



Hubungan Antara Frekuensi Bermain *Game Online* (Seperti *Mobile Legends*, *PUBG* & *Free Fire*) dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa

Zulfa Harum Fasya^{1*}, Hidayat Qodri Tarigan², Feby Deva Sabiya³, Mhd Wahyu kurniawan⁴, Najlatul Hulwa⁵, Adelyna Oktavia Nasution⁶

¹⁻⁶Program Studi Sistem Informasi, Fakultas Sains Dan Teknologi,
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan, Indonesia

Alamat: Jl. Lap. Golf No.120, Kp. Tengah, Kec. Pancur Batu, Kabupaten Deli Serdang,
Sumatera Utara 20353

Korespondensi penulis: zulfharum5@gmail.com*

Abstract. *Online gaming has become an inseparable part of daily life, especially among students. Games such as Mobile Legends, PUBG, and Free Fire are not only used as a source of entertainment, but are also often used as a way to relax and relieve stress after a busy academic schedule. However, excessive use of online games can have negative effects on mental health, such as poor sleep quality, increased anxiety, and elevated stress levels. This study aims to determine whether there is a relationship between the frequency of online gaming and stress levels among students. The research was conducted with a quantitative approach using the Spearman correlation method. A total of 55 students participated as respondents by filling out a questionnaire that measured how often they play games and the stress levels they experience. The analysis results show a correlation coefficient of 0.177 with a p-value > 0.05, indicating that there is no significant relationship between the frequency of online gaming and stress levels among students. This study is expected to serve as an initial reference for students to be more mindful in managing their gaming time and maintaining their mental health.*

Keywords: *Game Online, Students, Stress Level.*

Abstrak. Game online saat ini telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, terutama di kalangan mahasiswa. Permainan seperti *Mobile Legends*, *PUBG*, dan *Free Fire* tidak hanya dimanfaatkan sebagai sarana hiburan, tetapi juga kerap dijadikan media untuk melepas penat dan stres setelah menjalani aktivitas akademik yang padat. Meski demikian, penggunaan game online yang berlebihan dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental, seperti menurunnya kualitas tidur, munculnya kecemasan, hingga peningkatan stres. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara frekuensi bermain game online dengan tingkat stres pada mahasiswa. Penelitian dilakukan dengan pendekatan kuantitatif menggunakan metode korelasi Spearman. Sebanyak 55 mahasiswa menjadi responden dengan mengisi kuesioner yang mengukur seberapa sering mereka bermain game serta tingkat stres yang mereka alami. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi sebesar 0,177 dengan p-value > 0,05, yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi bermain game online dan tingkat stres pada mahasiswa. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi awal bagi mahasiswa untuk lebih bijak dalam mengatur waktu bermain dan menjaga kesehatan mental.

Kata kunci: *Game Online, Mahasiswa, Tingkat Stres.*

1. LATAR BELAKANG

Perkembangan teknologi digital telah menjadikan game online sebagai bagian tak terpisahkan dari kehidupan sosial dan hiburan mahasiswa. Berbagai genre game online seperti petualangan, olahraga, tembak-menembak (seperti *PUBG* dan *Free Fire*), hingga permainan strategi dan MOBA (*Mobile Legends*) semakin populer dari tahun ke tahun. Game-game ini tidak hanya dimainkan sebagai bentuk hiburan semata, tetapi juga menjadi sarana untuk berinteraksi sosial, mengisi waktu luang, bahkan dijadikan pelarian dari tekanan akademik. (Survei Pew Research, 2008) menunjukkan bahwa sekitar 76%

mahasiswa aktif bermain video game, mencerminkan besarnya pengaruh budaya bermain dalam kehidupan sehari-hari generasi muda.

Di sisi lain, kehidupan perkuliahan tidak terlepas dari tekanan dan tuntutan akademik yang kompleks. Survei Asosiasi Kesehatan Mahasiswa Amerika (ACHA, 2019) mencatat bahwa sekitar 60% mahasiswa mengalami tingkat stres di atas rata-rata dalam kurun waktu 12 bulan terakhir, dan 35% di antaranya menyatakan bahwa stres yang mereka alami berdampak negatif terhadap performa akademik. Tekanan tersebut dapat berasal dari tugas-tugas kuliah, tekanan nilai, masalah sosial, maupun ketidakpastian masa depan. Dalam psikologi, stres didefinisikan oleh Lazarus dan Folkman sebagai kondisi psikologis yang terjadi ketika individu merasa bahwa tuntutan lingkungan melebihi kapasitas atau sumber daya yang mereka miliki.

Banyak mahasiswa mencoba mengatasi stres dengan cara koping yang berbeda-beda, salah satunya dengan bermain game online. Bermain game dapat memberikan distraksi sementara dari masalah yang dihadapi, menghasilkan perasaan senang, serta mengurangi ketegangan emosional. Namun, penggunaan game secara berlebihan juga berpotensi menimbulkan efek samping negatif, seperti kecanduan, gangguan tidur, penurunan konsentrasi belajar, dan dampak negatif terhadap kehidupan sosial. Penelitian Setiawati dkk. (2021) menemukan adanya hubungan signifikan antara stres akademik dan intensitas bermain game online, dengan nilai signifikansi $p = 0,000$. Sebaliknya, studi oleh Almigbal (2022) justru menunjukkan tidak terdapat hubungan signifikan antara kecanduan game online dan tingkat stres mahasiswa ($p = 0,353$).

Perbedaan hasil dari penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa hubungan antara frekuensi bermain game online dan tingkat stres mahasiswa belum dapat disimpulkan secara pasti. Maka dari itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara frekuensi bermain game online (terutama genre populer seperti *PUBG*, *Mobile Legends*, dan *Free Fire*) dengan tingkat stres yang dialami mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan uji korelasi Rank Spearman sebagai pendekatan analisisnya. Hipotesis nol (H_0) menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara frekuensi bermain game online dan tingkat stres pada mahasiswa. Dengan hasil ini, diharapkan penelitian dapat memberikan pemahaman baru mengenai pengaruh kebiasaan digital terhadap kesehatan mental mahasiswa.

2. KAJIAN TEORITIS

Penelitian ini mengacu pada teori stres dan penggunaan game online dalam konteks psikologi mahasiswa. Stres dipahami sebagai respons tubuh terhadap tekanan yang dirasakan melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya (Selye, 1956). Dalam konteks ini, mahasiswa sebagai kelompok usia produktif rentan mengalami stres akibat tuntutan akademik, sosial, maupun emosional. Salah satu cara coping yang umum dilakukan adalah bermain game online. Game online dapat menjadi sarana hiburan dan pelarian sementara yang efektif dalam mengurangi stres, namun dalam intensitas tinggi justru bisa menjadi sumber stres baru. Menurut (Lazarus dan Folkman, 1984), stres timbul dari interaksi individu dengan lingkungan ketika tuntutan melebihi kemampuan mengatasi. Teori ini mendasari pemikiran bahwa bermain game bisa menjadi bentuk coping, tetapi juga dapat meningkatkan stres apabila digunakan secara berlebihan atau menggantikan aktivitas penting lainnya. Oleh karena itu, dalam penelitian ini dikaji hubungan antara frekuensi bermain game online sebagai variabel bebas dan tingkat stres mahasiswa sebagai variabel terikat, dengan pendekatan korelasional untuk melihat sejauh mana keduanya saling berhubungan.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan pendekatan non-eksperimental korelasional (cross-sectional). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara frekuensi bermain game online dan tingkat stres pada mahasiswa. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa program sarjana di sebuah universitas. Sampel diambil secara acak sederhana (simple random sampling) dari populasi tersebut. Mengacu pada pendapat (Sugiyono dkk, 2020), jumlah minimal sampel untuk uji korelasi adalah 30 individu, sehingga dalam penelitian ini digunakan sebanyak 55 responden mahasiswa.

Instrumen yang digunakan berupa kuesioner tertutup. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah frekuensi bermain game online, yang diukur melalui pertanyaan mengenai seberapa sering responden bermain game online dengan skala Likert 1 sampai 5 (1 = tidak pernah, 5 = sangat sering). Sementara itu, variabel terikat adalah tingkat stres, yang diukur menggunakan skala stres yang diadaptasi dari Perceived Stress Scale (PSS) dengan penilaian lima poin. Skor stres kemudian dikategorikan ke dalam tiga tingkatan: rendah, sedang, dan tinggi berdasarkan pedoman baku.

Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner secara daring melalui Google Form kepada sampel yang telah dipilih. Data yang terkumpul berupa skor frekuensi bermain game online dan skor stres dari masing-masing responden. Sebelum dilakukan analisis utama, data terlebih dahulu diuji normalitasnya. Karena data berskala ordinal dan distribusinya kemungkinan tidak normal, maka digunakan uji korelasi Rank Spearman untuk menganalisis hubungan antarvariabel. Nilai koefisien korelasi (ρ) dan signifikansi (p) dihitung untuk menentukan kekuatan serta arah hubungan. Hipotesis nol (H_0) diterima jika nilai $p > 0,05$ dan ditolak jika $p \leq 0,05$. Interpretasi kekuatan hubungan didasarkan pada kategori umum, yaitu $\rho = 0,00-0,25$ (sangat lemah), $0,26-0,50$ (sedang), dan seterusnya. Seluruh analisis dilakukan dengan bantuan perangkat lunak statistik seperti SPSS.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan sebanyak 55 mahasiswa sebagai responden yang berasal dari berbagai latar belakang. Setiap responden diminta untuk mengisi kuesioner yang berkaitan dengan frekuensi bermain game online serta tingkat stres yang mereka alami. Nama-nama responden ditampilkan dalam tabel berikut sebagai bentuk transparansi dan keterbukaan data, dengan tetap memperhatikan etika penelitian.

Tabel berikut menyajikan daftar nama lengkap responden yang telah berpartisipasi:

Tabel 1. Daftar Rresponden Penelitian

NO	NAMA RESPONDEN	NO	NAMA RESPONDEN
1.	Aiskha Tittahira	29.	Najlatul Hulwa
2.	Alena Rizka Azzahra	30.	Nayla Luthfiah Ashila
3.	Alya Rahma	31.	Nuraini
4.	Ananda Alfharizi Nst	32.	Nurhalizah Sinaga
5.	Anggun Dwi Pratiwi	33.	Nurul Zafira
6.	Anggun Dwi Saskia	34.	Nusaiba Intah Bayduri
7.	Awal Bahagia Tanjung	35.	Putri
8.	Cinta Dewi Antika	36.	Rahmat Syaputra
9.	Dianita Liasna Depari	37.	Rara Rosnadi
10.	Esti Kurnia Dara	38.	Ratu Kaisha Az
11.	Fahmi Achsan	39.	Richa Sri Ravena
12.	Fakhri Alauddin Tarihoran	40.	Ridho Akbar Nasution
13.	Faya Dwi Aprilia	41.	Roufi
14.	Feby Deva Sabiya	42.	Salsabilavarrisa

15.	Fesa	43.	Selda Kurnia Yunita
16.	Fitria Anisa	44.	Steven Emmanuel
17.	Hamid	45.	Suci Ramadhani
18.	Hayun	46.	Surya
19.	Hidayat Qodri Tarigan	47.	Syahwa Sabila
20.	Leni Agustina	48.	T. Aisyah Fanny Nabila
21.	M.Ridho Ananda Aditya	49.	Tito
22.	Maya Febriana	50.	Tiwi
23.	Muamar Khadafi	51.	Vima Zikra Adha Lubis
24.	Muhammad Ridhro Hrp	52.	Wira Adi Kusuma
25.	Muhammad Syarif	53.	Yivera Annisa
26.	Muhammad Wahyu	54.	Zico Putra
27.	Nabila Amanda	55.	Zulfa Harum Fasya
28.	Naila		

Data Responden

Tabel 2. Data Frekuensi Bermain Game Online Mahasiswa perhari

Total Lama Bermain Game Online Perhari	F	(%)
< 1 Jam	26	47,3%
1-2 Jam	19	34,5%
3-4 Jam	8	14,5%
> 4 Jam	2	3,6%
Total	55	100%

Berdasarkan hasil penelitian yang disajikan pada Tabel 11, mayoritas responden (47,3%) bermain game online selama < 1 jam per hari. Sebanyak 34,5% responden bermain selama 1-2 jam per hari, sementara 14,5% bermain selama 3–4 jam. Sisanya, 3,6% bermain >4 jam per hari. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa cenderung bermain game online dalam durasi yang masih tergolong sedang, meskipun ada pula yang menghabiskan waktu cukup lama setiap harinya.

Tabel 3. Data Frekuensi Bermain Game Online Mahasiswa perminggu

Total Lama Bermain Game Online Perminggu	F	(%)
1-2 kali	25	45,5%
3-4 kali	18	32,7%
5-6 kali	6	10,9%
Setiap Hari	6	10,9%
Total	55	100%

Seperti yang terlihat pada Tabel 3, sebanyak 45,5% responden bermain game online selama 1–2 kali dalam seminggu. Kemudian, 32,7% bermain 3–4 kali seminggu, dan 10,9% bermain setiap hari. Hasil ini mengindikasikan bahwa meskipun mayoritas mahasiswa bermain secara tidak rutin setiap hari, terdapat sebagian responden yang menjadikan bermain game sebagai aktivitas harian.

Data Khusus

Penelitian ini dilakukan terhadap 55 mahasiswa yang menjadi responden dalam rangka mengkaji hubungan antara frekuensi bermain game online dengan tingkat stres. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner yang mencakup indikator-indikator stres seperti kesulitan berkonsentrasi, perasaan cemas atau khawatir berlebihan, dan gangguan tidur. Indikator-indikator tersebut dipilih karena sering kali menjadi gejala umum yang dirasakan oleh individu dengan tingkat stres tertentu, baik dalam kategori ringan, sedang, maupun berat. Melalui analisis distribusi frekuensi, peneliti dapat memperoleh gambaran mengenai seberapa sering mahasiswa mengalami gejala-gejala stres tersebut. Selanjutnya, data hasil pengisian kuesioner oleh responden disajikan dalam bentuk tabel, guna mempermudah interpretasi serta menjadi dasar dalam menganalisis hubungan antara stres dan aktivitas bermain game online.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kesulitan untuk Fokus atau Berkonsentrasi pada Mahasiswa

Kesulitan untuk Fokus atau Berkonsentrasi	F	(%)
Tidak Pernah	12	21,8%
Jarang	8	14,5%
Kadang-Kadang	30	54,5%
Sering	3	5,5%
Sangat Sering	2	3,6%
Total	55	100%

Berdasarkan Tabel 4, sebanyak 21,8% responden menyatakan tidak pernah mengalami kesulitan fokus atau berkonsentrasi. Sebanyak 14,5% mengalaminya jarang, dan 54,5% menyebut kadang-kadang. Sementara itu, 5,5% responden merasa sering, dan 3,6% menyatakan sangat sering mengalami kesulitan tersebut. Ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa pernah mengalami gangguan konsentrasi, meskipun tidak terjadi secara terus-menerus.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Merasa Cemas atau Khawatir Berlebihan pada Mahasiswa

Merasa Cemas atau Khawatir Berlebihan	F	(%)
Tidak Pernah	19	34,5%
Jarang	10	18,2%
Kadang-Kadang	15	27,3%
Sering	9	16,4%
Sangat Sering	2	3,6%
Total	55	100%

Berdasarkan Tabel 5, sebanyak 34,5% responden tidak pernah merasa cemas atau khawatir berlebihan, sedangkan 18,2% jarang merasakannya. Sebanyak 27,3% responden menyatakan kadang-kadang, dan 16,4% mengalami kecemasan secara sering. Adapun 3,6% lainnya mengaku sangat sering merasakannya. Data ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan cukup bervariasi di kalangan mahasiswa.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Sulit Tidur atau Mengalami Gangguan Tidur pada Mahasiswa

Sulit Tidur atau Mengalami Gangguan Tidur	F	(%)
Tidak Pernah	17	30,9%
Jarang	12	21,8%
Kadang-Kadang	16	29,1%
Sering	6	10,9%
Sangat Sering	4	7,3%
Total	55	100%

Berdasarkan Tabel 6, 30,9% responden tidak pernah mengalami gangguan tidur, dan 21,8% jarang mengalaminya. Sementara itu, 29,1% responden menyatakan kadang-kadang sulit tidur, 10,9% mengalami sering, dan 7,3% menyatakan sangat sering. Ini mengindikasikan bahwa gangguan tidur merupakan salah satu keluhan yang cukup sering dialami oleh sebagian mahasiswa.

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Merasa Mudah Marah atau Tersinggung pada Mahasiswa

Merasa Mudah Marah atau Tersinggung	F	(%)
Tidak Pernah	16	30,2%

Jarang	19	35,8%
Kadang-Kadang	11	20,8%
Sering	4	7,5%
Sangat Sering	3	5,7%
Total	55	100%

Berdasarkan Tabel 7, Sebanyak 30,2% responden tidak pernah merasa mudah marah atau tersinggung. Sebanyak 20,8% menyatakan kadang-kadang mengalaminya, 7,5% merasakannya sering, dan 5,7% mengaku sangat sering. Hal ini menunjukkan bahwa perasaan mudah tersinggung cukup umum terjadi, meskipun sebagian besar responden mengalaminya hanya sesekali.

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Merasa Lelah atau Kehabisan Energi pada Mahasiswa

Merasa Lelah atau Kehilangan Energi	F	(%)
Tidak Pernah	16	29,1%
Jarang	13	23,6%
Kadang-Kadang	17	30,9%
Sering	6	10,9%
Sangat Sering	3	5,5%
Total	55	100%

Berdasarkan Tabel 8, sebanyak 29,1% responden mengaku tidak pernah merasa lelah atau kehilangan energi. Sebanyak 23,6% responden mengalaminya jarang, dan 30,9% menyatakan kadang-kadang. Sementara itu, 10,9% responden mengaku sering, dan 5,5% mengalami sangat sering. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa sesekali merasakan kelelahan atau kehilangan energi, meskipun ada juga yang mengalaminya cukup sering.

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Sulit Menjalani Aktivitas Sehari-hari pada Mahasiswa

Sulit Menikmati Aktivitas Sehari Hari	F	(%)
Tidak Pernah	24	43,6%
Jarang	16	29,1%
Kadang-Kadang	11	20%
Sering	3	5,5%
Sangat Sering	1	1,8%
Total	55	100%

Tabel 9, Menunjukkan bahwa 43,6% responden tidak pernah merasa lelah terhadap kehidupan sehari-hari, sementara 20% mengalaminya kadang-kadang, 5,5% sering, dan 1,8% sangat sering. Artinya, mayoritas responden kerap merasa lelah, yang dapat menjadi indikasi adanya tekanan atau beban aktivitas harian.

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Merasa Stres Akibat Tugas Akademik

Merasa Stress Akibat Tugas Akademik atau Tanggung Jawab Lain	F	(%)
Tidak Pernah	7	12,7%
Jarang	17	30,9%
Kadang-Kadang	16	29,1%
Sering	11	20%
Sangat Sering	4	7,3%
Total	55	100%

Data dari Tabel 10. Menunjukkan bahwa 12,7% responden tidak pernah merasa stres akibat tugas atau tanggung jawab lain, 29,1% kadang-kadang, 20% sering, dan 7,3% sangat sering. Ini menandakan bahwa hampir separuh dari responden berada dalam kondisi yang cukup rentan terhadap stres akademik maupun sosial.

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Mengalami Sakit Kepala atau Ketegangan Otot Akibat Stres

Mengalami Sakit Kepala atau Ketegangan Otot Akibat Stress	F	(%)
Tidak Pernah	15	27,3%
Jarang	12	21,8%
Kadang-Kadang	17	30,9%
Sering	8	14,5%
Sangat Sering	3	5,5%
Total	55	100%

Tabel 11. Menunjukkan sebanyak 27,3% responden menyatakan tidak pernah mengalami sakit kepala atau ketegangan otot akibat stres. Lalu, 30,9% merasakannya kadang-kadang, 21,8% jarang, 5,5% sangat sering dan 14,5% sering. Ini menunjukkan bahwa gejala fisik akibat stres cukup sering dirasakan oleh sebagian besar responden.

Tabel 12. Distribusi Frekuensi Keinginan Menjauh dari Interaksi Sosial

Merasa Ingin Menghindari Interaksi Sosial	F	(%)
Tidak Pernah	19	34,5%
Jarang	12	21,8%
Kadang-Kadang	13	23,6%
Sering	8	14,5%
Sangat Sering	3	5,5%
Total	55	100%

Tabel 12. Memperlihatkan bahwa 34,5% responden tidak pernah merasa ingin menarik diri dari interaksi sosial, 14,5% sering, 5,5% sangat sering, dan 23,6% kadang-kadang. Artinya, meskipun sebagian besar masih tetap bersosialisasi, ada porsi signifikan yang merasa perlu menjauh sebagai respon terhadap stres.

Tabel 13. Distribusi Frekuensi Mengalihkan Stres dengan Bermain Game Online

Melampiaskan Stress dengan Bermain Game	F	(%)
Tidak Pernah	11	20%
Jarang	15	27,3%
Kadang-Kadang	18	32,7%
Sering	8	14,5%
Sangat Sering	3	5,5%
Total	55	100%

Pada Tabel 13. Sebanyak 20% responden tidak pernah bermain game untuk melupakan stres, namun 27,3% Jarang, 14,5% sering, 5,5% sangat sering dan 32,7% kadang kadang melakukannya. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden menggunakan game sebagai mekanisme coping stres, baik secara sadar maupun tidak.

Pembahasan

Setelah data terkumpul, tahap selanjutnya adalah melakukan proses *scoring* terhadap setiap butir pertanyaan, yang kemudian dikategorikan sesuai pedoman skala yang digunakan. Seluruh data kemudian diuji normalitasnya dan diketahui tidak berdistribusi normal, sehingga digunakan uji non-parametrik Spearman Rank. Menurut (Sugiyono, 2017), uji Spearman Rank cocok digunakan untuk mengetahui keeratan hubungan antara

dua variabel ordinal atau data yang tidak berdistribusi normal. Rumus yang digunakan dalam perhitungan koefisien Spearman adalah sebagai berikut:

$$r_s = 1 - \frac{6 \cdot (\sum d^2)}{n(n^2-1)} = 1 - \frac{6 \cdot (22825.25)}{55(55^2-1)} = 1 - \frac{136951.5}{166320} = 1 - 0.823 = \mathbf{0.177}$$

Dimana:

- p adalah koefisien korelasi Spearman
- d adalah selisih antara peringkat dua variabel
- n adalah jumlah sampel

Berdasarkan hasil analisis, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,177 dengan nilai signifikansi sebesar 0,202 ($p > 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi bermain game online dan tingkat stres pada mahasiswa. Secara interpretatif, nilai koefisien sebesar 0,177 tergolong dalam kategori hubungan yang sangat lemah (Arikunto, 2010). Hal ini mengindikasikan bahwa intensitas bermain game online tidak menjadi faktor utama yang memengaruhi tingkat stres pada responden dalam penelitian ini. Bisa jadi terdapat faktor lain, seperti tekanan akademik, hubungan sosial, atau manajemen waktu yang lebih berkontribusi terhadap stres mahasiswa. Hasil ini sejalan dengan penelitian oleh Widyastuti (2020) yang juga menemukan bahwa tidak terdapat korelasi yang signifikan antara durasi bermain game online dan stres akademik pada mahasiswa di Yogyakarta. Ini menunjukkan bahwa persepsi umum mengenai game sebagai pemicu stres tidak selalu terbukti secara ilmiah, dan dalam beberapa konteks, game justru digunakan sebagai mekanisme coping atau pelarian dari stres itu sendiri.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji korelasi Rank Spearman, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,177 dengan signifikansi p sebesar 0,201. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat lemah antara frekuensi bermain game online dengan tingkat stres pada mahasiswa, namun hubungan tersebut tidak signifikan secara statistik ($p > 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa frekuensi bermain game online tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat stres mahasiswa dalam penelitian ini. Hasil ini menjawab tujuan penelitian bahwa meskipun terdapat kecenderungan korelasi positif, frekuensi bermain game bukanlah faktor utama yang berkaitan langsung dengan stres.

Peneliti menyarankan agar penelitian selanjutnya dapat memperluas variabel yang diteliti, misalnya dengan mempertimbangkan jenis permainan, durasi bermain, atau aspek psikologis lainnya seperti kecemasan dan kelelahan mental. Selain itu, keterbatasan dalam penelitian ini antara lain penggunaan kuesioner secara daring yang mungkin mempengaruhi kejujuran responden dalam menjawab, serta keterbatasan jumlah responden yang belum tentu mewakili seluruh populasi mahasiswa. Oleh karena itu, disarankan agar penelitian berikutnya melibatkan sampel yang lebih besar dan pendekatan pengukuran yang lebih beragam untuk memperoleh gambaran yang lebih mendalam dan akurat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan jurnal ini. Terima kasih khusus kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan dan masukan yang sangat berarti selama proses penelitian ini berlangsung. Kami juga sangat berterima kasih kepada para responden yang telah meluangkan waktu untuk mengisi kuesioner dengan penuh kesungguhan, yang sangat membantu dalam pengumpulan data.

Tak lupa, kami ucapkan terima kasih kepada teman-teman kelompok yang telah bekerja sama dengan baik, saling mendukung, dan menyelesaikan tugas-tugas masing-masing meskipun di tengah kesibukan. Proses ini memang tidak selalu mudah, tetapi berkat kerja keras dan kebersamaan, kami berhasil menyelesaikannya.

Terakhir, kami juga ingin mengucapkan terima kasih kepada keluarga dan orang-orang terdekat yang telah memberikan dukungan moral serta kesabaran selama kami mengerjakan jurnal ini.

DAFTAR REFRENSI

- Agustin, A. W., & Karneli, Y. (2022). Penanganan kecanduan game online pada mahasiswa tingkat akhir (studi kasus). *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 4(2), 70–77. <https://doi.org/10.32939/ijcd.v4i2.1505>
- Alghamdi, F. A. D., Alghamdi, F. A. G., Abusulaiman, A., Alsulami, A. J., Bamotref, M., Alosaimi, A., Bamousa, O., & Wali, S. O. (2024). Video game addiction and its relationship with sleep quality among medical students. *Journal of Epidemiology and Global Health*. <https://doi.org/10.1007/s44197-024-00265-x>
- Bensulong, A., & Afifah, F. N. (2021). Dalam pembelajaran Bahasa Indonesia di SMK N 2 Sewon Bantul. *Lingua*, 10(1). <http://jurnal.umt.ac.id/index.php/lgrm>

- Chamarro, A., Oberst, U., Cladellas, R., & Fuster, H. (2020). Effect of the frustration of psychological needs on addictive behaviors in mobile videogamers—The mediating role of use expectancies and time spent gaming. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17), 1–16. <https://doi.org/10.3390/ijerph17176429>
- Damanik, O., Mediatati, N., & Nusarastrिया, Y. H. (2024). Pengaruh frekuensi waktu bermain game online terhadap minat dan prestasi belajar siswa kelas XI mata pelajaran PPKn. *Jurnal Media dan Teknologi Pendidikan*, 4(3), 462–469. <https://doi.org/10.23887/jmt.v4i3.80986>
- Febrian, M. R., Ketut, I., Nandaka, T., Mutiadesi, W. P., & Pasaribu, I. A. (2024). Hubungan tingkat stres dengan durasi bermain game online pada mahasiswa angkatan 2020 Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Hang Tuah. *CoMPHI Journal: Community Medicine and Public Health of Indonesia Journal*, 5(1).
- Hui, B. P. H., Wu, A. M. S., & Pun, N. (2019). Disentangling the effects of empathy components on Internet gaming disorder: A study of vulnerable youth in China. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(1), 181–189. <https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.12>
- Jayani, A. E., & Siahaan, E. M. (n.d.). Hubungan intensitas bermain game online dengan tingkat stres pada remaja Kota Medan. *INNOVATIVE: Journal of Social Science Research*, 3, 10910–10921.
- Kepada, D., Ekonomi, F., Sosial, I., & Humaniora, D. (n.d.). Hubungan kecenderungan bermain game online dengan tingkat stres pada remaja [Naskah publikasi].
- Kriesniati, P., Yuniarti, D., Nohe, D. A., Barang, J., Kampus, T., Kelua, G., & Timur, S.-K. (2013). Analisis korelasi Somers'd pada data tingkat kenyamanan siswa-siswi SMP Plus Melati Samarinda. *Jurnal Statistika Universitas Mulawarman*, 7(2).
- Mustofani, D., & Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri, I. (n.d.-a). Penerapan uji korelasi Rank Spearman untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan ibu terhadap tindakan swamedikasi dalam penanganan demam pada anak.
- Mustofani, D., & Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri, I. (n.d.-b). Penerapan uji korelasi Rank Spearman untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan ibu terhadap tindakan swamedikasi dalam penanganan demam pada anak.
- Novrialdy, E. (2019). Kecanduan game online pada remaja: Dampak dan pencegahannya. *Buletin Psikologi*, 27(2), 148. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.47402>
- Penyedia Data Statistik Berkualitas untuk Indonesia Maju. (n.d.). *Reformasi Birokrasi*. <https://doi.org/10.5300/JSTAR.V3I02.49>
- Rofin, E., Zulvia, F. E., & Nasarudin, M. (2021). *Kupas tuntas analisis korelasi*. PT Nasya Expanding Management.
- Santoso, S. (2010). *Statistik multivariat: Konsep dan aplikasi dengan SPSS*. PT Elex Media Komputindo.

- Shouman, A., Elez, W. A., Ibrahim, I. M. A., & Elwasify, M. (2023). Internet gaming disorder and psychological well-being among university students in Egypt. *BMC Psychology*, 11(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01418-6>
- Syauqi Ridla, A., Nurbayan, S., & Azmin, N. (n.d.). Pengaruh game online Mobile Legends terhadap perilaku remaja di Kelurahan Rabangodu Utara Kecamatan Raba Kota Bima.
- Wang, Y., Fortin, M., Huynh, C., & Gentil, L. M. (2024). Problematic video gaming and psychological distress among children and adolescents during the COVID-19 pandemic. *European Journal of Environment and Public Health*, 8(4), em0162. <https://doi.org/10.29333/ejeph/15206>
- Wulandari, P., Khotimah, H., Tangerang, K., & Banten, P. (2019). Google Form sebagai alternatif evaluasi pembelajaran di SMAN 2 Kota Tangerang. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 2(1), 421–425.
- Zain, F., Yahya, N., & Jamaluddin, M. (2024). Efektivitas token ekonomi dalam mengurangi perilaku kecanduan game online pada mahasiswa. *Jurnal Sosial dan Humaniora*, 2(1), 163–172. <https://doi.org/10.62017/arima>
- Zhang, M., Chi, C., Liu, Q., Zhang, Y., Tao, X., Liu, H., & Xuan, B. (2024). Prevalence of smartphone addiction and its relation with psychological distress and internet gaming disorder among medical college students. *Frontiers in Public Health*, 12, 1362121. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1362121>