**BAB I**

**PENDAHULUAN**

1. **Latar Belakang Masalah**

Perkembangan ilmu dan teknologi yang semakin pesat telah membawa perubahan dalam segala lapisan masyarakat. Kreativitas manusia semakin berkembang, sehingga mendorong diperolehnya temuan-temuan baru dalam teknologi yang dapat dimanfaatkan sebagai sarana peningkatan kesejahteraan umat manusia. Salah satu produk tersebut adalah internet. Teknologi internet dewasa ini semakin berkembang pesat, salah satu manfaatnya adalah sebagai sarana hiburan, seperti bermain *game*. Permainan dengan menggunakan koneksi internet tersebut dikenal sebagai *online game*.

*Online game* merupakan salah satu bentuk dari permainan elektronik yang berupa komputer pada dasarnya berupa perpaduan dari bentuk permainan strategi, kesempatan dan fisik, yang berakibat pada terciptanya sesuatu yang baru. *Online game* adalah sebuah layanan permainan (*game*) yang memberikan beragam pilihan yang dapat dimainkan secara bebas bahkan tanpa batasan ruang sekalipun. Elia (2009) mengemukakan bahwa *online game* adalah permainan yang dimainkan melalui akses internet, dimana individu yang memainkannya tidak hanya berusaha untuk naik ke jenjang permainan yang lebih tinggi, namun individu tersebut juga harus mengatasi lawan bermain yang berasal dari berbagai belahan dunia.

1

Perkembangan *online game* pada saat ini cukup pesat karena ditunjang oleh penambahan fitur dan variasi permainan yang diciptakan bagi para pemainnya, sehingga masyarakat semakin tertarik untuk bermain *online game*. Hal tersebut dibuktikan melalui hasil survei dari *Megaxus Infotech* yang menemukan hasil bahwa saat ini terdapat lebih dari 25 juta pemain *online game* di Indonesia dan terdapat perkembangan sebanyak 35% dibandingkan pada tahun 2012 (Solopos). Hasil penelitian Indahtiningrum (2013), responden mengatakan bermain video game untuk menghilangkan stres, sebagian responden merasakan senang ketika bermain video game.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Indriani (2013) menunjukkan bahwa intensitas penggunaan *online game* dari 150 pelajar yang bermain *online game* di *game centre* berada dalam kategori tinggi, hal tersebut disebabkan karena sebagian besar pelajar bermain *online game* dengan frekuensi 7 hari dengan lama waktu bermain rata-rata selama 5 jam per hari. Hal tersebut sesuai dengan kategori intensitas bermain *online game* dari *The Graphic*, *Visualization & Usability Center, the Georgia Institute of Technology* (Putra, 2012) yang menggolongkan pengguna internet menjadi tiga kategori dengan berdasarkan intensitas internet yang digunakan, yaitu:

1. *Heavy users* (lebih dari 40 jam per bulan).
2. *Medium users* (antara 10 sampai 40 jam per bulan).
3. *Light users* (kurang dari 10 jam per bulan).

Hasil survey dari Young (Widyanto dan Griffiths, 2006) tentang manfaat yang didapatkan individu ketika bermain *video game* adalah dari 17 mahasiswa terdapat 12 mahasiswa yang mendapatkan manfaat untuk menghilangkan stres atau masalah-masalah untuk sementara waktu sehingga pemain *video game* mendapatkan rasa senang serta mengisi waktu luang atau kejenuhan.

Intensitas bermain *online game* pada individu dapat memberi efek negatif pada kehidupan sehari-harinya. Young (2009) mengemukakan bahwa *online game* merupakan aktivitas yang dapat menguras emosi dan menghabiskan waktu bagi individu. Individu yang menghabiskan waktu untuk bermain *online game* dapat melupakan waktu makan, tidur, dan bersosialisasi dengan orang lain. Smyth (Beranuy, Carbonell, & Griffiths, 2013) menambahkan bahwa intensitas bermain *online game* yang tinggi dapat diindikasikan dengan gejala gejala seperti, kesehatan dan kualitas tidur yang buruk, kesulitan dalam bersosialisasi di kehidupan nyata, dan menghambat jalannya proses belajar, sehingga mengakibatkan mahasiswa kurang mampu mengatur waktu sehingga menghasilkan kinerja akademik yang buruk.

Elia (2009) juga mengemukakan bahwa individu yang menghabiskan waktu bermain *online game* lebih mudah mengalami masalah di dalam keluarga dan sulit menghentikan kebiasaan bermain *online game*, sehingga ketika diminta untuk berhenti bermain *online game*, individu tersebut akan merasa tidak nyaman. Selain itu, Smyth (Beranuy, Carbonell, & Griffiths, 2013) menjelaskan bahwa individu yang bermain *online game* secara berlebihan, cenderung memiliki kesehatan dan kualitas tidur yang buruk, kesulitan dalam bersosialisasi di kehidupan nyata, dan kinerja akademik yang buruk.

Fenomena intensitas bermain *online game* merupakan fenomena global yang dapat ditemui di berbagai tingkatan usia. Soebastian (2010) menjelaskan bahwa *online game* yang pada awalnya diperuntukkan bagi anak-anak dan remaja, kini bahkan telah dimainkan dan diminati oleh orang-orang dewasa, tanpa terkecuali oleh mahasiswa. Mahasiswa sebagai bagian dari pengguna *online game*, cukup banyak dihadapkan pada persoalan antara tanggung jawab kuliah dan aktivitas *online game* yang digemarinya. Bagi para mahasiswa yang bermain *online game* secara berlebihan dapat menghambat jalannya proses belajar, sehingga mengakibatkan mahasiswa kurang mampu mengatur waktu dan mengganggu aktivitas belajar sehingga dapat menimbulkan stres pada mahasiswa.

Stres adalah suatu tekanan terhadap kemampuan individu untuk menghadapi masalah karena keterbatasan yang dimiliki individu untuk memenuhi berbagai tuntutan hidup. Misra dan McKean (Afdhal, 2012) mengemukakan bahwa mahasiswa yang tidak mampu mengatasi masalah dalam proses akademiknya akan menimbulkan permasalahan tersendiri, yaitu stres. Misra dkk. (Afdhal, 2012) mengemukakan bahwa mahasiswa cenderung mengalami stres berkaitan dengan perkuliahan, manajemen waktu, kesehatan, dan *self-imposed* (keinginan untuk dihargai).

Individu pada mulanya bermain *game* sebagai sarana untuk mengatasi stres. Grusser (Wood, 2008) mengemukakan bahwa individu yang intensitasnya tinggi dalam bermain *online game* memungkinkan individu bermain *online game* untuk melarikan diri dari tugas dan tanggung jawab yang ada pada kehidupan individu tersebut dibandingkan dengan individu yang intensitasnya rendah hanya untuk mendapatkan rasa tenang. Stres akademik sebagai ketegangan terhadap banyaknya tugas yang harus dikerjakan individu. Stres akademik merupakan suatu respon yang muncul karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan individu. Indriani (2013) menambahkan bahwa individu yang memiliki intensitas bermain *online game* yang tinggi cenderung memiliki waktu tidur yang kurang dan menyebabkan kelelahan sehingga seringkali membuat fungsi akademik terganggu.

Stres akademik merupakan stres yang disebabkan oleh stresor akademik. Stresor akademik tersebut bersumber dari proses belajar atau hal-hal yang meliputi tekanan untuk mendapatkan nilai yang baik, tugas akademik, dan kegiatan belajar menghadapi ujian. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan Harun (2012) pada 102 mahasiswa dari berbagai perguruan tinggi yang ada di Makassar, diperoleh hasil bahwa terdapat 18% mahasiswa mengalami tingkat stres akademik yang rendah, 69% tingkat stres akademik yang sedang, dan 15% mengalami tingkat stres akademik yang tinggi. Stres akademik yang dialami oleh mahasiswa tersebut berkaitan dengan tugas-tugas yang harus dikerjakan dalam waktu yang bersamaan, prestasi akademik, manajemen waktu, keadaan kelas yang tidak nyaman, tuntutan atau tekanan dari keluarga dan lingkungan, masalah keuangan, perubahan pola makan dan kebiasaan tidur, serta tanggung jawab baru.

Pathmanathan dan Huasada (2009) juga mengemukakan bahwa perubahan gaya hidup, prestasi akademik, jadwal perkuliahan yang padat, masalah sesama teman, menyesuaikan diri jauh dari rumah untuk pertama kali dan dengan lingkungan sekitar yang baru dapat mencetus terjadinya stres akademik pada individu. Indahtiningrum (2013) mengemukakan bahwa pada saat individu mengalami stres, maka individu tersebut akan melakukan suatu perilaku yang dinamakan *coping*. *Coping* merupakan respon tingkah laku atau pikiran terhadap situasi stres, dengan menggunakan sumber daya dari dalam diri maupun lingkungan yang dilakukan secara sadar untuk mengantisipasi stresor yang diterimanya.

Soebastian (2010) mengemukakan bahwa *coping* yang dilakukan individu terhadap stresor yang diterimanya, terkadang membuat individu tersebut menjadi kecanduan. Hal tersebut dapat dilihat ketika mahasiswa berusaha mengalihkan atau melepaskan stres yang diperoleh dari lingkungan akademiknya dengan cara bermain *online game*. Kegiatan bermain *online game* yang pada awalnya menjadi strategi *coping* mahasiswa terhadap stresor akademiknya kemudian menjadi pemicu intensitas bermain *online game*. Intensitas bermain *online game* dan stres akademik yang dialami oleh mahasiswa merupakan fenomena yang dapat ditemui dalam kehidupan akademik di berbagai perguruan tinggi. Berdasarkan hal tersebut peneliti merasa penting untuk melakukan penelitian kuantitatif dengan judul “Hubungan Stres Akademik dengan Intensitas Bermain *Online game* pada Mahasiswa Universitas Negeri Makassar”.

1. **Rumusan masalah**

“Apakah terdapat hubungan antara stres akademik dengan intensitas bermain *online game* pada mahasiswa Universitas Negeri Makassar?”

1. **Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dengan intensitas bermain *online game* pada mahasiswa Universitas Negeri Makassar.

1. **Manfaat Penelitian**
2. Manfaat Teoritis
3. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan literature dalam pengembangan ilmu pengetahuan dalam bidang psikologi pendidikan dan psikologi klinis, khususnya yang berkaitan dengan stres yang dialami mahasiswa dalam situasi akademik dan intensitas terhadap *online game*.
4. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi masukan referensi tambahan bagi peneliti selanjutnya yang melakukan penelitian berkaitan dengan stres akademik dan intensitas bermain *online game*.
5. Manfaat Praktis
6. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada mahasiswa mengenai dampak buruk bermain *online game* secara berlebihan.
7. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan masukan bagi pihak universitas dalam mengembangkan langkah-langkah untuk mencegah terjadinya stres akademik yang dialami mahasiswa, serta membuat usaha preventif terhadap intensitas mahasiswa dalam bermain *online game*.

**BAB II**

**TINJAUAN PUSTAKA**

1. **IntensitasBermain *Online Game***
2. Pengertian intensitasbermain *online game*

Hurlock (2006) mengemukakan bahwa intensitas merupakan suatu kekuatan sikap dan identitas individu yang berupa hasrat untuk melakukan sesuatu secara sungguh-sungguh diukur dari waktu yang dipergunakan pada aktivitas yang telah dipilih. Chaplin (2006) membagi intensitas menjadi tiga bagian. Pertama adalah suatu sifat kuantitatif dari suatu penginderaan yang berhubungan dengan intensitas perangsangnya. Kedua, kekuatan tingkah laku atau pengalaman seperti intensitas suatu reaksi emosional. Ketiga, kekuatan yang mendukung suatu pendapat atau suatu sikap. Intensitas adalah kekuatan suatu sikap dimana pada setiap orang belum tentu sama.

*Online game* merupakan salah satu aktivitas-aktivitas yang paling adiktif pada pengguna internet. Adams dan Rollings (Kholidiyah 2013) mengemukakan bahwa *online game* merupakan permainan (*games*) yang dapat diakses oleh banyak pemain, dimana perangkat yang digunakan pemain dihubungkan oleh suatu jaringan (internet). Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa intensitas bermain *online game* adalah suatu keadaan yang dilakukan dengan menggunakan banyak waktu dalam melakukan aktivitas bermain *online game*.

9

1. Jenis-jenis permainan *online game*

Ardiyansah (2012) mengemukakan bahwa terdapat jenis jenis *online game* berdasarkan jenis permainan, yaitu:

1. *Massively Multiplayer Online First-person shooter games* (*MMOFPS*), yaitu *game* yang mengambil sudut pandang orang pertama sehingga seolah-olah pemain berada dalam permainan tersebut dalam sudut pandang tokoh atau karakter yang dimainkan dan setiap tokoh memiliki kemampuan yang berbeda dalam tingkat akurasi, reflex, dan lainnya. Permainan ini melibatkan banyak orang dan biasanya permainan ini mengambil setting peperangan. Contohnya, Counter Strike, Call of Duty, Point Blank, Quake, Blood, Unreal.
2. *Massively Multiplayer Online Real-time strategy games* (*MMORTS*), yaitu *game* yang menekankan pada kehebatan strategi permainanya. Permainan ini memiliki ciri khas dimana pemain harus mengatur strategi pemainan. Tema permainan bisa berupa sejarah (misalnya, seri Age of Empires), fantasi (misalnya Warcraft), dan fiksi ilmiah (misalnya Star Wars).
3. *Massively Multiplayer Online Role-playing games* (*MMORPG*), yaitu*game* yang memainkan peran tokoh-tokoh khayalan dan berkolaborasi untuk merajut sebuah cerita bersama. *Game* ini biasanya lebih mengarah ke kolaborasi sosial daripada kompetisi. Pada umumnya, para pemain tergabung dalam satu kelompok. Contoh dari permainan ini Ragnarok, The Lord of the Rings: Shadows of Angmar, Final Fantasy, DotA.
4. *Massively Multiplayer Online Browser Game*, yaitu *game* yang dimainkan pada browser seperti Mozilla Firefox, Opera, atau Internet Explorer. *Game* sederhana dengan pemain tunggal dapat dimainkan dengan *browser* melalui HTML dan teknologi *scripting* HTML (JavaScript, ASP, PHP, MySQL). Perkembangan teknologi grafik berbasis *web* seperti *Flash* dan Java menghasilkan permainan yang dikenal dengan “*Flash games*” atau “Java *games*” yang menjadi sangat populer.
5. *Simulation games*, yaitu *game* yang bertujuan untuk memberi pengalaman melalui simulasi. Ada beberapa jenis permainan simulasi, di antaranya *life-simulation games*, *construction and management simulation games, dan vehicle simulation*. Pada *life-simulation games*, pemain bertanggung jawab atas sebuah tokoh atau karakter dan memenuhi kebutuhan tokoh selayaknya kehidupan nyata, namun dalam ranah virtual. Memiliki karakter layaknya kehidupan manusia, seperti kegiatan bekerja, bersosialisasi, makan, belanja, dan sebagainya. Biasanya, karakter ini hidup dalam sebuah dunia virtual yang dipenuhi oleh karakter-karakter yang dimainkan pemain lainnya. Contoh permainannya adalah Second Life.
6. Aspek-aspek intensitas bermain *online game*

Cowie (Dewandari, 2013) intensitas bermain *online game* mencakup dua aspek yaitu kuantitas yang menjelaskan seringnya individu bermain game dengan melihat jenis *online game* secara bersama-sama. Kuantitas adalah lama waktu yang digunakan untuk bermain online game, semakin banyak waktu yang digunakan dalam bermain *online game* maka menunjukkan semakin lama individu bermain online game. Sedangkan, aktivitas adalah seberapa sering seseorang melakukan aktivitas bermain game.

1. Faktor yang mempengaruhi intensitas bermain *online game*

Lumban (Dewandari, 2013) mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi intensitas bermain *online game*, yaitu:

* 1. Gender

Gender dapat mempengaruhi individu menjadi kecanduan terhadap *online game*. Laki-laki dan perempuan sama-sama tertarik pada fantasi *online game*. Beberapa penelitian menyatakan bahwa laki-laki lebih mudah menjadi kecanduan terhadap *game* dan menghabiskan lebih banyak waktu untuk bermain *game* dibandingkan dengan perempuan.

* 1. Kondisi psikologis

Pemain *online game* sering bermimpi mengenai *game*, karakter pemain dan berbagai situasi. Fantasi di dalam *game* menjadi salah satu keuntungan bagi pemain dan kejadian-kejadian yang ada pada *game* sangat kuat, dimana hal ini membawa pemain dan alasan pemain untuk melihat permainan itu kembali.

* 1. Jenis *game*

*Game* merupakan tempat dimana para pemain bisa mengurangi rasa bosannya terhadap kehidupan nyata. *Online game* merupakan bagian dari dimensi sosial, yang dapat menghilangkan stereotip rasa kesepian, ketidakmampuan bersosialisasi bagi pemain yang kecanduan.

1. Kategori frekuensi intensitas

Horrigan (Putra, 2012) terdapat dua hal mendasar yang harus diamati untuk mengetahui intensitas penggunaan internet seseorang, yakni frekuensi internet yang sering digunakan dan lama menggunakan tiap kali mengakses internet yang dilakukan oleh pengguna internet. *The Graphic*, *Visualization & Usability Center, the Georgia Institute of Technology* (Putra, 2012)menggolongkan pengguna internet menjadi tiga kategori dengan berdasarkan intensitas internet yang digunakan:

1. *Heavy users* (lebih dari 40 jam per bulan).
2. *Medium users* (antara 10 sampai 40 jam per bulan).
3. *Light users* (kurang dari 10 jam per bulan).
4. Dampak negatif intensitas bermain *online game*

Matsushita dan Matsushita (Chiu, Lee, & Huang, 2004) di dalam penelitiannya mengenai dampak negatif dari bermain *online game* secara berlebihan, menemukan hasil bahwa bermain *game* secara berlebihan dapat mengurangi berat badan individu dan menyebabkan individu tidak dapat mengembangkan hubungan sosial yang matang. Selain itu, Wan dan Chiou (2007) juga mengemukakan bahwa individu bermain *online game* secara berlebihan dapat memberi dampak negatif seperti rendahnya kualitas hubungan interpersonal individu dan buruknya penyesuaian diri individu di lingkungan sosial.

Soebastian (2010) menambahkan bahwa mahasiswa sebagai bagian dari pengguna *online game*, cukup banyak dihadapkan pada persoalan antara tanggung jawab kuliah dan aktivitas *online game* yang digemarinya. Bagi para mahasiswa yang bermain *online game* secara berlebihan dapat menghambat jalannya proses belajar, sehingga mengakibatkan mahasiswa kurang mampu mengatur waktu dan mengganggu aktivitas belajar sehingga dapat menimbulkan stres pada mahasiswa.

1. **Stres Akademik**
2. Pengertian Stres Akademik

Yumba (2010) mengemukakan bahwa stres adalah suatu proses emosional, kognitif, perilaku, dan fisiologis yang bersifat negatif dan terjadi ketika individu mencoba untuk menyesuaikan diri atau menghadapi sebuah stresor. Stres yang terjadi pada lingkungan akademik atau pendidikan disebut juga dengan stres akademik.

Stres akademik merupakan respon individu terhadap berbagai tuntutan akademik dan dipersepsikan individu sebagai beban melebihi batas kemampuan yang ditandai dengan berbagai reaksi yang mempengaruhi fisik, emosi dan perilaku. Yumba (2010) mengemukakan bahwa stres akademik adalah stres yang berhubungan dengan aspek pengalaman belajar individu dalam situasi akademik.

Zuama (2014) mengemukakan bahwa stres akademik merupakan suatu respon yang muncul disebabkan terlalu banyak tuntutan dan tugas akademik yang harus dikerjakan individu. Stres akademik sebagai ketegangan akibat terlalu banyaknya tugas yang harus dikerjakan individu. Stres akademik adalah kondisi ketegangan yang dialami individu karena individu mengalami kesenjangan antara tuntutan lingkungan terhadap prestasi akademik dengan kemampuan untuk mencapainya. Situasi tersebut mengakibatkan perubahan respon dalam diri individu, baik secara fisik maupun psikologis.

Misra dan Castillo (2004) mengemukakan bahwa stres akademik merupakan persepsi individu terhadap banyaknya pengetahuan yang harus dikuasai dalam situasi akademik yang dialami dan persepsi individu terhadap kurangnya waktu untuk mengembangkan pengetahuan tersebut. Stres akademik muncul ketika harapan untuk pencapaian prestasi akademik meningkat, baik dari orang tua, guru atau dosen, teman sebaya, maupun akan tuntutan eksternal yang lain. Yumba (2010) mengemukakan bahwa individu yang mengalami stres akan menggunakan sebuah strategi yang dinamakan *coping*. *Coping* adalah sebuah usaha yang dilakukan individu untuk menghadapi situasi stres atau situasi yang penuh tekanan.

1. Sumber stres akademik

Penelitian yang dilakukan oleh Ross, Niebling, dan Heckert (1999) terhadap 100 orang mahasiswa menemukan bahwa terdapat berbagai macam sumber stres pada mahasiswa yang dikelompokkan menjadi empat, yaitu:

1. Interpersonal, yaitu disebabkan dari interaksi dengan orang lain, misalnya pertengkaran dengan teman, masalah dengan dosen, dan sebagainya.
2. Intrapersonal, yaitu disebabkan dari sumber internal atau diri individu sendiri, seperti perubahan dalam pola makan dan waktu tidur, dan kemampuan untuk mengatur waktu belajar.
3. Akademik, yaitu masalah yang muncul dari aktivitas yang berhubungan dengan pembelajaran, seperti meningkatnya beban tugas yang harus dikerjakan dan metode mengajar yang kurang dimengerti.
4. Lingkungan, yaitu masalah yang muncul dari lingkungan, di luar masalah akademik, seperti kondisi ruangan kuliah.

Olejnik dan Holshuch (2007) juga mengemukakan bahwa terdapat beberapa sumber stres akademik atau stresor akademik yang dialami oleh mahasiswa dalam menjalani perkuliahan di perguruan tinggi, stresor tersebut antara lain adalah:

1. Ujian

Beberapa mahasiswa merasakan stres sebelum mengerjakan ujian. Mahasiswa tidak dapat mengingat apa yang telah dipelajari, mengalami sakit kepala, merasa kedinginan, telapak tangan yang berkeringat, dan jantung yang berdetak kencang ketika berada dalam situasi ujian. Mahasiswa tidak dapat melakukan pekerjaannya dengan baik karena terlalu cemas memikirkan apa yang telah dipelajari sebelum ujian

1. Prokrastinasi

Mahasiswa melakukan penundaan terhadap tugas-tugas yang diberikan karena banyaknya aktivitas-aktivitas lain yang tidak dapat dilakukan secara bersamaan oleh mahasiswa.

1. Standar akademik yang tinggi

Sebagai seorang mahasiswa pasti ingin mendapatkan yang terbaik di dalam perkuliahannya dan beberapa orang memiliki harapan yang besar terhadap mahasiswa, seperti dosen dan teman-teman. Hal tersebut dapat membuat mahasiswa merasa tertekan untuk meraih kesuksesan dalam perkuliahannya.

1. Gejala stres akademik

Misra dkk. (2000) mengemukakan bahwa individu dapat dikatakan mengalami stres ketika memperlihatkan gejala-gejala yang ditumbulkannya. Gejala-gejala yang paling umum timbul pada mahasiswa yang mengalami stres akademik adalah:

1. Gejala emosional, seperti merasa takut, gelisah, khawatir, marah, muncul rasa bersalah, dan merasa sedih.
2. Gejala kognitif, seperti timbulnya penilaian subjektif terhadap situasi yang dialami dan mencari strategi untuk menghadapi stres.
3. Gejala perilaku, seperti keinginan untuk melakukan tindakan agresif, merokok, dan cepat marah.
4. Gejala fisiologis, seperti sering berkeringat, gemetar, sakit kepala, penurunan atau kelebihan berat badan, serta mengalami nyeri di beberapa bagian tubuh.
5. Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik

Alvin (Ramadhana, 2014) mengemukakan bahwa stres akademik dapat diakibatkan oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal, faktor tersebut terdiri dari:

1. Faktor internal:
2. Pola pikir

Mahasiswa yang berfikir bahwa dirinya tidak dapat mengendalikan situasi atau tekanan yang dialami cenderung mengalami stres lebih besar. Semakin besar kendali terhadap lingkungan dan situasi akademik, semakin kecil kemungkinan stres yang akan dialami.

1. Kepribadian

Kepribadian mahasiswa dapat menentukan tingkat toleransinya terhadap stres. Tingkat stres mahasiswa yang memiliki rasa optimistis biasanya lebih kecil dibandingkan mahasiswa yang cenderung pesimis.

1. Keyakinan

Keyakinan terhadap diri memainkan peranan penting dalam menginterpretasikan situasi-situasi disekitar mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki keyakinan terhadap dirinya mampu mengatasi situasi akademik yang penuh tekanan lebih baik, dibandingkan mahasiswa yang tidak memiliki keyakinan terhadap dirinya.

1. Faktor eksternal:
2. Pelajaran lebih padat

Kurikulum dalam sistem pendidikan telah ditambah bobotnya dengan standar lebih tinggi. Akibatnya persaingan semakin ketat, waktu belajar bertambah dan beban pelajar semakin berlipat. Hal tersebut menjadikan tingkat stres yang dihadapi mahasiswa juga meningkat.

1. Tekanan untuk berprestasi tinggi

Mahasiswa ditekan untuk berprestasi dengan baik dalam ujian-uijannya. Tekanan tersebut terutama datang dari orang tua, keluarga, dosen, tetangga, teman sebaya, dan diri sendiri.

1. Dorongan status sosial

Individu dengan kualifikasi akademik tinggi akan dihormati masyarakat dan yang tidak berpendidikan tinggi akan dipandang rendah. Hal tersebut membuat tekanan mahasiswa untuk meraih keberhasilan di bidang akademik dan meraih status sosial yang tinggi di masyarakat semakin tinggi.

1. **Hubungan Stres Akademik dengan Intensitas Bermain *Online Game***

 Mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di Perguruan Tinggi memiliki berbagai tugas maupun peran dan tanggung jawab yang cukup sulit untuk dijalani. Selain peran dan tanggung jawab sosial di masyarakat, mahasiswa juga dihadapkan pada tanggung jawab untuk menyelsaikan pendidikannya di perguruan tinggi. Selama proses untuk menyelesaikan pendidikan di perguruan tinggi, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tugas, ujian, dan aktivitas akademik lain yang dapat menimbulkan tekanan pada mahasiswa dan mengakibatkan terjadinya stres akademik.

Nurdini (Fitriana, 2013) mengemukakan bahwa stres akademik merupakan permasalahan substantif yang dihadapi peserta didik di dunia pendidikan dan sumbernya dari tuntutan institusi dan dunia pendidikan. Stres pada institusi akademik dapat memberi pengaruh positif jika dikelola dengan baik, namun jika mahasiswa tidak dapat mengelolanya dengan baik, maka akan memberi konsekuensi negatif bagi mahasiswa. Dari data didapatkan bahwa tingkat stres dapat mempengaruhi durasi waktu bermain *online game*, yaitu semakin tinggi tingkat stres semakin banyak durasi waktu yang digunakan untuk bermain *online game*. Hal tersebut dibuktikan melalui hasil penelitian yang dilakukan Indahtiningrum (2013) yang mengatakan bahwa perilaku bermain *online game* merupakan aktifitas untuk melakukan pengalihan dari stress yang dialami, semakin tinggi tingkat stress seseorang maka durasi waktu yang dibutuhkan untuk bermain *online game* akan semakin banyak juga. Salah satu konsekuensi negatif dari stres akademik yang dialami oleh mahasiswa adalah intensitas penggunaan internet yang dialami mahasiswa dalam menggunakan fitur-fitur di internet, seperti *online game*.

Young dan De Abreu (2011) mengemukakan bahwa stres yang bersifat situasional, seperti perceraian, kehilangan pekerjaan, dan usaha untuk mendapatkan kesuksesan akademik, dapat mendorong individu untuk mengakses fitur-fitur yang disediakan oleh internet secara berlebihan. Salah satu fitur internet tersebut adalah *online game*. Individu cenderung menggunakan *online game* sebagai strategi coping untuk mengatasi stresor-stresor dari lingkungannya, namun bermain *online game* secara berlebihan dapat menjadi strategi coping yang disfungsional bagi individu.

Piyeke, Bidjuni, dan Wowiling (2014) di dalam penelitiannya juga menemukan bahwa semakin tinggi tingkat stres yang dialami individu, semakin banyak durasi waktu yang digunakan untuk bermain *online game*. Young dan De Abreu (2011) mengemukakan bahwa beberapa individu berusaha untuk mengatasi masalah emosional atau masalah pribadi yang dialaminya dengan bermain *online game*, dan melihat internet sebagai tempat yang aman untuk mengurangi tekanan, kesedihan, dan stres yang dialami.

1. **Kerangka Pikir**

**Stres Akademik**

1. Gejala emosional
2. Gejala kognitif
3. Gejala perilaku
4. Gejala fisiologis

Rendah

Tinggi

**IntensitasBermain *Online Game***

1. Kuantitas
2. Aktivitas

Rendah

Tinggi

 **Gambar 1.2.** Kerangka Pikir Penelitian

Mahasiswa Universitas Negeri Makassar yang mengalami stres akademik mengacu pada tiga gejala-gejala dari stres yaitu gejala emosional, kognitif, perilaku, dan fisiologis. Gejala emosional adalah gejala gejala yang ditampilkan mahasiswa seperti merasakan takut, gelisah, dan merasa sedih. Gejala kognitif adalah penilaian subjektif mahasiswa terhadap situasi yang dialami dan mencari strategi untuk menghadapi stres. Gejala perilaku adalah keinginan mahasiswa untuk melakukan tindakan agresif dan cepat marah, sedangkan gejala fisiologis adalah gejala fisik yang ditampilkan mahasiswa seperti berkeringat, sakit kepala, dan penurunan berat badan.

Empat gejala tersebut menjadi faktor yang berhubungan dengan intensitas bermain *online game*. Adapun mengenai aspek intensitas bermain game online yaitu kuantitas dan aktivitas. Kuantitas menunjukkan lama waktu yang digunakan mahasiswa untuk bermain *online game*, sedangkan aktivitas adalah seberapa sering mahasiswa melakukan aktivitas bermain *online game*.

1. **Hipotesis**

Berdasarkan uraian teoritis yang telah dikemukakan sebelumnya, maka hipotesis yang dirumuskan dalam penelitian ini adalah ada hubungan antara stres akademik dan intensitas bermain *online game* pada mahasiswa Universitas Negeri Makassar. Semakin tinggi stres akademik maka semakin tinggi juga intensitas bermain *online game* pada mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah stres akademik maka semakin rendah intensitas bermain *online game* pada mahasiswa.

**BAB III**

**METODE PENELITIAN**

1. **Identifikasi Variabel**

Variabel Terikat (Y) : IntensitasBermain *Online Game*

Variabel Bebas (X) : Stres Akademik

1. **Definisi Operasional Variabel**
2. Intensitas Bermain *Online game*

Intensitas bermain *online game* dalam penelitian ini adalah banyaknya waktu yang digunakan individu untuk melakukan aktivitas bermain *online game*. Chaplin (2006) membagi pengertian intensitas menjadi tiga bagian. Pertama adalah suatu sifat kuantitatif dari suatu penginderaan yang berhubungan dengan intensitas perangsangnya. Kedua, kekuatan tingkah laku atau pengalaman seperti intensitas suatu reaksi emosional. Ketiga, kekuatan yang mendukung suatu pendapat atau suatu sikap. Intensitas bermain *online game* diukur dengan menggunakan angket intensitas bermain *online game* yang disusun oleh peneliti. Intensitas adalah kekuatan suatu sikap dimana pada setiap orang belum tentu sama. Teknik yang digunakan untuk mengetahui tinggi rendahnya intensitas bermain *online game* individu adalah dengan membagikan angket yang disusun oleh peneliti berdasarkan teori Cowie (Dewandari, 2013) terkait aspek-aspek intensitas bermain *online game*.

24

1. Stres Akademik

Stres akademik dalam penelitian ini adalah respon individu terhadap tuntutan-tuntutan akademik yang menyebabkan ketegangan dalam diri individu dan memunculkan reaksi pada fisiologis dan psikologis individu. Teknik yang digunakan untuk mengetahui tinggi rendahnya stres akademik akan diukur dengan menggunakan skala stres akademik yang disusun peneliti. Skala tersebut berdasarkan gejala-gejala stres dari Misra dkk. (2000) yang mengemukakan bahwa individu dapat dikatakan mengalami stres ketika memperlihatkan gejala-gejala yang ditumbulkannya, gejala tersebut berupa gejala emosional, gejala kognitif, gejala perilaku, dan gejala fisiologis.

1. **Populasi dan Sampel**
2. Populasi

Populasi adalah suatu wilayah generalisasi yang terdiri atas subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari (Sugiyono, 2011). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Negeri Makassar yang menggunakan *online game*.

1. Sampel

Sugiyono (2011) mengemukakan bahwa sampel adalah bagian atau sub-kelompok dari populasi yang mewakili karakteristik dari populasi tersebut. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *incidental sampling*. *Incidental sampling* merupakan teknik pemilihan subjek dengan cara kebetulan dan berdasarkan pada pertimbangan peneliti dan memperhatikan karakteristik atau sifat-sifat sampel penelitian. Jumlah keseluruhan subjek yang berhasil peneliti temui adalah 180 orang mahasiswa Universitas Negeri Makassar yang terdiri dari 24 orang mahasiswa Fakultas Teknik, 23 orang mahasiswa Fakultas Psikologi, 20 orang mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan, 18 orang mahasiswa Fakultas Seni dan Desain, 18 orang mahasiswa Fakultas Ekonomi, 19 orang mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial, 18 orang mahasiswa Fakultas MIPA, 20 orang mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan, 20 orang mahasiswa Fakultas Bahasa dan Sastra. Subjek tersebut telah memenuhi syarat yang telah ditentukan oleh peneliti.

1. **Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan alat ukur berupa skala model Likert dengan lima alternatif jawaban yang dibuat oleh peneliti. Azwar (2006) mengemukakan bahwa salah satu format respon yang sering digunakan skala psikologi adalah format lima pilihan yang merupakan jawaban terhadap aitem yang berbentuk pernyataan. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Angket intensitas bermain *online game*

Angket intensitas bermain *online game* disusun oleh peneliti dengan mengacu pada aspek-aspek dari Cowie (Dewandari, 2013), yaitu:

1. Kuantitas, yaitu lama waktu yang digunakan untuk bermain *online game*.
2. Aktivitas, yaitu seberapa sering seseorang melakukan aktivitas bermain *online game*.
3. Skala stres akademik

Skala stres akademik disusun oleh peneliti dengan mengacu pada gejala-gejala dari stres akademik yang dikemukakan oleh Misra dkk. (2000), yaitu:

1. Gejala emosional, seperti merasa takut, gelisah, khawatir, marah, muncul rasa bersalah, dan merasa sedih.
2. Gejala kognitif, seperti timbulnya penilaian subjektif terhadap situasi yang dialami dan mencari strategi untuk menghadapi stres.
3. Gejala perilaku, seperti keinginan untuk melakukan tindakan agresif, merokok, dan cepat marah.
4. Gejala fisiologis, seperti sering berkeringat, gemetar, sakit kepala, penurunan atau kelebihan berat badan, serta mengalami nyeri di beberapa bagian tubuh.

Aitem-aitem yang digunakan dalam skala stres akademik ini terdiri dari dua jenis aitem, yaitu aitem *favorabel* (aitem yang mendukung pernyataan) dan aitem *un­favorabel* (aitem yang tidak mendukung pernyataan). Alternatif jawaban terdiri atas empat pilihan dan masing-masing memiliki skor-skor tersendiri. Untuk aitem yang *favorabel* dengan alternartif jawaban SS (Sangat setuju), S (Setuju), N (Netral), TS (Tidak Setuju), dan STS (Sangat tidak setuju) mendapatkan skor berturut-turut 4, 3, 2, 1, dan 0. Sedangkan untuk aitem *unfavorabel* dengan alternatif jawaban STS (sangat tidak setuju), TS (Tidak setuju), N (Netral), S (Setuju), dan SS (Sangat setuju) mendapatkan skor berturut-turut 0, 1, 2, 3, dan 4.

Tabel 1.3 *Blue Print* Skala Stres Akademik

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Aspek** | **Aitem** | **Jumlah**  |
| **F** | **UF** |
| Gejala emosional | 1,9,21 | 6,18,24 | 6 |
| Gejala kognitif | 7,11,19 | 2,10,22 | 6 |
| Gejala perilaku | 3,13,17 | 8,16,20 | 6 |
| Gejala fisiologis | 5,15,23 | 4,12,14 | 6 |
| **Jumlah** | 12 | 12 | 24 |

1. **Validitas dan Reliabilitas**
2. Daya diskriminasi aitem

Azwar (2006) menjelaskan bahwa daya diskriminasi aitem adalah kemampuan aitem dalam membedakan antara responden yang memiliki kemampuan tinggi yang diwakili oleh mereka yang termasuk dalam kelompok tinggi dan responden yang memiliki kemampuan rendah yang diwakili oleh mereka yang termasuk dalam kelompok rendah. Daya diskriminasi aitem diperoleh melalui bantuan analisis program SPSS yang dikenal dengan koefisien korelasi aitem total. Perhitungan ini dilakukan untuk tiap aitem, sehingga diperoleh indeks daya diskriminasi aitem bagi setiap aitem dalam skala. Sebagai kriteria pemilihan aitem digunakan kriteria 0,25, sehingga aitem yang memiliki daya diskriminasi aitem di bawah 0,25 dinyatakan gugur. Daya diskriminasi aitem untuk skala stres akademik pada penelitian sebelumnya bergerak dari 0,281 hingga 0,728, sehingga telah memenuhi syarat dalam uji daya diskriminasi aitem. Berikut adalah *blue print* aitem skala *stres akademik* yang dapat digunakan dan telah diurutkan kembali:

Tabel 2.3. *Blue Print* Skala Stres Akademik setelah uji coba

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Aspek** | **Aitem** | **Jumlah**  |
| **F** | **UF** |
| Gejala emosional | 1 | 6,16,19 | 4 |
| Gejala kognitif | 7,9,15 | 2,10,20 | 6 |
| Gejala perilaku | 3,11,13 | 8,14,18 | 6 |
| Gejala fisiologis | 5,17 | 4,12 | 4 |
| **Jumlah** | 9 | 11 | 20 |

1. Validitas

Sugiyono (2011) mengemukakan bahwa untuk mengetahui skala psikologi mampu menghasilkan data yang akurat sesuai dengan tujuan ukurnya, diperlukan suatu pengujian validitas. Validitas yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah validitas isi (*content validity*). Azwar (2014) menjelaskan bahwa validitas isi merupakan validitas yang diestimasi lewat pengujian terhadap isi tes dengan analisis rasional atau melalui *profesional judgment* untuk menilai apakah isi skala memang layak digunakan untuk mengungkap atribut yang akan diukur.

Validitas yang digunakan oleh peneliti sebelumnya telah memenuhi kriteria validitas isi, yaitu dengan validitas muka, alat ukur telah dinilai berdasarkan format penilaiannya, kemudian validitas logik dengan pemenuhan atribut-atribut yang akan diukur melalui tiap aitemnya. Skala stres akademikyang disusun oleh peneliti telah melalui *profesional judgment* oleh Prof. Dr. Muh. Jufri, S. Psi., M. Si dan Lukman N, S.Psi., M. App., Psy. dengan menelaah skala yang hendak digunakan, mulai dari mengoreksi aitem skala, aspek yang akan diukur dan lain sebagainya hingga skala yang dibuat telah memberikan kesan mampu mengungkap atribut yang hendak diukur sehingga layak untuk di ujicobakan.

1. Reliabilitas

Azwar (2006) mengemukakan bahwa reliabilitas mengacu kepada konsistensi atau kepercayaan hasil ukur, yang mengacu makna kecermatan pengukuran. Pengestimasian reliabilitas terhadap hasil ukur skala psikologi dilakukan ketika aitem-aitem yang terpilih lewat prosedur analisis aitem telah dikompilasikan menjadi satu. Reliabilitas dinyatakan oleh koefisien reliabilitas yang angkanya berada dalam rentang 0 sampai dengan 1,00. Semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00 berarti semakin tinggi reliabilitasnya. Sebaliknya, koefisien yang semakin rendah mendekati angka 0 berarti semakin rendah reliabilitasnya. Koefisien reliabilitas pada peneliti sebelumnya diperoleh nilai sebesar 0,872. Nilai tersebut masuk dalam kategori reliabilitas dengan derajat keandalan tinggi.

1. **Teknik Analisis Data**
2. Analisis Deskriptif

Sugiyono (2011) mengemukakan bahwa analisis deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis atau menggambarkan suatu statistik hasil penelitian, tetapi tidak digunakan untuk membuat kesimpulan yang berlaku secara umum atau generalisasi. Data yang dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi yang meliputi mean, standar deviasi, modus, skor maksimum, skor minimum, dan lain-lain.

Subjek dikategorisasikan ke dalam tiga kategori, yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Kritetria yang digunakan menurut Azwar (2006) adalah sebagai berikut:

X < (µ - 1,0 σ) Rendah

 (µ - 1,0 σ) ≤ X < (µ + 1,0 σ) Sedang

 (µ + 1,0 σ) ≤ X Tinggi

Ket: µ = Mean hipotetik

 σ = Standar devias

1. Uji Hipotesis

Sugiyono (2011) mengemukakan bahwa hipotesis adalah pernyataan dalam penelitian kuantitatif yang digunakan peneliti untuk membuat prediksi mengenai hasil dari hubungan antara variabel atau atribut yang diteliti. Analisis data yang digunakan untuk melihat hubungan antara stres akademik dan intensitas bermain *online game* adalah dengan menggunakan teknik korelasi korelasi *Spearman*, yang perhitungannya dilakukan dengan bantuan program *SPSS*. Korelasi antara variabel stres akademik dan intensitas bermain *online game* dilihat dari nilai koefisien korelasi. Hadi (2009) menyebutkan bahwa koefisien korelasi terletak antara 0,000 sampai +1,000 atau diantara 0,000 sampai -1,000.

1. **Tahap Pelaksanaan Penelitian**
	* 1. Tahap Persiapan

Pelaksanaan penelitian diawali pada tahap persiapan yang meliputi proses penyusunan proposal penelitian oleh peneliti. Proposal yang telah dirampungkan kemudian diajukan kepada Biro Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. Setelah memperoleh persetujuan dari Biro Skripsi, Fakultas lalu menetapkan dosen pembimbing skripsi bagi peneliti melalui rekomendasi Kaprodi Nomor: 010/PP/IX/2014 yang menetapkan M. Ahkam, S.Psi., M.Si. sebagai pembimbing utama dan Nurfitriani Fakhri, S.Psi., M.A. sebagai pembimbing pendamping.

Proses bimbingan dan konsultasi dengan pembimbing skripsi berlangsung sejak dikeluarkannya surat keputusan tersebut yaitu pada bulan Januari 2015. Pengambilan data awal di Fakultas Psikologi Universitas kan kepada Negeri Makassar untuk meminta salah seorang mahasiswa Fakultas Psikologi sesuai dengan kriteria subjek yang bersedia diwawancara oleh peneliti pada tanggal 15 Februari 2015. Setelah melalui beberapa kali konsultasi dan merevisi proposal penelitian dengan dosen pembimbing, seminar proposal akhirnya dilaksanakan pada tanggal 18 Februari 2015.

* + 1. Tahap Uji Coba dan Pengambilan Data

Tahap pengumpulan data dimulai dengan penyusunan alat ukur yang akan digunakan untuk penelitian. Alat ukur yang telah disusun kemudian diperlihatkan kepada dosen pembimbing dan validator ahli, Bapak Prof. Dr. Muhammad Jufri, S.Psi., M.Si dan Bapak Lukman N, S.Psi., M.App., Psy. untuk direvisi kembali. Proses validasi alat ukur berlangsung kurang lebih selama 2 minggu dan mendapat persertujuan dari validator ahli dan dosen pembimbing, sehingga proses uji coba alat ukur dapat dilaksanakan. Uji coba alat ukur dilaksanakan pada tanggal 30 Maret sampai 3 April 2015 di Fakultas Psikologi. Subjek yang mengisi skala uji coba stres akademik dan angket intensitas bermain *online game* adalah 30 orang mahasiswa Fakultas Psikologi. Penyebaran skala uji coba dilakukan dengan menyebarkan ke kelas serta ke sekretariat-sekretariat BKM yang terdapat di Psikologi.

Peneliti kemudian mengolah data hasil uji coba dan menentukan reliabilitas, serta daya diskriminasi aitem untuk menentukan aitem yang gugur. Setelah melalui tahap uji coba, peneliti kemudian menyebar kembali skala penelitian ke semua fakultas di UNM pada tanggal 4 Mei sampai 14 Mei 2015. Jumlah subjek yang mengisi skala penelitian sebanyak 180 orang mahasiswa UNM yang bermain *online game*. Penyebaran skala dilakukan dengan mengunjungi langsung kelas, kantin dan tempat-tempat subjek berkumpul pada tiap fakultas di UNM.

* + 1. Tahap Analisis Data

Analisis data dimulai dengan pemberian skor pada skala yang telah peneliti sebarkan. Setelah proses pemberian skor skala telah selesai, hasil skor skala dari 180 subjek kemudian ditabulasi ke dalam program *Microsoft Office Excel* 2007. Setelah tabulasi rampung, data yang ada kemudian diolah menggunakan program SPSS 22.0 *for windows*.

**BAB IV**

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

1. **Hasil Penelitian**
2. **Deskripsi Subjek Penelitian**

Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Negeri Makassar yang berjumlah 180 orang. Adapun gambaran deskriptif subjek penelitian dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1.4 Deskripsi Subjek Penelitian

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Jenis Kelamin | Jumlah | Persentase (%) |
| Laki-laki | 133 orang | 73,89 |
| Perempuan | 47 orang | 26,11 |
| Total | **180 orang** | **100** |

Pada tabel di atas dapat diketahui bahwa subjek dalam penelitian ini terdiri dari 180 orang mahasiswa yang terdiri dari 133 (73,89%) orang berjenis kelamin laki-laki dan 47 (26,11%) orang berjenis kelamin perempuan.

1. **Deskripsi Data Penelitian**

Deskripsi data penelitian ini diperoleh berdasarkan kategorisasi variabel dengan menggunakan dua macam kategorisasi variabel penelitian, yaitu kategorisasi berdasarkan *mean* hipotetik dan *mean* empirik. Data hipotetik adalah data yang diharapkan pada setiap skala yang diisi oleh subjek, sedangkan data empirik adalah data yang diperoleh dari respon jawaban setiap subjek terhadap skala yang diberikan. Gambaran data hipotetik dan empirik dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel 2.4 di bawah:

35

Tabel 2.4 Deskripsi Data Hipotetik dan Data Empirik Penelitian

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Variabel | Hipotetik | Empirik |
| Min | Maks | *Mean* | SD | Min | Maks | *Mean* | SD |
| Stres Akademik | 0 | 80 | 40 | 13,33 | 12 | 57 | 31,96 | 8,08 |

Kategori respon yang digunakan pada skala stres akademik bergerak dari angka 0 sampai 4. Respon tertinggi yang digunakan adalah 4 (empat) dan respon terendah adalah 0 (nol) dengan jumlah aitem yang valid sebanyak 20 aitem. Skor terendah pada skala ini adalah 0 dan skor tertinggi adalah 80 dengan nilai rata-rata hipotetik sebesar 40. Selain itu, hasil analisis deskriptif data empirik menunjukkan bahwa skor terendah adalah 12 dan skor tertinggi adalah 57 dengan nilai rata-rata empirik sebesar 31,96. Adapun kategorisasi variabel stres akademik pada mahasiswa Universitas Negeri Makassar dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3.4 Kategorisasi dan Interpretasi Skor Stres Akademik

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Batas Kategori | Interval  | Frekuensi | Persentase (%) | Kategori |
| (µ + 1,0 σ) ≤ X | 53 ≤ X | 3 | 1,67 | Tinggi |
| (µ - 1,0 σ) ≤ X < (µ + 1,0 σ) | 27 ≤ X < 53 | 134 | 74,44 | Sedang |
| X < (µ - 1,0 σ) | X < 27 | 43 | 23,89 | Rendah |
|  Jumlah | **180** | **100** |  |

Data pada tabel 3.4 menunjukkan bahwa terdapat 3 orang subjek yang memiliki tingkat stres akademik yang tinggi dengan persentase 1,67%, kemudian 134 orang subjek memiliki tingkat stres akademik yang sedang dengan persentase 74,44%, dan 43 orang subjek memiliki tingkat stres akademik yang rendah dengan persentase 23,89%. Hasil kategorisasi tersebut memperlihatkan bahwa sebagian besar mahasiswa Universitas Negeri Makassar yang menjadi subjek penelitian memiliki tingkat stres akademik yang berada dalam kategori sedang. Adapun kategorisasi variabel intensitas bermain *online game* pada mahasiswa Universitas Negeri Makassar dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.4 Kategorisasi dan Interpretasi Skor Intensitas Bermain *Online game*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Kategori | Interval  | Frekuensi | Persentase (%) | Kategori |
| Heavy Users (Tinggi)  | Lebih dari 40 jam perbulan | 92 | 51,11 | Tinggi |
| Medium Users (Sedang)  | Antara 10-40 jam perbulan | 55 | 30,56 | Sedang |
| Light Users (Rendah)  | Kurang dari 10 jam perbulan | 33 | 18,33 | Rendah |
|  Jumlah | **180** | **100** |  |

Data pada tabel 4.4 menunjukkan bahwa terdapat 92 orang subjek yang memiliki tingkat intensitas bermain *online game* yang tinggi dengan persentase 51,11%, kemudian 55 orang subjek memiliki tingkat intensitas bermain *online game* yang sedang dengan persentase 30,56%, dan 33 orang subjek memiliki tingkat intensitas bermain *online game* yang rendah dengan persentase 18,33%. Hasil kategorisasi tersebut memperlihatkan bahwa sebagian besar mahasiswa Universitas Negeri Makassar yang menjadi subjek penelitian memiliki tingkat intensitas bermain *online game* yang berada dalam kategori tinggi.

1. **Hasil Uji Hipotesis**
2. Uji hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan positif antara stres akademik dengan intensitas bermain *online game* pada mahasiswa Universitas Negeri Makassar*.* Pengujian hipotesis pada penelitian ini menggunakan teknik korelasi *spearman* dengan bantuan program SPSS 22.0 *for Windows*. Hasil dari uji hipotesis dapat dilihat pada tabel 7.4 sebagai berikut:

Tabel 5.4 Hasil Uji Hipotesis

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Variabel  | r | P | R square | Keterangan |
| Stres AkademikIntensitas Bermain *Online Game* | 0,261 | 0,000 | 0,068 | **Signifikan** |

Hasil analisis menunjukkan koefisien korelasi antara variabel stres akademik dengan intensitas bermain *online game* sebesar r = 0,261 dengan nilai signifikansi p = 0,000. Kaidah yang digunakan adalah jika signifikansi di bawah 0,05 (p < 0,05), maka Ha diterima dan Ho ditolak. Berdasarkan hasil tersebut diketahui bahwa hipotesis (Ha) yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Selain itu, koefisien korelasi sebesar 0,261 menunjukkan arah korelasi dengan hubungan yang positif karena diantara 0,000 sampai 1,000, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif antara stres akademik dengan intensitas bermain *online game* pada mahasiswa Universitas Negeri Makassar.

Koefisien determinasi (R square) sebesar 0,068 menunjukkan bahwa total sumbangan efektif variabel stres akademik terhadap variabel intensitas bermain *online game* adalah sebesar 6,8 %, sedangkan sisanya yaitu 93,2 % dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. Faktor-faktor tersebut seperti yang dikemukakan Lumban (Dewandari, 2013), yaitu faktor gender yang dapat mempengaruhi individu menjadi kecanduan terhadap *online game*, faktor kondisi psikologis yang menyebabkan pemain *online game* sering bermimpi mengenai *game*, karakter pemain dan berbagai situasi, serta faktor jenis *game* merupakan tempat dimana para pemain bisa mengurangi rasa bosannya terhadap kehidupan nyata.

1. **Pembahasan**
2. **Gambaran Deskriptif Stres Akademik**

Berdasarkan hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa Universitas Negeri Makassar yang menjadi subjek penelitian memiliki stres akademik dalam kategori sedang. Data tersebut berdasarkan hasil skor subjek yang menunjukkan bahwa 3 orang berada dalam kategori tinggi dengan persentase 1,67%, kemudian 134 orang berada dalam kategori sedang dengan persentase 74,44%, dan 43 orang berada dalam kategori rendah dengan persentase 23,89%.

Subjek dalam penelitian ini tergolong dalam kategori yang sedang, hal tersebut menandakan bahwa sebagian besar subjek sering keasyikan dengan berbagai macam permainan *online game* yang dapat menyita waktu berjam-jam selain itu subjek juga awalnya menganggap bahwa *online game* dapat membantu menyegarkan pikiran saat tugas kuliah menumpuk, namun sebaliknya malah keasyikan dengan *game* yang dimainkan dan menjadikannya menjadi kebiasaan sehingga tugas-tugas kuliah yang diberikan oleh dosen menjadi terbengkalai.

Salah satu alasan subjek berada pada kategori sedang, karena sebagian subjek dapat mengelolah stresor yang muncul dari lingkungan akademiknya, seperti tugas-tugas perkuliahan, sehingga mahasiswa tidak keasyikan dengan *online game* dan mahasiswa memainkan *online game* disaat tugas-tugas kuliah semua telah dikerjakan. Mahasiswa dengan stres yang sedang, cenderung tidak mengalami reaksi stres karena kemampuan mengelola stres yang baik. Sebaliknya, mahasiswa yang mengalami stres yang tinggi, sulit mengelola stres sehingga mudah terjadi reaksi stres seperti dalam penelitian Zuama (2014) mengenai kemampuan mengelola stres akademik pada mahasiswa yang menemukan hasil bahwa secara fisik, tiap responden mengalami semua reaksi stres yang umum terjadi, seperti berkeringat, mudah lelah, sangat sensitif atau peka, dan sebagainya.

Harun (2012) mengemukakan bahwa pada 102 mahasiswa dari berbagai perguruan tinggi yang ada di Makassar, diperoleh hasil bahwa terdapat 18% mahasiswa mengalami tingkat stres akademik yang rendah, 69% tingkat stres akademik yang sedang, dan 15% mengalami tingkat stres akademik yang tinggi. Stres akademik yang dialami oleh mahasiswa tersebut berkaitan dengan tugas-tugas yang harus dikerjakan dalam waktu yang bersamaan, prestasi akademik, manajemen waktu, keadaan kelas yang tidak nyaman, tuntutan atau tekanan dari keluarga dan lingkungan, masalah keuangan, perubahan pola makan dan kebiasaan tidur, serta tanggung jawab baru.

Selain itu, Zuama (2014) dalam penelitiannya menemukan bahwa para responden penelitian menjelaskan bahwa berbagai stres yang dialami saat menyelesaikan tugas perkuliahan memang membuat mereka merasa takut, gelisah, tertekan dan menjadi beban yang berat. Namun responden pun menyadari bahwa berbagai stres yang dialami menjadi energi positif untuk segera bertindak atau melakukan aksi untuk meminimalisir akibat stres yang dirasakan. Mahasiswa yang mampu menjadikan tekanan atau beban dalam perkuliahan menjadi motivasi untuk menyelesaikannya lebih cenderung untuk terhindar dari gejala stres dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak mampu mengontrol dirinya dalam perkuliahan. Sumber stres dapat berasal dari dalam diri individu maupun dari luar individu, yaitu: dari keluarga, komunitas, dan lingkungan.

Zuama (2014) juga menjelaskan bahwa upaya dalam mengelola stres akademik yang dialami oleh responden penelitian beragam. Salah satu cara untuk tetap dalam kondisi sehat, seimbang, dan menyenangkan adalah dengan meningkatkan kemampuan seseorang dalam mengelola stres. Stres dapat dikelola dengan menyesuaikan diri terhadap keadaan.

1. **Gambaran Deskriptif Intensitas Bermain *Online Game***

Berdasarkan hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa Universitas Negeri Makassar yang menjadi subjek penelitian memiliki intensitas bermain *online game* dalam kategori tinggi. Data tersebut berdasarkan hasil skor subjek yang menunjukkan bahwa 92 orang berada dalam kategori tinggi dengan persentase 51,11%, kemudian 55 orang berada dalam kategori sedang dengan persentase 30,56%, dan 33 orang berada dalam kategori rendah dengan persentase 18,33%.

Subjek dalam penelitian ini secara umum berada dalam kategori yang tinggi. Hal tersebut disebabkan karena jaringan internet saat ini dapat dengan mudah diakses dimana saja sehingga subjek dengan jumlah persentase 74,44% sering mengakses *online game* di rumah. Subjek dalam penelitian ini sebagian besar bermain *online game* dengan tujuan mengisi waktu yang kosong, baik itu saat jeda mengerjakan tugas, maupun di waktu libur. Dalam bermain *online game*, subjek merasa senang karena sebagian besar subjek dalam penelitian ini, mendapatkan teman baru di dunia maya. Adapun manfaat yang dirasakan saat bermain *online game* oleh sebagian besar subjek dalam penelitian ini adalah saat para pemain *online game* merasa bosan dengan rutinitas sehari-hari, maka dengan bermain *online game*, rasa bosan itu akan terasa hilang sehingga setelah bermain *online game*, terasa nyaman untuk kembali beraktivitas.

*Online game* merupakan salah satu bentuk dari permainan elektronik yang berupa komputer pada dasarnya berupa perpaduan dari bentuk permainan strategi, kesempatan dan fisik, yang berakibat pada terciptanya sesuatu yang baru. *Online* *game* adalah sebuah layanan permainan (*game*) yang memberikan beragam pilihan yang dapat dimainkan secara bebas bahkan tanpa batasan ruang sekalipun. Elia (2009) mengemukakan bahwa *online game* adalah permainan yang dimainkan melalui akses internet, dimana individu yang memainkannya tidak hanya berusaha untuk naik ke jenjang permainan yang lebih tinggi, namun individu tersebut juga harus mengatasi lawan bermain yang berasal dari berbagai belahan dunia.

Young dan De Abreu (2011) mengemukakan bahwa beberapa individu berusaha untuk mengatasi masalah emosional atau masalah pribadi yang dialaminya dengan bermain *online game*, dan melihat internet sebagai tempat yang aman untuk mengurangi tekanan, kesedihan, dan stres yang dialami. Penelitian yang dilakukan oleh Indriani (2013) menunjukkan bahwa intensitas penggunaan *online game* dari 150 pelajar yang bermain *online game* di *game centre* berada dalam kategori tinggi, disebabkan sebagian besar anak bermain *online game* dengan frekuensi 7 hari dengan lama waktu bermain selama 5 jam.

Soebastian (2010) mengemukakan bahwa perkembangan *online game* pada saat ini cukup pesat karena ditunjang oleh penambahan fitur dan variasi permainan yang diciptakan bagi para pemainnya, sehingga masyarakat semakin tertarik untuk bermain *online game*. Hal tersebut dibuktikan melalui hasil survei dari *Megaxus Infotech* yang menemukan hasil bahwa saat ini terdapat lebih dari 25 juta pemain *online game* di Indonesia dan terdapat perkembangan sebanyak 35% dibandingkan pada tahun 2012 (Solopos). Hasil penelitian Indahtiningrum (2013), responden mengatakan bermain video game untuk menghilangkan stres, sebagian responden merasakan senang ketika bermain video game.

1. **Hubungan Stres Akademik dengan Intensitas Bermain *Online Game***

Hasil uji hipotesis dengan menggunakan teknik Spearman menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi antara stres akademik dengan intensitas bermain *online game* yaitu sebesar 0,261 (r = 0,261) dengan nilai signifikansi yaitu 0,000 (p < 0,05). Nilai koefisien korelasi dan nilai signifikansi tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara stres akademik dengan intensitas bermain *online game* pada mahasiswa Universitas Negeri Makassar. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi stres akademik, maka semakin tinggi pula intensitas bermain *online game* yang dilakukan mahasiswa.

Fitriana (2013) mengemukakan bahwa stres akademik merupakan permasalahan substantif yang dihadapi peserta didik di dunia pendidikan yang bersumber dari tuntutan institusi dan dunia pendidikan. Stres pada institusi akademik dapat memberi pengaruh positif jika dikelola dengan baik, namun jika mahasiswa tidak dapat mengelolanya dengan baik, maka akan memberi konsekuensi negatif bagi mahasiswa. Dari data didapatkan bahwa tingkat stres dapat mempengaruhi durasi waktu bermain *online game*, yaitu semakin tinggi tingkat stres semakin banyak durasi waktu yang digunakan untuk bermain *online game*. Hal tersebut dibuktikan melalui hasil penelitian yang dilakukan Indahtiningrum (2013) yang mengatakan bahwa perilaku bermain *online game* merupakan aktifitas untuk melakukan pengalihan dari stress yang dialami, semakin tinggi tingkat stress seseorang maka durasi waktu yang dibutuhkan untuk bermain *online game* akan semakin banyak juga. Salah satu konsekuensi negatif dari stres akademik yang dialami oleh mahasiswa adalah intensitas penggunaan internet yang dialami mahasiswa dalam menggunakan fitur-fitur di internet, seperti *online game*.

Piyeke, Bidjuni, dan Wowiling (2014) di dalam penelitiannya juga menemukan bahwa semakin tinggi tingkat stres yang dialami individu, semakin banyak durasi waktu yang digunakan untuk bermain *online game*. Hal tersebut senada dengan intensitas bermain *online game* pada individu dapat memberi efek negatif pada kehidupan sehari-harinya. Young (2009) mengemukakan bahwa *online game* merupakan aktivitas yang dapat menguras emosi dan menghabiskan waktu bagi individu. Individu yang menghabiskan waktu untuk bermain *online game* dapat melupakan waktu makan, tidur, dan bersosialisasi dengan orang lain. Individu yang bermain *online game* dapat menghabiskan waktunya untuk bermain hingga 10-15 jam dalam satu hari.

Fenomena intensitasbermain *online game* merupakan fenomena global yang dapat ditemui di berbagai tingkatan usia. Soebastian (2010) menjelaskan bahwa *online game* yang pada awalnya diperuntukkan bagi anak-anak dan remaja, kini bahkan telah dimainkan dan diminati oleh orang-orang dewasa, tanpa terkecuali oleh mahasiswa. Mahasiswa sebagai bagian dari pengguna *online game*, cukup banyak dihadapkan pada persoalan antara tanggung jawab kuliah dan aktivitas *online game* yang digemarinya. Bagi para mahasiswa yang bermain *online game* secara berlebihan dapat menghambat jalannya proses belajar, sehingga mengakibatkan mahasiswa kurang mampu mengatur waktu dan menyita mengganggu aktivitas belajar. Smyth (Beranuy, Carbonell, & Griffiths, 2013) menjelaskan bahwa individu yang bermain *online game* secara berlebihan, cenderung memiliki kesehatan dan kualitas tidur yang buruk, kesulitan dalam bersosialisasi di kehidupan nyata, dan kinerja akademik yang buruk.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa besarnya sumbangan variabel stres akademik terhadap variabel intensitas bermain *online game* adalah sebesar R *square* = 0,068 (6,8%), sedangkan sisanya yaitu sebesar 93,2% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak dilibatkan dalam penelitian ini. Berdasarkan data tersebut diketahui bahwa stres akademik merupakan salah satu faktor yang menentukan intensitas bermain *online game* pada mahasiswa Universitas Negeri Makassar, meskipun bukan menjadi faktor yang dominan dalam penelitian ini. Hal tersebut dapat terjadi karena terdapat factor lain yang tidak dilibatkan dalam penelitian ini dan juga berhubungan dengan intensitas bermain *online game*, seperti faktor gender, kondisi psikologis, dan jenis *game* (Dewandari, 2013).

**BAB V**

**KESIMPULAN DAN SARAN**

1. **Kesimpulan**

Hasil uji hipotesis antara variabel stres akademik dengan variabel intensitas bermain *online game* menghasilkan nilai koefisien korelasi sebesar r = 0,261 dengan nilai signifikansi yaitu p = 0,000 < 0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara stres akademik dengan intensitas bermain *online game* pada mahasiswa Universitas Negeri Makassar. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi stres akademik, maka semakin tinggi pula intensitas bermain *online game* yang dilakukan mahasiswa.

1. **Saran**

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa
2. Mahasiswa yang memiliki kecenderungan untuk bermain *online game* dengan intensitas yang tinggi, disarankan untuk mulai mengurangi intensitas dalam bermain *online game* agar mahasiswa mampu menyeimbangkan kebiasaan bermain *online game* dengan kewajibannya dalam menjalani perkuliahan dan mengerakan tugas-tugas kuliah.
3. Mahasiswa yang mengalami stres akademik hendaknya menggunakan berbagai cara atau strategi dalam mengatasi berbagai stressor dari lingkungan baik dalam lingkup akademik maupun non akademik agar mahasiswa tidak mengalami stres akademik yang berlebihan. Salah satu cara mengatasinya adalah dengan membuat sebuah perencanaan atau penjadwalan untuk aktivitas-aktivitas yang akan dilakukan secara teratur, serta mengatur waktu yang dimilikinya dengan baik. Hal tersebut diharapkan mampu membantu mahasiswa dalam memenuhi berbagai tanggung jawab akademik maupun organisasi yang dimiliki.

48

1. Bagi institusi akademik
2. Peneliti menyarankan agar pihak institusi perguruan tinggi, khususnya pihak dari masing-masing fakultas, untuk membatasi koneksi internet mahasiswa ketika sedang mengakses situs dari provider-provider *online game,* khususnya ketika mahasiswa sedang dalam jam perkuliahan, dan lebih mengarahkan mahasiswa untuk membuka situs-situs yang lebih bermanfaat, seperti situs-situs jurnal penelitian ataupun situs-situs yang berhubungan dengan hal-hal akademik.
3. Peneliti juga menyarankan agar pihak institusi perguruan tinggi menyampaikan atau memberikan penyuluhan kepada mahasiswa mengenai strategi-strategi dalam menjalani perkuliahan dan tips serta trik dalam mengerjakan tugas-tugas kuliah, agar mahasiswa tidak cepat mengalami stres atau tekanan dalam perkuliahannya.
4. Bagi peneliti selanjutnya
5. Peneliti menyarankan agar peneliti selanjutnya dapat menggunakan metode yang berbeda dalam mengeksplorasi variabel intensitas gam online dan stres akademik. Metode yang dapat digunakan adalah metode eksperimen yang ditujukan untuk melihat perbedaan intensitas bermain *online game* pada 2 situasi yang berbeda, yaitu situasi ketika mahasiswa diberikan dengan tugas yang berlebihan dan situasi ketika mahasiswa dibiarkan bersantai-santai tanpa mengerjakan tugas. Eksperimen tersebut dapat dilakukan dengan menggunakan pendekatan *between group* pada masing-masing situasi. Metode selanjutnya adalah metode pelatihan, seperti pelatihan dalam mengelola stres akademik untuk menghindari kebiasaan bermain *online game* dalam hal coping stres mahasiswa dalam menghadapi stressor akademik yang dihadapi.
6. Peneliti juga menyarankan agar peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian ini pada sampel yang lebih besar, seperti pada semua perguruan tinggi yang ada di Kota Makassar. Hal tersebut dapat dilakukan dengan menggunakan penyebaran kuesioner melalui situs-situs yang ada di internet secara *online*, sehingga lebih mudah diakses oleh mahasiswa dari berbagai perguruan tinggi.
7. Peneliti juga menyarankan untuk mengaitkan variabel-variabel lain yang berkaitan dengan intensitas bermain *online game* pada mahasiswa selain stres akademik. Variabel-variabel lain tersebut antara lain adalah pengaruh teman sebaya, kontrol diri, dan tekanan dari lingkungan ataupun keluarga.

**DAFTAR PUSTAKA**

Afdhal, D. (2012). Hubungan antara kecerdasan emosi dengan stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di fakultas psikologi unm. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar: Makassar. Tidak diterbitkan.

Ardiyansah, D. (2012). Jenis-jenis online game. (online). Diakses pada tanggal 21 Desember 2014 melalui: <http://akhdian.net/2012/07/05/jenis-jenis-game-online/>.

Azwar, S. (2006). Penyusunan skala psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2014). Reliabilitas dan Validitas. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Beranuy, M., Carbonell, X., & Griffiths, M. D. (2013). A qualitative analysis of online gaming addicts in treatment. *International Journal of Mental Health and Addiction, 11*(2), 149-161.

Chaplin, J. P. (2006). Kamus lengkap psikologi. Jakarta: PT. Raja Grafindo Perkasa.

Chiu, S. I., Lee, J. Z., & Huang, D. (2004). Video game addiction in children and teenagers in Taiwan. *CyberPsychology & Behavior, 7*(5), 571-581.

Dewandari, S. (2013). Hubungan antara intensitas bermain *game online* dengan motivasi belajar siswa kelas x smk negeri 1 sapuran kabupaten wonosobo. *Skripsi.* Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Satya Wacana.

Elia, H. (2009). Kecanduan internet dan prinsip-prinsip untuk menolong pecandu internet. *VERITAS: Jurnal Teologi dan Pelayanan, 10*(2), 285-299.

Fitriana, Q. A. (2013). Peran kecenderungan kepribadian neuroticism dan problem focused coping dalam menjelaskan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir fakultas ilmu sosial dan ilmu politik universitas brawijaya. (*Online*). diakses pada tanggal 20 Desember 2014, melalui: <https://www.academia.edu/4343370>.

Hadi, S. (2009). *Statistik Jilid 2*. Yogyakarta: Andi.

Harun, I. (2012). Stres akademik dan manajemen waktu. (online). Diakses pada tanggal 17 desember 2014 melalui: <http://irmaharun.blogspot.com/2012/04/stres-akademik-manajemen-waktu.html>.

Hurlock, E. B. (2006). Psikologi perkembangan. Jakarta: Erlangga

Indahtiningrum, F. (2013). Hubungan antara kecanduan video game dengan stress pada mahasiswa universitas Surabaya. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya, 2*(1), 1-17.

Indriani, D. P. (2013). Hubungan intensitas penggunaan online game, pengawasan orang tua terhadap anak, dengan prestasi belajar anak. *Skripsi.* Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Diponegoro.

Kholidiyah, U. (2013). Hubungan antara intensitas bermain online game dengan kecerdasan emosi. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Misra, R. & Castillo, L. G. (2004). Academic stress among college students: comparison of american and international students. *International Journal of Stress Management, 11*(2), 132-148.

Misra, R., McKean, M. West, S., & Russo, T. (2000). Academic stress of college students: comparison of student and faculty perceptions. *College Student Journal*, *34*(2), 1-11.

Pathmanathan, V. V. & Husada, M. S. (2009). Gambaran tingkat stress pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas sumatera utara semester ganjil tahun akademik 2012/2013. (online). Diakses melalui: [https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd jurnal.usu.ac.id](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd%20jurnal.usu.ac.id).

Piyeke, P. J., Bidjuni, H., & Wowiling, F. ( 2014). Hubungan tingkat stress dengan durasi waktu bermain *online game*pada remaja di Manado. *Jurnal Keperawatan, 2*(2), 1-7.

Putra, D. (2012). Hubungan kecanduan game online world of warcraft terhadap perilaku mahasiswa di kelompok juragan. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Komputer Indonesia: Bandung.

Ramadhana, M. A. (2014). Hubungan Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar.

Ross, S. E., Niebling, B. C., & Heckert, T. M. (1999). Sources of stress among college students. *College Student Journal, 33*(2).

Soebastian, C. O. (2010). Dampak psikologis negative kecanduan permainan online pada mahasiswa. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang: Semarang.

Sugiyono. (2011). *Statistika untuk penelitian*. Bandung: Penerbit Alfabeta.

Wan, C. S. & Chiou, W. B. (2007). The motivations of adolescents who are addicted to online games: A cognitive perspective. *ADOLESCENCE, 42*(165).

Widyanto, L. & Griffiths, M. (2006). Internet addiction: A critical review. *International Journal Ment Health Addiction*, 4. 31-51.

Young, K. S. (2009). Understanding online gaming addiction and treatment issues for adolescent. *The American Journal of Familiy Therapy, 37*, 355-372. DOI: 10.1080/01926180902942191

Young, K. S. & De Abreu, C. N. (2011). *Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.

Yumba, W. (2010). Academic Stress : A Case of the Undergraduate students. *Tesis*. Faculty of Arts and Sciences Linkoping University. (online). diakses melalui: [http://www.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid =diva2%3A55 6335&dswid=1747](http://www.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid%20=diva2%3A55%206335&dswid=1747). Pada tanggal 20 Desember 2014.

Zuama, S. N. (2014). Kemampuan mengelola stres akademik pada mahasiswa yang sedang skripsi angkatan 2009 program studi PG PAUD. *Kreatif, 17*(2), 1-10.

<http://www.solopos.com/2014/01/29/pemain-game-online-di-indonesia-capai-25-juta-orang-485839>. *Online*. diakses pada tanggal 17 Desember 2014.