yang dapat diakses oleh banyak orang, di mana mesin yang digunakan oleh para pemain terhubung ke *Internet*

2.1.3 Aspek Intensitas Bermain *Game Online*

Adapun Menurut Chaplin dalam (Nugroho, 2020), aspek aspek intensitas diambil dari pengertiannya yaitu:

1. Frekuensi

Frekuensi menunjukkan seberapa sering seseorang melakukan aktivitas bermain *game online* (dalam bentuk frekuensi, misalnya sekali, dua kali, tiga kali, atau seterusnya dalam rentang yang ditentukan).

2. Waktu

Dapat menentukan berapa lama waktu digunakan ketika bermain *game online*, jika semakin banyak game yang dimainkan, maka dapat menunjukan bahwa semakin banyak waktu yang dihabiskan untuk bermain *game online*.

3. Konsentrasi penuh

Konsentrasi penuh ialah seberapa fokus kita ketika bermain *games online*, akan membuat kita tidak peduli dengan hal-hal lainnya seperti makan, mandi, beribadah, pergi ke sekolah dan mengabaikan apapun yang ada disekitarnya saat memainkan *game online*.

4. Emosional

Emosional meliputi emosi kesedihan, kebahagiaan, ketakutan, harapan, kemarahan, dan keputusan. Maksud dari emosi diatas yaitu emosi dari bermain *game online* yang mana penuh dengan rasa senang, gembira, marah bahkan terkadang membuat kesal ketika bermain *game* sehingga akan membuat pemain semakin tenggelam dalam permainan.

Adapun menurut Fishbein dan Ajzen (2010: 29) aspek intensitas bermain *game* yaitu:

- A. Perhatian, yaitu ketertarikan terhadap aktivitas atau kegiatan yang dilakukan berupa bermain *game online* yang dimulai dari memilih *game* yang akan dimainkan, dan proses memainkan *game* hingga mengakhiri *game* yang dimainkan
- B. Penghayatan, yaitu berupa pemahaman dan penyerapan informasi dari obyek yang menjadi sasaran perilaku dari jenis *game online* yang dimainkan

- C. Kualitas kedalaman, yaitu berkaitan dengan waktu yang dibutuhkan untuk melakukan perilaku tersebut
- D. Tingkat keseringan, yaitu berkaitan dengan banyaknya pengulangan perilaku dalam rentang waktu tertentu, baik dalam satu periode atau tidak terbatas dalam satu periode yang digunakan untuk bermain game online

2.1.4 Faktor yang mempengaruhi intensitas bermain game online

Menurut Lumban dalam (Apriliyani, 2020) yaitu; terdapat dua faktor utama yang bisa mempengaruhi intensitas bermain *game* adalah:

1. Kondisi psikologis
Pemain *game online* sering bermimpi tentang permainan mereka, karakter mereka dan macam macam situasi lainnya.
2. Tipe permainan
dari *game online* yang dimainkan dapat diubah seseorang kecanduan *game online*.

2.1.5 Dampak negatif intensitas bermain game online

Kecanduan dalam bermain *game online* memiliki beberapa dampak yang sangat buruk baik secara psikis, sosial maupun fisik. Jika dilihat dari dampak sosial, hubungan dengan keluarga menjadi rapuh karena terlalu banyak bermain *game online* dan bersosialisasi menjadi monoton karena terpaku pada satu layar saja dan juga keterampilan sosial berkurang. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Budhi dalam (Los, 2018) menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara pengendalian diri dengan intensitas bermain *game online* yang berarti semakin tinggi pula pengendalian diri semakin rendah juga intensitas bermain *game online*. Mengenai dampak psikologisnya terlihat pada berkurangnya konsentrasi seseorang karena terlalu memikirkan *game online* dan acuh tak acuh terhadap dunia sekitarnya, sedangkan secara fisik pengaruhnya sangat nyata terkena radiasi. Selain itu, kesehatan memburuk sebagai hasilnya begadang dan berat badan menurun karena lupa makan. Mirip dengan penelitian yang dilakukan (Dewi dalam Los, 2018) bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara intensitas bermain *game*

online dan interaksi sosial. Semakin tinggi intensitas bermain *game online* maka semakin rendah interaksi sosial, sebaliknya, semakin rendah seseorang bermain *game online* maka semakin besar pula interaksinya.

Menurut Adam et al dalam (Student et al., 2021) Efek negatif dari *game online* meliputi ;

1. Masalah sosial muncul saat seseorang lebih sering bermain *game* sehingga tidak dapat bergaul dengan banyak orang, akibatnya mereka akan sering menghabiskan waktu untuk sendiri dirumah tanpa bergaul dengan teman temannya.
2. Masalah komunikasi.
3. Empati biasanya berkembang pada remaja atau anak yang menyukai jenis *game* kekerasan seperti *game* peperangan. Efek sampingnya adalah memicu *agresi* dan korosi remaja kepada orang lain .
4. Gangguan gerak akibat tubuh yang kurang aktif bergerak karena lebih sering berdiam diri dirumah sambil bermain *game*.
5. Gangguan gejala fisik
 - *Carpal tunnel syndrome* adalah penyakit pergelangan tangan yang disebabkan oleh tertekannya *nervus medianus*
 - Mengalami gangguan tidur
 - Mata kering
 - Nyeri punggung atau nyeri punggung bawah
 - Sakit kepala
 - Malas makan atau tidak teratur
 - Pengabaian kebersihan diri

2.2 Stres Akademik

2.2.1 Pengertian stres akademik

Stres adalah tekanan yang terjadi karena ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dan diharapkan dengan kesenjangan antara tuntutan lingkungan dan keterbatasan potensinya. Selain itu, hampir semua kalangan anak-anak, remaja dan dewasa mungkin mengalami stres. Stres adalah reaksi atau respon psikologi manusia ketika dihadapkan dengan sesuatu yang diyakini telah terjadi melintasi perbatasan dan dianggap sulit (Vania et al, 2019: 251). Stres yang sering dialami mahasiswa disebut stres akademik.

Stres akademik adalah suatu kondisi atau situasi dimana terjadi konflik antara tuntutan lingkungan dan sumber daya aktualnya, sehingga semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan. Stres akademik juga diidentikkan dengan banyaknya tugas, persaingan dengan teman lain, kegagalan, hubungan interpersonal, lingkungan, sistem semester, dan kurangnya sumber belajar. Jika seseorang tidak mampu mengatasi tantangan ini, ia mungkin mengalami stres. Stres merupakan salah satu reaksi individu terhadap kondisi stres atau peristiwa yang mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang. Stres sering dialami oleh setiap orang dan sudah menjadi bagian dari kehidupan. Stres yang paling sering dialami siswa adalah stres akademik, misalnya harus mempertimbangkan kompleksitas masalah yang membuat cara berpikir menjadi kacau. Siswa dituntut tidak hanya memiliki keterampilan teknis, tetapi juga kekuatan dan keadaan pikiran, serta sikap mental dan kepribadian tertentu, pemahaman yang luas tentang cara memecahkan masalah lingkungan sosialnya. (Gatari, 2020)

2.2.2 Sumber stres akademik

Dilakukan sebuah penelitian terhadap 100 orang mahasiswa, terdapat berbagai sumber stres mahasiswa dikelompokkan menjadi empat kelompok, yaitu:

1. Hubungan interpersonal yang dihasilkan dari interaksi dengan orang lain, misalnya perkelahian dengan teman, masalah dengan guru dan dll

2. Intrapersonal, timbul dari sumber internal atau individu itu sendiri, seperti perubahan kebiasaan makan dan waktu tidur dan kemampuan mengatur waktu belajar.
3. Akademik, yaitu masalah yang timbul dari kegiatan itu terkait dengan pembelajaran, seperti jumlah tugas tugas dan metode belajar yang tidak dipahami.
4. Lingkungan, atau masalah yang timbul dari lingkungan, dari luar masalah akademik, seperti kondisi ruang belajar, organisasi sekolah, dll.

Pendapat lain juga menyatakan bahwa ada beberapa sumber stres akademik atau stressor akademik yang dialami oleh mahasiswa dalam pendidikan sekolah, *stressor* ini adalah:

1. Eksperimen.

Beberapa siswa merasa stres menjelang ujian. Mahasiswa tidak ingat apa yang dia pelajari dan mengalami rasa sakit kepala, rasa dingin, telapak tangan berkeringat dan jantung yang berdetak kencang dalam situasi yang sulit. Siswa tidak dapat mengerjakan tugasnya dengan baik karena merasa khawatir tentang apa yang telah Anda pelajari sebelum ujian

2. Penundaan.

Siswa menunda-nunda tugas yang diberikan karena masih banyak kegiatan lain yang tidak bisa dilakukan sekaligus oleh siswa.

3. Standar akademik yang tinggi.

Sebagai seorang pelajar, Anda pasti ingin memanfaatkannya belajar dan beberapa orang memiliki harapan yang tinggi siswa sebagai guru dan teman. Bisa menempatkan siswa di bawah tekanan untuk berhasil sedang belajar (Reichenbach et al., 2019)

2.2.3 Gejala stres akademik

Seseorang dapat dikatakan mengalami stres ketika muncul beberapa gejala yang timbul. Gejala stres akademik dapat bervariasi dari individu ke individu, tetapi berikut adalah beberapa gejala umum yang sering terkait dengan stres akademik:

1. Perasaan cemas atau khawatir yang berlebihan terkait dengan kinerja akademik.
2. Kesulitan tidur atau gangguan tidur, seperti sulit tidur, terbangun tengah malam, atau mimpi buruk terkait dengan sekolah atau tugas.
3. Perubahan pola makan, seperti nafsu makan berkurang atau makan berlebihan.
4. Ketegangan otot, sakit kepala, atau ketegangan fisik lainnya.
5. Perubahan suasana hati, seperti mudah marah, mudah tersinggung, atau merasa sedih secara terus-menerus.
6. Penurunan minat atau motivasi terhadap pelajaran atau aktivitas akademik.
7. Kesulitan berkonsentrasi atau fokus pada tugas-tugas sekolah.
8. Perasaan putus asa, rendah diri, atau merasa tidak mampu menghadapi tuntutan akademik.
9. Menghindari atau menunda tugas-tugas sekolah yang seharusnya diselesaikan.
10. Gejala fisik lainnya, seperti sakit perut, mual, pusing, atau gangguan pencernaan. (American Psychological Association (APA). (2021). *Stress in America™ 2020: A National Mental Health Crisis.*)

2.2.4 Faktor- faktor yang mempengaruhi stres akademik

Adapun menurut (Vinet & Zhedanov, 2011) beberapa faktor yang bisa mempengaruhi stres akademik, yaitu faktor faktor internal dan eksternal. sebagai berikut:

A. Faktor internal yang menyebabkan stres akademik:

1. Pola pikir

Orang yang berpikir bahwa mereka tidak dapat mengendalikan situasi, cenderung mengalami lebih banyak stres. Lebih banyak kontrol bahwa ia dapat melakukan sesuatu, semakin kecil kemungkinannya menekankan pengalaman siswa

2. Kepribadian

Kepribadian siswa dapat menentukan tingkatannya toleransi stres. Tingkat stres siswa yang optimis umumnya lebih kecil dari siswa pesimis.

3. Keyakinan

Keyakinan memainkan peran penting menafsirkan situasi di sekitar individu. Keputusan pengadilan yang menurut siswa dapat mengubah pemikiran mereka Sesuatu dapat menyebabkan stres dalam jangka panjang secara psikologis.

B. Faktor eksternal yang menyebabkan stres akademik

1. Pelajaran yang sangat padat

Kurikulum sistem pendidikan standar semakin banyak panjang Akibatnya, persaingan menjadi lebih sulit, saatnya belajar meningkat dan beban siswa meningkat. Meskipun Beberapa alasan tersebut penting bagi perkembangan pendidikan di dalam negeri, tetapi tidak bisa menutup mata terhadap masalah ini Hal ini menambah stres para siswa untuk memperbesar

2. Tekanan untuk berprestasi tinggi

Siswa berada di bawah tekanan untuk melakukannya dengan baik ujian mereka. Tekanan ini terutama berasal dari orang tua, keluarga, guru, tetangga, teman sebaya dan diri sendiri.

3. Dorongan status sosial

Pendidikan selalu menjadi simbol status sosial. Rakyat kualifikasi akademik tinggi yang dihormati oleh masyarakat dan mereka yang tidak berpendidikan tinggi dibenci. Siswa yang sukses secara akademis dicintai, diakui, dan dipuji oleh masyarakat. Di sisi lain, siswa yang tidak menonjol

yang disebut lamban, malas atau susah di sekolah. Mereka akan dipertimbangkan sebagai pembuat onar, guru biasanya mendorong, memarahi diabaikan oleh orang tua dan teman sebaya.

4. Orang tua bersaing satu sama lain

Di antara orang tua yang paling berpendidikan dan berpengalaman kompetisi untuk menghasilkan anak-anak yang memiliki keterampilan di berbagai bidang juga lebih sulit. Dari mengembangkan pusat-pusat pelatihan informal, berbagai berbagai program tambahan, kelas seni, musik, balet dan drama, yang juga menimbulkan persaingan untuk siswa yang lebih pintar, yang paling cerdas dan paling serbaguna.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi stres akademik adalah faktor *internal* yang meliputi pola pikir, kepribadian dan keyakinan serta faktor eksternal, terdiri dari tekanan prestasi tinggi, dorongan status sosial, pelajaran yang lebih sering dan orang tua saling bersaing.

2.2.5 Dampak stres akademik

Terdapat beberapa dampak dari stres, yaitu dampak *subjektif* (kecemasan, *agresi*, kebosanan, *depresi*, kelelahan, frustrasi, keletihan, rendah diri, gugup dan merasa kesepian)

1. Dampak pada perilaku (kecenderungan kecelakaan, alkohol, penyalahgunaan narkoba, ledakan emosi, makan berlebihan, merokok berlebihan, perilaku yang mengikuti kata hati mereka, tertawa dan gugup),
2. Dampak *kognitif* (ketidakmampuan untuk membuat keputusan yang jelas, konsentrasi yang buruk rentang perhatian yang buruk, terlalu peka terhadap kritik dan rintangan mental),
3. Dampak psikologis (peningkatan kadar gula, peningkatan denyut jantung dan tekanan darah, mulut kering, berkeringat, pupil melebar dan menggigil);
4. Dampak organisasi (tidak adanya pekerjaan, pergantian karyawan, produktivitas rendah, persaingan dengan rekan kerja pekerjaan,

ketidakpuasan kerja, berkurangnya keterikatan dan loyalitas pada organisasi). (Sosiady & Ermansyah, 2020)

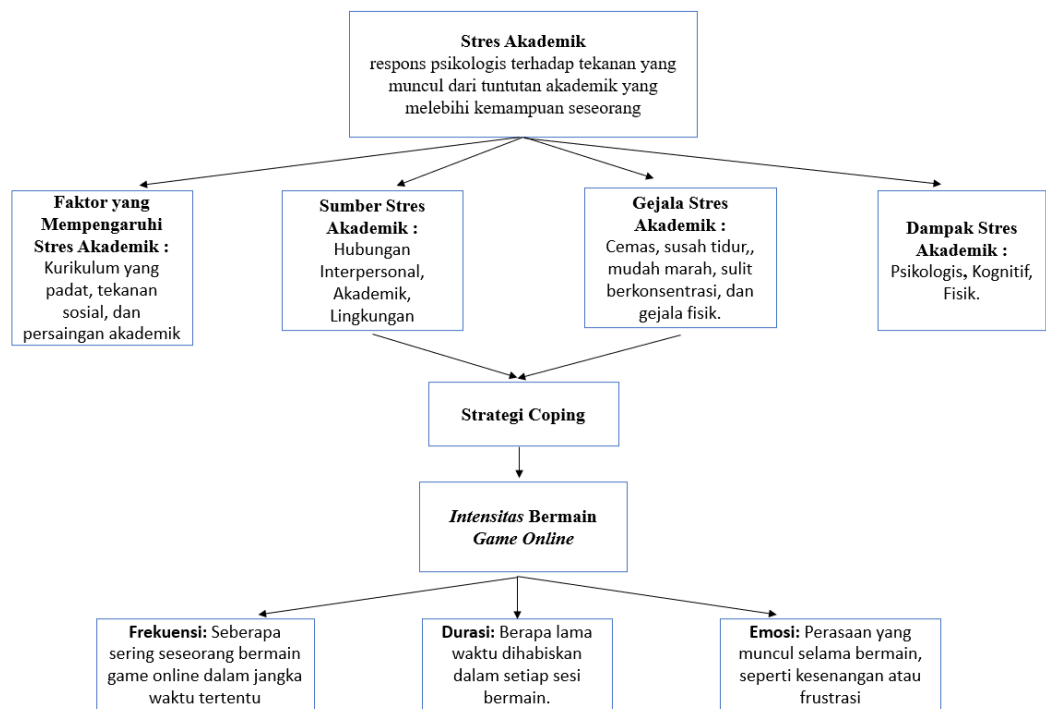
2.3 Hubungan stres akademik dengan intensitas bermain *game*

Seorang Mahasiswa pasti memiliki berbagai tugas dan tanggung jawab yang tidak mudah untuk dipenuhi. Selain peran sosial dan tanggung jawab masyarakat, mahasiswa juga harus bertanggung jawab atas pendidikannya sendiri. Selama proses tersebut, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tugas, ulangan dan kegiatan akademik lainnya. Tekanan dan ketegangan tersebut lah yang dapat memicu terjadinya stres akademik.

Stres akademik dapat memberikan dampak positif jika ditangani dengan benar, jika mahasiswa tidak dapat mengelolanya dengan baik, itu akan dapat memberi konsekuensi *negatif* bagi mahasiswa. Data mengungkapkan bahwa tingkat stres dapat mempengaruhi durasi bermain *game online* yaitu lebih lama tingkat stres, semakin lama waktu yang dibutuhkan untuk bermain *game online*. Hal ini telah dibuktikan dengan hasil penelitian Indahtiningrum dalam (Reichenbach et al., 2019), menyatakan bahwa perilaku bermain *game online* merupakan kegiatan untuk menghilangkan stress yang dialami, Semakin tinggi tingkat stres seseorang, semakin banyak waktu yang dibutuhkan. Salah satu akibat negatif dari stres akademik yang dialami oleh mahasiswa adalah *intensitas* penggunaan *internet* mahasiswa ketika menggunakan fungsi internet seperti *game online*.

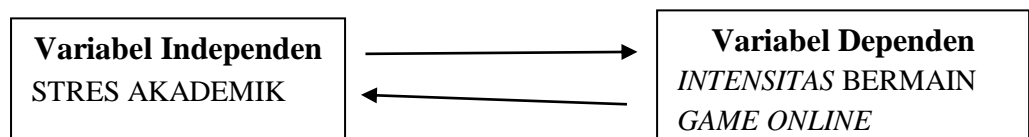
Piyeke, Bidjuni dan Wowiling (Reichenbach et al., 2019) juga dalam penelitiannya menemukan bahwa semakin tinggi tingkat stres yang dialami orang, maka semakin lama waktu yang dihabiskan untuk bermain *game online*. dan beberapa orang mencoba menangani masalah emosional atau pribadi dengan bermain *game online* dan melihat Internet sebagai tempat cocok untuk mengurangi tekanan, kesedihan dan stres yang akan dialami

2.4 Kerangka Teori



Gambar 2.1

2.5 Kerangka Konsep



Gambar 2.2

Kesimpulan dari kerangka berpikir diatas yaitu terdapat hubungan antara stres akademik dengan intensitas bermain game. Stres akademik bisa menjadi tolak

ukur dari tingginya *intensitas* bermain *game online*. Karena jika stres akademik semakin tinggi maka *intensitas* bermain *game online* pada mahasiswa juga semakin tinggi.

2.5 Hipotesis

Berdasarkan uraian teori yang telah disampaikan sebelumnya, penelitian ini berhipotesis bahwa terdapat hubungan antara stres akademik dengan *intensitas* bermain *game online* pada Mahasiswa LP3I Prodi Teknologi Komputer Medan.