

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa merupakan sebutan untuk individu yang sedang menjalani pendidikan tinggi seperti di sekolah tinggi, institut dan universitas. Mahasiswa memiliki peran penting bagi sebuah negara, seperti yang terjadi pada tahun 1998 mahasiswa mampu menggulingkan kepemimpinan Indonesia yang saat itu dijabat oleh Presiden Soeharto. Mahasiswa juga sering disebut sebagai *agent of change* karena mahasiswa harus mampu menjadi penggerak yang akan mengajak seluruh bagian masyarakat agar mampu bergerak ke arah yang lebih baik dengan gagasan, ilmu dan juga pengetahuannya. Seperti yang dikatakan oleh Siswoyo (2007) mahasiswa dapat diartikan sebagai seseorang yang sedang menuntut ilmu di perguruan tinggi serta memiliki kecerdasan dalam berpikir dan perencanaan untuk bertindak dengan cepat dan tepat.

Secara pengertian mahasiswa adalah seseorang yang terpelajar, sehingga diharapkan mampu menginovasi serta dapat berkeaktifitas tinggi. Mereka yang disebut mahasiswa harus dapat menjadi cermin bagi masyarakat dengan menjunjung tinggi nilai-nilai moral seperti kejujuran, gotong royong, keadilan, integritas, empati dan simpati. Menurut Badan Pusat Statistik (2019) tercatat bahwa jumlah mahasiswa Indonesia yang masuk pada tahun 2018 sebanyak 7 juta jiwa. Jumlah tersebut tertinggi sejak tahun 1997. Ini menunjukkan bahwa keinginan seseorang untuk melanjutkan pendidikannya ke jenjang perkuliahan semakin tinggi. Keinginan saja tidak cukup untuk menjadi mahasiswa, harus dibarengi oleh persiapan yang baik, apalagi dalam era digital saat ini. Dimana segala sesuatunya seperti dapat diselesaikan dengan lebih mudah dan cepat. Mahasiswa menjadi termudahkan dalam menyelesaikan segala tugas

perkuliahannya, berinteraksi, berkomunikasi, bahkan juga mencari hiburan untuk menghilangkan penatnya.

Bermain *game online* adalah salah satu hiburan yang biasa digunakan mahasiswa untuk beristirahat dan menghilangkan kejenuhan dari segala tugas kuliahnya. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian dari Rahmat Riski yang menyatakan bahwa faktor yang menyebabkan mahasiswa bermain *game online* yaitu komunikasi yang kurang maksimal dengan anggota keluarga (khususnya orang tua), pergaulan yang kurang baik, dan jenuh dengan tugas yang diberikan di kampus (Riski, 2017). Apalagi dalam masa pandemi seperti saat ini, dimana faktor kejenuhan tidak lagi hanya berasal dari tugas kuliah, tetapi juga karena terbatasnya ruang gerak yang dapat dilakukan oleh mahasiswa akibat imbas kebijakan *working from home* (WFH). APJII pun mencatat bahwa sebanyak 50,8 juta atau 16,5% masyarakat Indonesia menjadikan bermain *game online* menjadi salah satu hiburan di masa pandemi (Dahwilani, 2020) atau meningkat sebanyak 75% selama pandemi (Verizon, 2020).

Game online merupakan media yang menyediakan berbagai jenis permainan yang dapat membawa beberapa pengguna internet di berbagai tempat yang saling terhubung di waktu yang sama dengan menggunakan jaringan komunikasi online (K. Young, 2009). *Game online* dapat berupa permainan strategi, simulasi, petualangan, dan bermain peran. Ketika individu bermain *game online* maka akan merasa bahagia karena mendapat kepuasan psikologis seperti terbebas dari tekanan sosial, kecemasan, frustrasi, damai, merasa nyaman, dan bahagia kepuasan tersebut membuat individu semakin tertarik dalam memainkannya (K. Young, 2009).

Yee (2007) mengatakan bahwa game dapat membuat daya konsentrasi dan fokus yang lebih, melatih membuat keputusan yang tepat dan cepat, lalu kerja sama tim ketika berkoordinasi dengan pemain lain, memberikan gambaran suatu situasi dunia nyata, melatih keterampilan dan dapat dijadikan sarana peluang bisnis. Menurut Rollings dan Ernest (2006) menyebutkan bahwa *game online* lebih tepat dikatakan sebagai teknologi yang memiliki mekanisme untuk menghubungkan pemain dalam sebuah permainan. *Game online* lebih mengedepankan mekanisme yang merupakan sebuah kemajuan teknologi tingkat tinggi. Terdapat dua efek dari melalui media

penggunanya, pertama adalah efek primer, yaitu efek yang ditimbulkan karena adanya terpaan, perhatian, dan pemahaman. Kedua adalah efek sekunder, yaitu perubahan tingkat kognitif dan perubahan perilaku.

Elia (2009) mengatakan bahwa seseorang yang menghabiskan waktu untuk bermain *game online* lebih mudah mengalami masalah keluarga dan sulit untuk menghentikan kebiasaan tersebut, sehingga ketika diminta untuk berhenti bermain *game online* biasanya seseorang tersebut tidak nyaman. Selanjutnya, seseorang yang bermain *game online* dengan intensitas tinggi, cenderung memiliki kesehatan dan kualitas tidur yang buruk (Smyth dalam Beranuy et al., 2013).

Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Piyeke et al., (2014) mengatakan bahwa remaja yang bermain *game online* di Game Center Venom Manado banyak remaja yang masih memakai seragam sekolah di waktu siang hari dan sore hari setelah jam belajar. Dapat dikatakan stres yang dialami para remaja terjadi di waktu sekolah karena padatnya materi yang disampaikan guru, karena setiap remaja berbeda kemampuannya untuk menerima materi. Karena, ada siswa yang cepat tanggap dan ada juga siswa yang harus dijelaskan sampai mengerti.

Dampak dari *game online* jika dimainkan dengan intensitas tinggi tidak hanya berdampak pada kesehatan tetapi pada perilaku individu tersebut terhadap lingkungan sekitar, karena ketika di waktu senggang yang seharusnya mereka saling berinteraksi dengan teman-temannya tetapi lebih memilih untuk bermain *game online* tanpa mempedulikan orang-orang di sekitarnya. Hal ini diperkuat pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Afidatama (2020) bahwa ada pengaruh antara intensitas bermain *game online* terhadap interaksi sosial sebesar 55%. Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Giri & Dharmadi (2013) dalam Agusman (2019) menyebutkan bahwa 71 responden dari seluruh responden yang bermain *game online* mengalami penurunan ketajaman penglihatan. Mayoritas jenis video yang dimainkan adalah *game online* (51,1%), *playstation* (45,6%), dan penggemar *game gadget* (3,3%).

Pada dasarnya *game online* bertujuan untuk menghilangkan kepenatan atau hanya untuk *refreshing* dan mengatasi stres. Jika dimainkan secara berlebihan akan membuat para pemain menjadi kecanduan. Menurut Grusser (2008) dalam Agusman

(2019) berpendapat jika individu bermain *game online* dengan intensitas tinggi maka individu tersebut sedang menghindari tugas dan tanggung jawab individu tersebut, sebaliknya jika intensitas rendah maka hanya untuk mendapatkan rasa tenang. Hal tersebut diperkuat dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Ulfa (2017) menyebutkan bahwa remaja yang bermain *game online* dengan intensitas tinggi dapat mengalami gangguan kesehatan seperti kelelahan (52%), pusing (30%), badan lemas (15%), dan mual (5%).

Menjadi seorang mahasiswa tentu harus siap dengan segala tuntutan yang akan dihadapi, salah satunya ialah terkait penugasan. Banyaknya tugas kuliah dengan deadline yang waktunya hampir bersamaan, akan mengakibatkan mahasiswa tidur lebih larut untuk menyelesaikan tugas yang diberikan. Hal ini didukung oleh Zanida (2021) yang menyatakan bahwa begadang dekat dan identik dengan mahasiswa karena banyak tugas yang menumpuk. Jika mahasiswa tidak dapat untuk menangani tuntutan tersebut, akan menjadi sumber stres pada mahasiswa.

Ketika mahasiswa mengalami stres terhadap akademiknya, maka akan mencari upaya untuk menghilangkan atau mengurangi stres tersebut. Menurut Indahtinin gum (2013) dalam Agusman (2019) ketika individu mengalami stres akan melakukan perbuatan yang disebut dengan *coping*. *Coping* menjadi salah satu strategi untuk mengatur tingkah laku pada pemecahan masalah yang realistis dan sederhana Lazarus (1984) dalam Azahra (2017). Strategi *coping* yang dilakukan untuk mengatasi stres akademik yang dialami oleh para mahasiswa salah satunya dengan bermain *game online*. Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Agusman (2019) menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres maka semakin tinggi tingkat intensitas dalam bermain *game online*.

Stres adalah hal yang normal dan tidak dapat dihindari pada kehidupan kita. Stres menjadi sarana untuk mengekspresikan energi dan bakat. Dampak dari stres dapat menyebabkan penyakit fisik dan psikologis, kelelahan, serangan jantung serta kecelakaan (Yikealo et al., 2018).

Stres yang dialami oleh mahasiswa karena perkuliahan dapat dikatakan sebagai stres akademik. Menurut Cohen, Kessler, dan Gordon (1997) dalam Azahra (2017)

stres akademik ialah tuntutan dalam lingkungan akademik yang lebih besar daripada kemampuan seseorang untuk mengatasi tuntutan akademik tersebut. Mahasiswa yang mengalami stres akademik akan berada dalam kondisi tidak berdaya dan dapat menimbulkan dampak negatif seperti pusing, sulit berkonsentrasi, mudah marah, dan susah tidur. Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian oleh Maisa et al., (2021) bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat antara stres akademik terhadap kualitas tidur mahasiswa.

Busari (2014) juga menambahkan bahwa penyebab stres akademik pada mahasiswa terjadi karena tugas yang sangat banyak, persaingan antar mahasiswa, kegagalan, adanya faktor keuangan, hubungan yang kurang baik antara dosen dan mahasiswa serta masalah keluarga di rumah. Adanya keinginan untuk berprestasi merupakan harapan semua mahasiswa tetapi dapat menjadi sumber stres mahasiswa jika tuntutan tersebut tidak dapat terpenuhi. Seperti yang dikatakan oleh Barseli et al., (2017) mendeskripsikan bahwa stres akademik muncul pada saat harapan untuk meraih prestasi meningkat lingkungan sekitar seperti dari orang tua, teman, dan dosen. Kurnia Rahmawati (2015) juga menjelaskan bahwa penyebab stres akademik berawal dari proses pembelajaran seperti tekanan untuk mendapatkan nilai yang lebih baik, durasi belajar, banyaknya tugas, nilai atau prestasi yang rendah, dan cemas ketika menghadapi ujian. Selanjutnya menurut Hakim (2005) stres akademik juga dapat disebabkan dari materi perkuliahan yang sulit bagi mahasiswa, sehingga muncul rasa ketakutan terhadap dosen yang mengajar. Mahasiswa yang memiliki resiliensi terhadap stresnya baik dapat memiliki hasil belajar yang bagus. Hal ini didukung dari penelitian yang dilakukan oleh Aza et al., (2019) yang mengatakan semakin tinggi tingkat resiliensi akan diikuti dengan rendahnya stres akademik.

Berdasarkan beberapa penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa stres akademik dapat terjadi jika tuntutan dalam lingkungan akademik lebih besar daripada kemampuan individu tersebut. Penyebab stres akademik terjadi karena tugas yang terlalu banyak, persaingan antar mahasiswa, kegagalan untuk berprestasi, masalah keuangan, dan hubungan yang kurang baik antara dosen dengan mahasiswa.

Survei yang dilakukan oleh Harun (2012) yang menyatakan bahwa terdapat 18% mahasiswa yang mengalami tingkat stres akademik yang rendah, 69% tingkat stres akademik yang sedang, dan 15% tingkat stres akademik yang tinggi. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Purwati (2012) menunjukkan bahwa sebanyak 50% mahasiswa mengalami stres akademik sedang.

Stres yang dialami oleh seseorang dapat berpengaruh negatif maupun positif. Stres dalam tingkatan sedang berpengaruh positif untuk individu, yaitu kesadaran individu akan meningkat dan menciptakan pengalaman baru. Sedangkan stres akan berpengaruh negatif jika beban stres individu melebihi batas stres individu tersebut yang dapat memunculkan perasaan cemas, khawatir, frustrasi, tidak percaya diri, marah atau depresi Looker dan Gregson (2004) dalam Asmarasari (2010).

Menurut Agolla dan Ongori (2009) dalam Azahra (2017) dalam penelitiannya di Universitas Bostwana juga menemukan dampak stres terhadap mahasiswa seperti, masalah pencernaan 88%, mengalami kecemasan di rumah dan di kampus 75%, nyeri pada leher atau pada bahu, sakit kepala, dan sesak nafas 75%, tidak dapat berfikir terhadap masalah mereka 85%, dan sebanyak 88% mengalami masalah konsentrasi karena memikirkan hal lain. Cara untuk mengurangi kecemasan tersebut 32% mahasiswa memilih untuk makan, minum atau merokok secara berlebihan dan 16% mahasiswa mengkonsumsi obat penenang.

Berdasarkan beberapa hasil penelitian yang sudah dijelaskan di atas, dapat dikatakan bahwa mahasiswa yang mengalami stres akademik akan melakukan strategi *coping* dengan bermain *game online*. Fenomena tersebut sering ditemui pada lingkungan mahasiswa yang memilih *game online* untuk menghilangkan stres yang sedang dialami. Fenomena ini diperkuat dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Agusman (2019) menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik maka semakin tinggi tingkat intensitas dalam bermain *game online*. Jadi, peneliti tertarik untuk melihat pengaruh stres akademik terhadap intensitas bermain *game online*.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari uraian yang di atas, maka masalah yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut:

1.2.1 Bagaimana gambaran stres akademik pada mahasiswa?

1.2.2 Bagaimana gambaran intensitas bermain *game online* pada mahasiswa?

1.2.3 Apakah terdapat pengaruh stres akademik terhadap intensitas bermain *game online* pada mahasiswa?

1.3 Pembatasan Masalah

Supaya pembahasan dalam permasalahan ini tidak meluas, maka pembatasan masalah mengenai stres akademik dan intensitas bermain *game online* pada mahasiswa. Maka penelitian ini fokus pada pengaruh stres akademik terhadap intensitas bermain *game online* pada mahasiswa.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi, dan batasan masalah yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah ‘apakah terdapat pengaruh stres akademik terhadap intensitas bermain *game online* pada mahasiswa’.

1.5 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini, maka tujuan penelitian ini adalah: untuk mendapatkan data empiris dan mengetahui pengaruh stres akademik terhadap intensitas bermain *game online* pada mahasiswa.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoretis

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan referensi pengembangan dan kajian ilmu psikologi, khususnya pada bidang psikologi pendidikan, serta memperkaya konsep untuk penelitian lanjutan berkaitan dengan pengaruh stres akademik terhadap intensitas bermain *game online* pada mahasiswa.

1.6.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat pada mahasiswa yang mengalami stres akademik untuk mengontrol dirinya dalam bermain *game online*, diharapkan juga bagi mahasiswa yang mengalami stres akademik dapat lebih bijak dalam mengelola stresnya, serta dapat menghindari intensitas yang tinggi dalam bermain *game online*.

