

**PENGARUH STRES AKADEMIK TERHADAP INTENSITAS  
BERMAIN *GAME ONLINE* PADA MAHASISWA UNIVERSITAS  
NEGERI JAKARTA**



**Disusun oleh:**

**Muhammad Ichlasul Ilman Pahlevi Bakti**

**1801617109**

**SKRIPSI**

**Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh Gelar Sarjana  
Psikologi**

**Program Studi Psikologi**

**Fakultas Pendidikan Psikologi**

**Universitas Negeri Jakarta**

**2021**

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG  
SKRIPSI**

**(PENGARUH STRES AKADEMIK TERHADAP INTENSITAS BERMAIN GAME  
ONLINE PADA MAHASISWA UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA)**

Nama Mahasiswa : Muhammad Ichlasul Ilman Pahlevi Bakti  
Nomor Registrasi : 1801617109  
Program Studi : Psikologi  
Tanggal Ujian : 10 Agustus 2021

Pembimbing I

Pembimbing II








Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M.Pd  
NIP. 197909252002122001



Santi Yudhistira, M.Psi  
NIP. 198708182019032012

**Panitia Ujian/Sidang Skripsi/Karya Inovatif**

Nama	Tandatangan	Tanggal
Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi (Penanggungjawab)		26/8/21
Dr. Gungum Gumelar, M.Psi (Wakil Penanggungjawab)**		2 sept 21
Dr.phil. Zarina Akbar, M.Psi (Ketua Penguji)***		31 Agustus 2021
Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D (Anggota)****		31 Agustus 2021
Gita Irianda R.M., M.Psi (Anggota)		31 Agustus 2021

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Muhammad Ichlasul Ilman Pahlevi Bakti

Nim : 1801617109

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul "**Pengaruh Stres Akademik Terhadap Intensitas Bermain *Game online* Pada Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta**" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Maret sampai dengan bulan Juli 2021.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya tidak benar.

Jakarta, 3 Agustus 2021

Yang membuat Pernyataan



Muhammad Ichlasul Ilman Pahlevi Bakti

## LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Jangan pernah menunggu, waktunya tidak akan pernah tepat”

-Napoleon Hill-

Skripsi ini saya persembahkan kepada orang tua, dosen pembimbing saya, teman-teman saya dan semua orang yang sudah membantu serta mendukung saya dalam menyelesaikan proses pengerjaan skripsi saya ini.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Muhammad Ichlasul Ilman Pahlevi Barta  
NIM : 1801617109  
Fakultas/Prodi : Fakultas Pendidikan Psikologi / Psikologi  
Alamat email : ilmanpahlevi15@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi  Tesis  Disertasi  Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh Stres Akademik Terhadap Intensitas Bermain Game Online Pada Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 3 Agustus 2021

Penulis

(M. Ichlasul Ilman P.B.)  
nama dan tanda tangan



**MUHAMMAD ICHLASUL ILMAN PAHLEVI BAKTI**

**PENGARUH STRES AKADEMIK TERHADAP INTENSITAS BERMAIN *GAME*  
*ONLINE* PADA MAHASISWA UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi  
Universitas Negeri Jakarta  
2021

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh stres akademik terhadap intensitas bermain *game online* pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan populasi seluruh mahasiswa Universitas Negeri Jakarta. Sampel pada penelitian ini berjumlah 124 responden yang diperoleh menggunakan teknik *purposive sampling*. Uji analisis statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis penelitian ini adalah uji analisis regresi satu prediktor. Hasil penelitian ini menunjukkan nilai  $F_{hitung} = 24,328$  dan nilai  $p = 0,000$ , yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara stres akademik terhadap intensitas bermain *game online* pada mahasiswa. Hasil penelitian ini menunjukkan nilai koefisien determinan ( $R^2$ ) = 0,166 artinya pengaruh stres akademik sebesar 16,6% terhadap intensitas bermain *game online* pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta.

**Kata Kunci: Stres Akademik, Intensitas Bermain *Game Online*, Mahasiswa**

**MUHAMMAD ICHLASUL ILMAN PAHLEVI BAKTI**

**THE EFFECT OF ACADEMIC STRESS ON THE INTENSITY OF PLAYING  
ONLINE GAMES ON JAKARTA STATE UNIVERSITY STUDENTS**

*Thesis*

*Jakarta: Psychology Study Program, Faculty of Psychology Education  
State University of Jakarta  
2021*

**ABSTRACT**

*This study aims to determine whether there is an influence of academic stress on the intensity of playing online games for students at the State University of Jakarta. The research approach used is a quantitative approach with a population of all students at the State University of Jakarta. The sample in this study amounted to 124 respondents obtained using purposive sampling technique. The statistical analysis test used to test the hypotheses of this study was a one predictor regression analysis test. The results of this study indicate the calculated  $F$  value = 24,328 and  $p$  value = 0.000, which means that there is a significant influence between academic stress on the intensity of playing online games with students. The results of this study indicate the value of the determinant coefficient ( $R$ square) = 0.166, which means that the influence of academic stress is 16.6% of the intensity of playing online games in Jakarta State University students.*

***Keywords: Academic Stress, Intensity of Playing Online Games, Students***

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadirat Allah SWT yang memberikan Rahmat dan Hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“Pengaruh Stres Akademik Terhadap Intensitas Bermain *Game online* Pada Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta”**. Skripsi ini diperuntuk agar memenuhi salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) di Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta.

Pada kesempatan kali ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dalam proses penyelesaian skripsi ini, sehingga penulis dapat menyelesaikannya, antara lain:

1. Ibu Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Bapak Dr. Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si selaku Wakil Dekan I, Ibu Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D, selaku Wakil Dekan II, dan Ibu Mira Ariyani, Ph.D selaku Wakil Dekan III Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Dr.phil. Zarina Akbar, M.Psi selaku Koordinator Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.
4. Ibu Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M.Pd selaku Dosen Pembimbing I. Terima kasih yang sebesar-besarnya karena telah meluangkan waktunya untuk membimbing, mengarahkan, memberi motivasi, dan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
5. Ibu Santi Yudhistira, M.Psi selaku Dosen Pembimbing II. Terima kasih yang sebesar-besarnya karena telah meluangkan waktunya untuk membimbing, mengarahkan dan memberi motivasi, dan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh dosen Program Studi Universitas Negeri Jakarta yang telah memberi ilmu dan wawasan yang bermanfaat kepada peneliti dari awal hingga akhir masa perkuliahan.



7. Seluruh staf administrasi dan karyawan Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi yang telah membantu proses administrasi selama peneliti menjalani perkuliahan.
8. Kepada Papa, Mama, Kakak, Adik-adik dan Keluarga besar yang selalu memberikan dukungan, motivasi dan doa yang tidak pernah putus selama proses penyelesaian skripsi.
9. Kepada Abiyyah yang selalu memberikan motivasi, masukan, doa, dan tempat peneliti untuk berkeluh kesah selama proses penyelesaian skripsi.
10. Teman-teman Psychober; Zakiy, Fiqi, Reza, Joandito, Samuel, Dimas, Abid, dan Arief yang selalu memberikan dukungan dan menghibur peneliti selama proses penyelesaian skripsi.
11. Teman-teman Squadron 77; Faridz, Fawaz, Presley, Nadhif, Egayudha, dan Zakiy yang telah memberikan motivasi dan saling menguatkan satu sama lain untuk menyelesaikan skripsi.
12. Teman-teman Legowo Family; Bayu, Thoriq, Gifri, Adit, Yudi, Piyan, Kiki, Real yang telah memberikan dukungan selama ini dalam proses penyelesaian skripsi.
13. Sissy, Astri, Kak Firly, Kak Nabila Mutia, Sasha, Bang Irfan dan Bang Ishaq yang telah membantu peneliti ketika menemukan kesulitan selama proses penyusunan skripsi.
14. Kepada seluruh pihak dan responden yang sudah mau membantu dalam proses penyelesaian skripsi ini dan bersedia mengisi kuesioner ini untuk menjadi bagian dalam penelitian ini.

Penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun agar skripsi ini mencapai sempurna tulisan ini. Semoga tulisan ini dapat memberikan ilmu pengetahuan baru dan informasi yang bermanfaat. Aamiin.

Jakarta, 3 Agustus 2021

Penulis,



Muhammad Ichlasul Ilman Pahlevi Bakti

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI</b> .....	i
<b>LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI</b> .....	ii
<b>LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	iii
<b>LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS</b> .....	iv
<b>ABSTRAK</b> .....	v
<b>ABSTRACT</b> .....	vi
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	ix
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xv
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xvi
<b>BAB I</b> .....	2
1.1 Latar Belakang.....	2
1.2 Identifikasi Masalah.....	8
1.2.1 Bagaimana gambaran stres akademik pada mahasiswa?.....	8
1.2.2 Bagaimana gambaran intensitas bermain <i>game online</i> pada mahasiswa? ...	8
1.2.3 Apakah terdapat pengaruh stres akademik terhadap intensitas bermain <i>game online</i> pada mahasiswa?.....	8
1.3 Pembatasan Masalah.....	8
1.4 Rumusan Masalah.....	8
1.5 Tujuan Penelitian.....	8
1.6 Manfaat Penelitian.....	8
1.6.1 Manfaat Teoretis.....	8
1.6.2 Manfaat Praktis.....	9
<b>BAB II</b> .....	10
2.1 Intensitas Bermain <i>Game online</i> .....	10
2.1.1 Definisi Intensitas Bermain <i>Game online</i> .....	10
2.1.2 Dimensi Intensitas Bermain <i>Game online</i> .....	11

2.1.3 Jenis-Jenis <i>Game online</i> .....	12
2.1.4 Faktor yang Memengaruhi Intensitas Bermain <i>Game Online</i> .....	13
2.2 Stres Akademik.....	14
2.2.1 Pengertian Stres Akademik.....	14
2.2.2 Dimensi Stres Akademik.....	15
2.2.3 Reaksi Terhadap <i>Stressor</i> Akademik.....	16
2.2.4 Sumber Stres Akademik.....	17
2.2.5 Gejala Stres Akademik.....	18
2.2.6 Faktor-faktor yang Memengaruhi Stres Akademik.....	19
2.3 Tinjauan Pustaka Hubungan Variabel Terikat ( <i>Dependent Variabel</i> ) dengan Variabel Bebas ( <i>Independent Variabel</i> ).....	20
2.4 Kerangka Konseptual.....	21
2.5 Hipotesis.....	21
2.6 Hasil Penelitian yang Relevan.....	21
<b>BAB III</b> .....	23
3.1 Tipe Penelitian.....	23
3.2 Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian.....	23
3.2.1 Definisi Konseptual.....	24
3.2.2 Definisi Operasional.....	24
3.3 Populasi dan Sampel.....	25
3.3.1 Populasi.....	25
3.3.2 Sampel.....	25
3.3.3 Teknik Pengambilan Sampel.....	25
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	25
3.4.1 Instrumen Stres Akademik.....	26
3.4.2 Instrumen Intensitas Bermain <i>Game online</i> .....	27
3.5 Uji Coba Instrumen.....	28
3.5.1 Uji Coba Instrumen Stres Akademik.....	29
3.5.2 Uji Coba Instrumen Intensitas Bermain <i>Game Online</i> .....	31
3.6 Analisis Data.....	33
3.6.1 Uji Normalitas.....	33

3.6.2 Uji Linearitas.....	33
3.6.3 Uji Korelasi .....	33
3.6.4 Uji Analisis Regresi .....	33
3.7 Hipotesis Statistik.....	34
<b>BAB IV</b> .....	35
4.1 Gambaran Responden.....	35
4.1.1 Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	35
4.1.2 Gambaran Responden Berdasarkan Usia.....	35
4.1.3 Gambaran Responden Berdasarkan Fakultas .....	36
4.1.4 Gambaran Responden Berdasarkan Durasi Bermain <i>Game Online</i> Dalam Sehari.....	37
4.2 Prosedur Penelitian.....	38
4.2.1 Persiapan Penelitian .....	38
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian .....	39
4.3 Hasil Analisis Data Penelitian.....	39
4.3.1 Data Deskriptif Variabel Intensitas Bermain <i>Game Online</i> .....	39
4.3.2 Data Deskriptif Variabel Stres Akademik.....	40
4.3.3 Kategorisasi Skor Intensitas Bermain <i>Game Online</i> .....	40
4.3.4 Kategorisasi Skor Stres Akademik.....	45
4.3.5 Uji Normalitas .....	51
4.3.6 Uji Linearitas.....	51
4.3.7 Hasil Uji Korelasi .....	52
4.3.8 Hasil Uji Hipotesis.....	52
4.4 Pembahasan .....	55
4.5 Keterbatasan Penelitian .....	58
<b>BAB V</b> .....	59
5.1 Kesimpulan.....	59
5.2 Implikasi.....	59
5.3 Saran .....	59
5.3.1 Bagi Mahasiswa.....	60
5.3.2 Bagi Peneliti Selanjutnya.....	60

**DAFTAR PUSTAKA..... 61**  
**LAMPIRAN..... 65**  
**DAFTAR RIWAYAT HIDUP..... 80**





## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Kisi-kisi Instrumen Stres Akademik .....	26
Tabel 3. 2 Kisi-kisi Intrumen Intensitas Bermain <i>Game Online</i> .....	27
Tabel 3. 3 Kaidah Guilford .....	29
Tabel 3. 4 Hasil Uji Validitas Skala Stres Akademik.....	29
Tabel 3. 5 <i>Blueprint</i> Akhir Stres Akademik .....	30
Tabel 3. 6 Koefisien Reliabilitas Butir Skala Stres Akademik.....	31
Tabel 3. 7 Hasil Uji Validitas Skala Intensitas Bermain <i>Game Online</i> .....	31
Tabel 3. 8 <i>Blueprint</i> Akhir Intensitas Bermain <i>Game Online</i> .....	32
Tabel 3. 9 Koefisien Reliabilitas Butir Skala Intensitas Bermain <i>Game Online</i> .....	32
Tabel 4. 1 Data Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	35
Tabel 4. 2 Data Responden Berdasarkan Usia.....	36
Tabel 4. 3 Data Responden Berdasarkan Fakultas .....	36
Tabel 4. 4 Data Responden Durasi Bermain <i>Game Online</i> .....	37
Tabel 4. 5 Distribusi Deskriptif Intensitas Bermain <i>Game Online</i> .....	39
Tabel 4. 6 Distribusi Deskriptif Stres Akademik .....	40
Tabel 4. 7 Kategorisasi Skor Intensitas Bermain <i>Game Online</i> .....	42
Tabel 4. 8 Kategorisasi Skor Intensitas Bermain <i>Game Online</i> Berdasarkan Jenis Kelamin.....	42
Tabel 4. 9 Kategorisasi Skor Intensitas Bermain <i>Game Online</i> Berdasarkan Usia....	43
Tabel 4. 10 Kategorisasi Skor Intensitas Bermain <i>Game Online</i> Berdasarkan Fakultas .....	44
Tabel 4. 11 Kategorisasi Skor Stres Akademik .....	46
Tabel 4. 12 Kategorisasi Skor Stres Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin .....	47
Tabel 4. 13 Kategorisasi Skor Stres Akademik Berdasarkan Usia.....	47
Tabel 4. 14 Kategorisasi Skor Stres Akademik Berdasarkan Fakultas .....	48

Tabel 4. 15 <i>Crosstab</i> Stres Akademik Berdasarkan Intensitas Bermain <i>Game Online</i> .....	49
Tabel 4. 16 Kategorisasi Skor Stres Akademik Berdasarkan Durasi Bermain <i>Game Online</i> .....	50
Tabel 4. 17 Uji Normalitas.....	51
Tabel 4. 18 Hasil Perhitungan Uji Linearitas.....	51
Tabel 4. 19 Hasil Perhitungan Uji Korelasi.....	52
Tabel 4. 20 Uji Signifikansi Hipotesis .....	53
Tabel 4. 21 Uji Regresi Hipotesis.....	54
Tabel 4. 22 Model <i>Summary</i> .....	54



**DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual..... 21



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil Uji Instrumen .....	65
Lampiran 2. Data Demografi Subjek .....	67
Lampiran 3. Hasil Analisis Deskriptif Variabel Stres Akademik dan Intensitas Bermain <i>Game Online</i> .....	70
Lampiran 4. Kategorisasi Stres Akademik .....	70
Lampiran 5. Kategorisasi Intensitas Bermain <i>Game Online</i> .....	71
Lampiran 6. Hasil Uji Normalitas .....	72
Lampiran 7. Hasil Uji Linearitas .....	73
Lampiran 8. Hasil Uji Korelasi .....	73
Lampiran 9. Hasil Uji Hipotesis Analisis Regresi .....	73
Lampiran 10. Kuesioner Penelitian .....	74
Lampiran 11. Surat-Surat dan Dokumen .....	78