

**HUBUNGAN ANTARA KECANDUAN *GAME ONLINE* TERHADAP
GEJALA STRES PADA MAHASISWA KEDOKTERAN UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**

SKRIPSI



UMSU
Unggul | Cerdas | Terpercaya

Oleh :

ELFI FITASARI

1808260025

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**

2025

**HUBUNGAN ANTARA KECANDUAN *GAME ONLINE* TERHADAP
GEJALA STRES PADA MAHASISWA KEDOKTERAN UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**

**Skripsi ini Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk
Memperoleh Kelulusan Sarjana Kedokteran**



UMSU
Unggul | Cerdas | Terpercaya

Oleh :

ELFI FITASARI

1808260025

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA

2025

i

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI, PENELITIAN & PENGEMBANGAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEDOKTERAN

Jalan Gedung Arca No. 53 Medan 20217 Telp. (061) 7350163 – 7333162 Ext. 20 Fax. (061) 7363488
Website : www.umsu.ac.id E-mail : rektor@umsu.ac.id
Bankir : Bank Syariah Mandiri, Bank Bukopin, Bank Mandiri, Bank BNI 1946, Bank Sumut.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

NAMA : ELFI FITASARI
NPM : 180826025
PRODI / BAGIAN : PENDIDIKAN DOKTER
JUDUL SKRIPSI : HUBUNGAN ANTARA KECANDUAN GAME
ONLINE TERHADAP GEJALA STRES PADA MAHASISWA
KEDOKTERAN UMSU

Disetujui Untuk Disampaikan Kepada
Panitia Ujian

Medan, Juli 2025

Pembimbing


dr. Nanda Sari Nuralita, M.Ked.KJ.Sp.KJ
NIDN: 0108118302

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertandatangan dibawah ini menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : ELFI FITASARI

NPM : 1808260025

Judul Skripsi : Hubungan Antara Kecanduan *Game Online* Terhadap Gejala Stres Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Demikianlah pernyataan ini saya perbuat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Medan, 31 juli 2025



ELFI FITASARI

HALAMAN PENGESAHAN



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI, PENELITIAN & PENGEMBANGAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEDOKTERAN
Jalan Gedung Atta No. 53 Medan 20217 Telp. (061) 7350183 – 7333183 Ext. 20 Fax. (061) 7363498
Website : u@umsu.ac.id

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : ELFI FITASARI

NPM : 1808260025

Judul : Hubungan Antara Kecanduan *Game Online* Terhadap Gejala Stres Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana kedokteran Fakultas kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

DEWAN PENGUJI

Pembimbing,

(dr. Nanda Sari Nuralita, M.Ked(KJ), Sp.KJ)

Penguji 1

(dr. Nurhasanah, Sp.KJ)

Penguji 2

(dr. Cut Mounisa, M.Biomed)

Mengetahui,

(dr. Sri Mashiana Sirogar, Sp. THT-KL (K))
NIDN: 0106098201

Ketua Program Studi
Pendidikan Dokter FK UMSU

(dr. Desi Isnayanti, M.Pd.Ked)
NIDN : 0112098605

Ditetapkan di : Medan
Tanggal : 28 juli 2025

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya ucapkan kepada Allah *Subhanahu Wata'ala* karena berkat rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan skripsi ini dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran pada Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Saya menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu dr. Siti Masliana Siregar., Sp.THT-KL(K) selaku Dekan Fakultas Kedokteran.
2. Ibu dr. Desi Isnayanti, M.Pd.Ked selaku Ketua Program Studi Pendidikan Dokter.
3. Ibudr. Nanda Sari Nuralita, M.Ked (KJ), Sp.KJ selaku dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
4. Ibu dr. Nurhasanah, Sp.KJ selaku penguji 1 yang telah memberikan petunjuk-petunjuk serta nasihat dalam penyempurnaan skripsi ini.
5. Ibu dr. Cut Mourisa, M.Biomed selaku penguji 2 yang telah memberikan petunjuk-petunjuk serta nasihat dalam penyempurnaan skripsi ini.
6. Terutama dan teristimewa penulis ucapkan banyak terima kasih kepada kedua orang tua saya, surga saya dan pengabdian kepada Ayahanda Sykh Ara dan ibunda Lailan Arani yang telah membesarkan, mendidik, membimbing dengan penuh kasih sayang dan cinta tak henti-hentinya mendoakan penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan lancar.
7. Teman diskusi saya Marwah Armaya s yang telah memberikan waktu untuk diskusi dan dukungan dalam menyelesaikan masalah skripsi ini.

Saya menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu kritik dan saran demi kesempurnaan tulisan ini sangat saya harapkan. Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua

pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Medan, 31 Juli 2025

Penulis,



ELFI FITASARI

1808260025

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara,
saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : ELFI FITASARI
NPM : 1808260025
Fakultas : Kedokteran

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Hak Bebas Royalti Noneksklusif atas skripsi saya yang berjudul: Hubungan Antara Kecanduan *Game Online* Terhadap Gejala Stres Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Medan

Pada tanggal : 31 juli 2025

Yang Menyatakan



(ELFI FITASARI)

vii

Universitas Muhammadiyah Sumatera Ut:

vii

sitas Muhammadiyah Sumatera Utara

ABSTRAK

Latar Belakang: *Game online* menjadi bentuk hiburan digital yang banyak diminati oleh mahasiswa, termasuk mahasiswa kedokteran. Namun, penggunaan secara berlebihan dapat memicu kecanduan dan berisiko menimbulkan gejala stres. Mahasiswa kedokteran merupakan kelompok yang rentan terhadap stres akibat beban akademik yang tinggi, sehingga penting untuk meneliti keterkaitan antara kecanduan *game online* dan gejala stres. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Sampel sebanyak 165 mahasiswa angkatan 2024 diambil melalui teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan adalah *Game Addiction Scale (GAS)* dan *Kessler Psychological Distress Scale (K10)*. **Hasil:** Mayoritas responden berada pada kategori tidak adiktif (58,2%), dan sebanyak 64,8% mengalami gejala stres dalam berbagai tingkat. Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara kecanduan *game online* dan gejala stres ($r = 0,251$; $p = 0,001$). **Kesimpulan:** Terdapat hubungan positif signifikan antara tingkat kecanduan *game online* dan gejala stres pada mahasiswa kedokteran. Meskipun kekuatan hubungan tergolong lemah, hasil ini menekankan pentingnya kesadaran dalam penggunaan *game online* agar tidak berdampak negatif pada kesehatan psikologis.

Kata kunci: Kecanduan *game online*, stres, mahasiswa kedokteran, GAS, K10.

ABSTRACT

Background: Online gaming has become a popular digital entertainment activity among university students, including medical students. However, excessive use may lead to addiction and trigger stress symptoms. Medical students are particularly vulnerable to stress due to high academic demands, making it important to examine the relationship between online game addiction and stress symptoms. **Methods:** This study employed a quantitative correlational method with a cross-sectional design. A total of 165 students from the 2024 cohort were selected using purposive sampling. The instruments used were the Game Addiction Scale (GAS) and the Kessler Psychological Distress Scale (K10). **Results:** Most respondents were categorized as non-addicted to online games (58.2%), and 64.8% experienced varying levels of stress symptoms. The analysis revealed a significant positive correlation between online game addiction and stress symptoms ($r = 0.251$; $p = 0.001$). **Conclusion:** There is a statistically significant positive correlation between online game addiction and stress symptoms among medical students. Although the correlation strength is weak, these findings emphasize the importance of awareness in managing online gaming behavior to prevent negative mental health impacts.

Keywords: Online game addiction, stress, medical students, GAS, K10.

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI ILMIAH	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan	3
1.4 Manfaat	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 <i>Game Online</i>	5
2.1.1 Definisi <i>Game Online</i>	5
2.1.2 Indikator Kecanduan <i>Game Online</i>	5
2.1.3 Faktor Yang Mempengaruhi Kecanduan <i>Game Online</i>	6
2.1.4 Durasi Bermain <i>Game Online</i>	6
2.1.5 <i>Game Addiction Scale</i> (GAS)	7
2.1.6 Dampak Negatif Kecanduan <i>Game Online</i>	7
2.2 Stres	8
2.2.1 Definisi Stres.....	8
2.2.2 Faktor Penyebab Stres	8
2.2.3 Dampak Stres	9
2.2.4 Tingkatan Stres	9

2.2.5 Indikator Stres	9
2.2.6 <i>Kessler Psychological Distress Scale (K-10)</i>	10
2.3 Hubungan <i>Game Online</i> dengan Gejala Stres	10
2.4 Kerangka Teori	11
2.5 Kerangka Konsep	12
BAB III METODE PENELITIAN	13
3.1 Definisi Operasional	13
3.2 Jenis dan Desain Penelitian	14
3.3 Waktu dan Tempat Penelitian	14
3.4 Populasi dan Sampel Penelitian	14
3.4.1 Populasi.....	14
3.4.2 Sampel	15
3.4.3 Teknik Pengambilan Data	15
3.4.4 Kriteria Inklusi	16
3.4.5 Kriteria Ekslusi	16
3.5 Prosedur Penelitian	17
3.6 Teknik Analisis Data.....	17
3.7 Alur Penelitian	18
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	19
4.1 Deskripsi Variabel Penelitian.....	19
4.1.1 Kecanduan <i>Game Online</i>	19
4.1.2 Gejala Stres	19
4.2 Uji Normalitas Variabel Penelitian.....	20
4.3 Analisis Hubungan antara Kecanduan <i>Game Online</i> dan Gejala Stres	20
4.4 Pembahasan.....	21
BAB V PENUTUP.....	24
5.1 Kesimpulan	24
5.2 Saran	24
DAFTAR PUSTAKA.....	25
LAMPIRAN.....	29

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional	13
Tabel 4.1 Distribusi Tingkat Kecanduan <i>Game Online</i> pada Mahasiswa Angkatan 2024 FK UMSU	19
Tabel 4.2 Distribusi Tingkat Gejala Stres pada Mahasiswa Angkatan 2024FK UMSU	19
Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas Variabel Kecanduan <i>Game Online</i> dan Gejala Stres Pada Mahasiswa FK UMSU Angkatan 2024	20
Tabel 4.4 Hasil Uji Korelasi Spearman antara Kecanduan <i>Game Online</i> dan Gejala Stres pada mahasiswa FK UMSU Angkatan 2024	20

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	11
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	12
Gambar3.1 Alur Penelitian	18

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Penjelasan Kepada Calon Responden Penelitian	29
Lampiran 2. <i>Ethical Clearance</i>	30
Lampiran 3 Lembar Izin Penelitian	31
Lampiran 4 Lembar Kuesioner Kecanduan <i>Game Online</i> dan Stres	32
Lampiran 5 Hasil Data SPSS	33
Lampiran 6 Daftar Riwayat Hidup	35
Lampiran 7 Artikel Publikasi	36

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Permainan daring atau *game online* merupakan jenis permainan yang dapat diakses secara luas oleh banyak pemain melalui jaringan internet. Dalam permainan ini, para pemain dapat mengendalikan berbagai mesin atau perangkat yang terhubung secara simultan dan saling berinteraksi dalam satu waktu, dimana saja dan kapan saja, selama perangkat yang mereka gunakan didukung oleh koneksi internet yang stabil. Variasi *genre* permainan ini sangat beragam, mulai dari permainan ber-*genre* perang, balapan, olahraga, hingga yang mengandung unsur petualangan dan strategi. Hal ini menjadikan *game online* sangat diminati dan mampu menarik minat berbagai kalangan usia karena kemampuannya untuk menghadirkan pengalaman yang seru dan interaktif melalui komputer maupun laptop yang terhubung internet.¹ Kemajuan teknologi informasi turut mendorong pesatnya penggunaan *game online*, terutama di kalangan mahasiswa. *Game online* yang awalnya hanya sebagai sarana hiburan kini telah menjadi bagian dari rutinitas harian dan tak jarang menimbulkan kecanduan. Mahasiswa, termasuk dari program studi kedokteran, kerap menjadikan *game* sebagai pelarian dari rasa jenuh dan tekanan akademik. Sayangnya, penggunaan *game* yang berlebihan dapat menimbulkan efek negatif terhadap keseimbangan aktivitas sehari-hari. Mahasiswa yang mengalami adiksi *game online* cenderung kehilangan fokus belajar, tidur tidak teratur, serta mudah mengalami kelelahan. Hal ini menyebabkan kualitas hidup dan akademik mereka terganggu. Apabila kecanduan ini tidak ditangani, maka dapat menimbulkan tekanan hingga stres. Fenomena ini menjadi isu penting dalam ranah pendidikan kedokteran.²

Sejak tahun 2016, jumlah pemain *game* daring terus mengalami peningkatan, menunjukkan bahwa aktivitas ini telah menjadi bagian dari gaya hidup masyarakat. Data mencatat bahwa sekitar 89,9 juta pengguna internet di Indonesia bermain *game* melalui perangkat *mobile*, yang mencakup 67,8% dari total pengguna perangkat digital. Tingginya angka ini didorong oleh semakin mudahnya akses terhadap internet dan meluasnya kepemilikan smartphone di kalangan anak

muda dan mahasiswa. Hal ini menjadikan *game online* tidak hanya sebagai media hiburan, tetapi juga sebagai alternatif pelarian dari stres dan kejenuhan akademik. Di tengah situasi ini, muncul kekhawatiran terhadap dampak negatif dari penggunaan *game online* secara berlebihan, seperti kecanduan dan gangguan psikologis. Oleh karena itu, penting untuk meninjau fenomena ini secara ilmiah, terutama di kalangan mahasiswa kedokteran yang rentan terhadap stres.³

Stres yang tidak ditangani dengan baik pada mahasiswa kedokteran dapat menimbulkan berbagai dampak serius, baik dalam jangka pendek maupun panjang. Dalam jangka pendek, stres dapat menyebabkan gangguan konsentrasi, kelelahan mental, serta menurunnya performa akademik. Dalam jangka panjang, stres kronis berisiko menyebabkan depresi, gangguan tidur, kecemasan sosial, bahkan *burnout* yang dapat memengaruhi kompetensi profesional mahasiswa kelak saat menjadi dokter. Penelitian empiris menunjukkan keterkaitan antara kecanduan *game* dan gangguan psikologis seperti stres dan depresi. Dalam studi yang dilakukan pada tahun 2021, ditemukan sebanyak 66% mahasiswa kedokteran yang aktif bermain *game online* mengalami gejala depresi, dengan hasil 37,9% depresi ringan, 20,7% sedang, dan 7% berat. Depresi ini dapat menjadi manifestasi dari stres kronis yang tidak tertangani.⁴ Di sisi lain, studi penelitian pada tahun 2023 menemukan bahwa sekitar 70% remaja berusia 15–24 tahun yang kecanduan *game online* mengalami tingkat stres sedang hingga berat. Temuan ini menjadi indikator kuat bahwa perilaku adiktif terhadap *game* memiliki dampak besar terhadap kesehatan mental generasi muda, termasuk mahasiswa kedokteran yang masuk dalam rentang usia tersebut.⁵ Penelitian yang dilakukan pada siswa SMPN 5 Padang menunjukkan bahwa kecanduan *game online* telah menjangkiti sebagian besar responden. Sekitar 45% siswa tergolong dalam kategori kecanduan berat, sedangkan 38,3% tergolong sedang, dan sisanya mengalami kecanduan ringan. Selain itu, gejala stres juga ditemukan secara signifikan di antara para pemain *game*, dengan 26,7% siswa mengalami stres sedang dan 3,3% mengalami stres berat. Data ini menegaskan bahwa semakin tinggi tingkat keterlibatan dalam permainan *online*, semakin besar risiko siswa mengalami stres.⁶

Berbagai studi sebelumnya telah menunjukkan adanya hubungan antara kecanduan *game online* dengan gangguan psikologis seperti stres, kecemasan, bahkan depresi, namun sebagian besar penelitian masih berfokus pada remaja usia sekolah. Misalnya, penelitian mengkaji hubungan adiksi *game online* dan stres pada kelompok remaja di jenjang SMP dan SMA, tanpa menyoroti populasi mahasiswa.² Padahal, mahasiswa khususnya mahasiswa kedokteran merupakan kelompok yang sangat rentan terhadap stres karena beban akademik yang tinggi, tekanan profesional, serta tuntutan kompetensi klinis. Di sisi lain, ada studi yang dilakukan pada mahasiswa kedokteran, namun lebih menitik beratkan pada gejala depresi, bukan stress sebagai gejala awal gangguan psikologis.⁴

Kurangnya kajian spesifik tentang hubungan antara kecanduan *game online* terhadap gejala stres pada mahasiswa kedokteran menunjukkan adanya celah penelitian yang perlu segera diisi. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat ditemukan data yang lebih akurat dan kontekstual mengenai keterkaitan dua variabel tersebut pada kelompok yang memiliki tekanan yang tinggi namun sering diabaikan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana hubungan antara kecanduan *game online* terhadap gejala stres pada mahasiswa kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui dan menganalisis hubungan antara kecanduan bermain *game online* dengan gejala stres pada mahasiswa kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk melihat gambaran tingkat kecanduan bermain *game online* di kalangan mahasiswa kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
2. Untuk melihat gambaran tingkat gejala stres yang dialami oleh mahasiswa kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

1.4 Manfaat

1. Manfaat Teoritis

- a. Menambah wawasan dan referensi ilmiah mengenai dampak perilaku bermain *game online* terhadap kesehatan mental, khususnya stres, pada mahasiswa kedokteran.
- b. Memberikan kontribusi dalam pengembangan teori mengenai hubungan antara penggunaan teknologi dan kesehatan mental mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

- a. Sebagai dasar informasi bagi pihak akademik dan institusi pendidikan dalam merancang program pembinaan kesehatan mental mahasiswa, khususnya terkait pengelolaan waktu dan penggunaan teknologi.
- b. Sebagai bahan pertimbangan dalam penyusunan kebijakan dan program preventif terhadap bahaya kecanduan *game online* dan stres akademik di lingkungan mahasiswa kedokteran.
- c. Membantu mahasiswa untuk menyadari risiko dan dampak dari kebiasaan bermain *game online* terhadap kesehatan mental mereka, sehingga dapat meningkatkan kesadaran dan pengendalian diri.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Game Online

2.1.1 Definisi Game Online

Game online adalah permainan digital yang dimainkan melalui jaringan internet dan memungkinkan interaksi langsung antar pemain. Permainan ini memiliki fitur visual yang menarik, sistem level, tantangan kompetitif, serta dapat diakses dengan mudah melalui perangkat seperti smartphone atau komputer. Popularitasnya tinggi di kalangan mahasiswa karena fleksibilitas waktu dan kemudahan akses. Namun, penggunaan *game online* secara berlebihan berpotensi mengganggu aktivitas sehari-hari, termasuk konsentrasi belajar dan pencapaian akademik.⁷

Kecanduan *game online* atau *problematic game use* merupakan perilaku bermain *game* secara berlebihan dan tidak terkontrol yang mengganggu fungsi akademik, sosial, maupun psikologis. Perilaku ini sering dikaitkan dengan stres tinggi, terutama saat individu tidak memiliki aktivitas pengalih seperti hobi. Dalam kondisi ini, *game* menjadi mekanisme pelarian yang dominan. Jika berlangsung terus-menerus tanpa kontrol diri, kebiasaan ini dapat berkembang menjadi adiksi yang mengganggu aktivitas harian.⁸

2.1.2 Indikator Kecanduan Game Online

Kecanduan *game online* dapat dikenali melalui enam indikator utama, yaitu *saliency*, *mood modification*, *tolerance*, *withdrawal*, *conflict*, dan *relapse*. *Saliency* menggambarkan kondisi di mana aktivitas bermain *game* mendominasi pikiran dan perilaku seseorang. *Mood modification* terjadi saat bermain *game* digunakan untuk mengubah suasana hati, sementara *tolerance* menunjukkan peningkatan durasi bermain dari waktu ke waktu untuk mendapatkan kepuasan yang sama. *Withdrawal* ditandai oleh munculnya perasaan gelisah saat tidak bermain, *conflict* melibatkan gangguan dalam relasi sosial atau tanggung jawab akademik, dan *relapse* merujuk pada kembalinya kebiasaan bermain secara kompulsif setelah sempat berhenti.⁹ Kecanduan *game online* pada mahasiswa dapat dikenali melalui sejumlah gejala perilaku yang khas, seperti kesulitan

mengontrol waktu bermain, perasaan tertekan saat tidak bermain, dan penurunan aktivitas sosial. Studi terbaru menunjukkan bahwa kebiasaan bermain *game* secara berlebihan dapat mengganggu kualitas tidur, terutama ketika durasi bermain dilakukan hingga larut malam dan melebihi batas yang wajar. Selain itu, mahasiswa cenderung mengabaikan tanggung jawab akademik dan memilih *game* sebagai prioritas utama, yang menunjukkan keterikatan emosional terhadap aktivitas tersebut.¹⁰

2.1.3 Faktor Yang Mempengaruhi Kecanduan *Game Online*

Kecanduan *game online* dipengaruhi oleh berbagai faktor, mulai dari durasi bermain yang tinggi hingga kondisi psikologis dan sosial. Individu yang memiliki motivasi intrinsik untuk menjadikan *game* sebagai hiburan, pelarian dari stres, atau bentuk pencapaian personal cenderung lebih rentan mengalami kecanduan. Selain itu, lemahnya kontrol diri menyebabkan sulitnya membatasi waktu bermain, bahkan ketika aktivitas tersebut mulai mengganggu keseharian. Lingkungan sosial juga turut berperan pengaruh teman sebaya yang aktif bermain dapat memperkuat keterikatan terhadap *game*. Kurangnya alternatif kegiatan positif di luar, *game* memperparah risiko adiksi.¹¹

2.1.4 Durasi Bermain *Game Online*

Intensitas bermain *game online* pada mahasiswa diklasifikasikan ke dalam tiga tingkatan berdasarkan durasi waktu bermain, yaitu intensitas rendah (14 jam/minggu atau 2 jam/hari), sedang (15–34 jam/minggu atau 3–5 jam/hari), dan tinggi (35 jam/minggu atau ≥ 5 jam/hari). Kategori ini digunakan untuk menilai keterlibatan mahasiswa dalam aktivitas bermain *game*. Mahasiswa dengan intensitas tinggi terbukti lebih sering mengalami prokrastinasi akademik, yakni kebiasaan menunda tugas atau kewajiban belajar, yang dapat meningkatkan beban akademik dan memicu stres. Penggunaan waktu secara berlebihan untuk bermain *game* juga mengganggu ritme istirahat dan produktivitas, sehingga memperbesar tekanan psikologis yang dirasakan mahasiswa. Ketika *game* seharusnya digunakan sebagai pelarian dari stres, tetapi justru malah memperparahnya, maka terbentuklah siklus adiktif yang berdampak pada kesehatan mental jangka panjang.¹²

2.1.5 *Game Addiction Scale (GAS)*

Game Addiction Scale (GAS) merupakan instrumen yang dirancang untuk mengukur tingkat kecanduan *game online*, khususnya pada remaja dan dewasa muda. Alat ini dikembangkan dan terdiri dari tujuh indikator utama, yaitu *salience* (*game* mendominasi pikiran), *tolerance* (kebutuhan akan durasi bermain yang semakin lama), *mood modification* (*game* digunakan untuk memperbaiki suasana hati), *relapse* (kembali bermain setelah berusaha berhenti), *withdrawal* (munculnya perasaan tidak nyaman saat tidak bermain), *conflict* (terjadinya konflik dengan orang lain akibat bermain *game*), dan *problems* (munculnya gangguan dalam kehidupan akibat *game*). Ketujuh indikator ini mencerminkan ciri khas dari perilaku adiktif terhadap *game*, dan instrumen ini telah terbukti valid serta reliabel secara psikometrik dalam berbagai penelitian.¹³

Setiap item direspon menggunakan skala Likert 5 poin, yaitu 1 (tidak pernah), 2 (jarang), 3 (kadang-kadang), 4 (sering), dan 5 (sangat sering). Skala ini tergolong dalam skala ukur ordinal, karena data yang dihasilkan dapat menunjukkan urutan tingkat kecanduan. Skor total diperoleh dengan menjumlahkan seluruh nilai dari ketujuh item, dengan rentang skor 7–35; semakin tinggi skor, maka semakin tinggi pula tingkat kecanduan *game online* responden. GAS versi pendek ini telah banyak digunakan dalam penelitian sebelumnya dan terbukti memiliki validitas dan reliabilitas yang baik.¹⁴

2.1.6 *Dampak Negatif Kecanduan Game Online*

Penggunaan *game online*, meskipun menawarkan berbagai manfaat dalam dunia digital dan hiburan, ternyata juga memiliki dampak negatif yang cukup serius terhadap aspek-aspek kehidupan seseorang. Penelitian dan beberapa sumber mengungkapkan bahwa jika seseorang terlalu lama menghabiskan waktu mereka untuk bermain *game online*, dapat muncul sejumlah masalah kesehatan dan psikologis yang cukup mengkhawatirkan. Salah satunya adalah kebingungan antara dunia nyata dan dunia maya yang seringkali sulit dibedakan oleh pemain, apalagi jika mereka tidak mampu mengelola waktu bermainnya secara tepat.¹⁵

Bermain *game* secara berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif yang serius, terutama jika individu tidak mampu mengatur waktu dan prioritas hidup.

Aktivitas ini sering membuat seseorang mengabaikan kewajiban penting seperti belajar, bekerja, atau bersosialisasi. Kurangnya interaksi sosial langsung dapat menghambat perkembangan emosional dan sosial, khususnya pada mahasiswa. Secara fisik, kebiasaan ini juga memicu keluhan kesehatan seperti mata kering dan lelah akibat menatap layar terlalu lama. Dampak akademik pun tak terhindarkan, di mana kewajiban kuliah atau tugas sering terbengkalai. Secara emosional, pemain *game* yang berlebihan cenderung lebih mudah marah dan stres karena kurangnya pengendalian diri. Penurunan produktivitas, isolasi sosial, serta gangguan kesehatan adalah konsekuensi nyata dari pola bermain *game* yang tidak terkontrol. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk mengelola waktu dan aktivitas secara seimbang guna menghindari kecanduan dan dampaknya.¹⁶

2.2 Stres

2.2.1 Definisi Stres

Stres merupakan suatu reaksi psikologis dan fisiologis terhadap tekanan yang dipersepsikan melebihi kapasitas individu untuk mengatasinya. Menurut teori stres yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman, stres muncul sebagai hasil dari proses *appraisal*, yaitu penilaian kognitif individu terhadap tekanan yang dihadapi, serta evaluasi terhadap sumber daya untuk mengatasinya. Proses ini terbagi menjadi dua tahap: *primary appraisal* untuk menilai apakah situasi itu mengancam atau menantang, dan *secondary appraisal* untuk mengevaluasi kemampuan *coping*. Dalam konteks mahasiswa, tekanan akademik, tuntutan sosial, atau distraksi digital seperti *game online* dapat menjadi sumber stres apabila tidak diimbangi dengan mekanisme *coping* yang sehat.¹⁷

2.2.2 Faktor Penyebab Stres

Stres merupakan respons alami terhadap tekanan yang berasal dari berbagai faktor internal maupun eksternal. Secara umum, penyebab stres dapat diklasifikasikan ke dalam beberapa kategori utama. Faktor akademik seperti beban tugas yang berat, tekanan ujian, dan persaingan nilai sering kali menjadi pemicu stres pada mahasiswa. Di samping itu, stres juga dapat muncul akibat permasalahan pribadi, seperti konflik interpersonal, manajemen waktu yang buruk, dan kurangnya dukungan sosial. Faktor lingkungan seperti suasana belajar

yang tidak nyaman atau ekspektasi yang tinggi dari keluarga juga berperan dalam meningkatkan tekanan psikologis. Ketika individu tidak mampu mengelola tekanan tersebut secara efektif, stres yang semula adaptif bisa berkembang menjadi kronis dan berdampak negatif terhadap kesejahteraan mental dan fisik.¹⁸

2.2.3 Dampak Stres

Stres pada mahasiswa tidak hanya berdampak pada aspek psikologis, tetapi juga dapat memengaruhi kondisi fisik, termasuk pola makan dan status gizi. Ketika menghadapi tekanan akademik yang tinggi, sebagian mahasiswa mengalami gangguan nafsu makan, baik berupa penurunan maupun peningkatan yang tidak seimbang. Pola makan yang tidak teratur ini berisiko menyebabkan gizi kurang atau kelelahan fisik, yang pada akhirnya menurunkan konsentrasi belajar dan produktivitas. Selain itu, stres juga dapat memengaruhi sistem metabolik dan kekebalan tubuh, menjadikan mahasiswa lebih rentan terhadap penyakit dan kelelahan.¹⁹

2.2.4 Tingkatan Stres

Secara umum, stres dibagi menjadi beberapa tingkatan berdasarkan intensitas dan dampak gejala yang dirasakan. Tingkatan pertama adalah stres ringan, di mana individu mengalami gejala seperti cemas ringan, sedikit kelelahan, dan kesulitan konsentrasi sesekali, namun masih dapat menjalankan aktivitas normal. Selanjutnya, stres sedang ditandai dengan peningkatan keluhan emosional seperti mudah marah, kesulitan tidur, serta penurunan motivasi dan performa dalam tugas sehari-hari. Adapun pada tingkat stres berat, individu menunjukkan gangguan yang lebih serius seperti menarik diri dari lingkungan sosial, merasa kewalahan secara emosional, dan mengalami keluhan fisik seperti sakit kepala atau gangguan makan. Tingkatan stres ini membantu mengidentifikasi sejauh mana seseorang terdampak tekanan dan sejauh mana intervensi diperlukan.²⁰

2.2.5 Indikator Stres

Stres pada mahasiswa dapat dikenali melalui beberapa indikator yang mencerminkan respons terhadap tekanan fisik maupun psikologis. Secara fisiologis, stres muncul dalam bentuk kelelahan, sakit kepala, gangguan tidur, dan

perubahan nafsu makan. Aspek psikologis ditandai dengan kecemasan, ketegangan emosional, iritabilitas, serta kesulitan dalam berkonsentrasi saat belajar. Sementara itu, dari sisi perilaku, stres terlihat melalui penurunan motivasi akademik, keengganan untuk bersosialisasi, hingga kecenderungan untuk menyendiri atau menghindari tanggung jawab. Pengenalan terhadap indikator-indikator ini menjadi penting agar mahasiswa dapat menyadari kondisi psikologisnya dan melakukan penanganan dini untuk mencegah dampak stres yang berkepanjangan.²¹

2.2.6 Kessler Psychological Distress Scale (K-10)

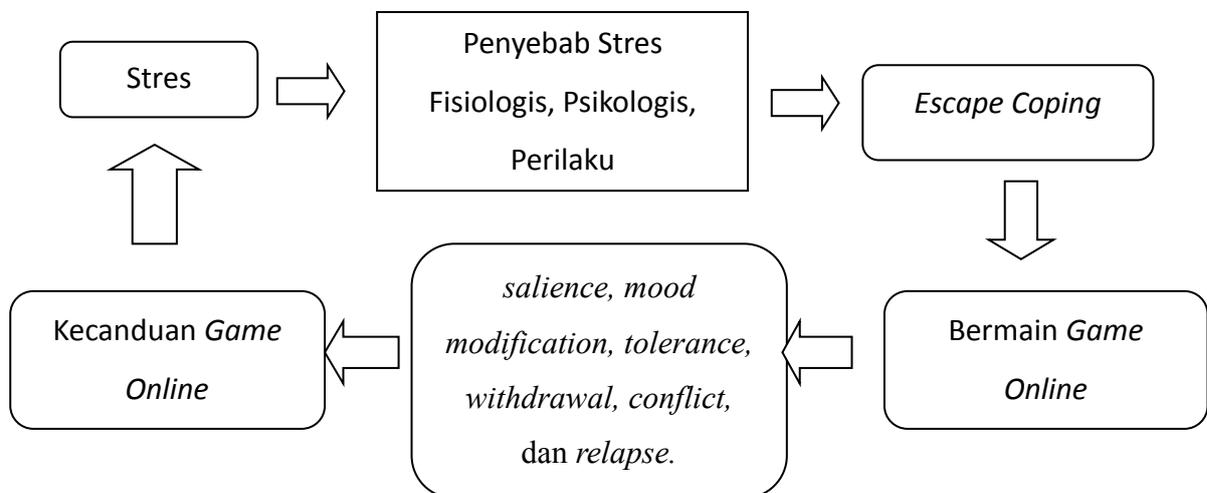
Kessler Psychological Distress Scale (K-10) merupakan alat ukur yang digunakan untuk menilai tingkat distress psikologis atau tekanan mental yang dialami individu dalam kurun waktu 30 hari terakhir. Skala ini terdiri dari 10 pernyataan yang menggambarkan gejala kecemasan dan depresi non-spesifik, seperti kelelahan, ketegangan, putus asa, dan merasa tidak mampu mengatasi masalah. Respon diberikan dalam bentuk skala Likert 5 poin, mulai dari "tidak pernah" hingga "selalu". Skor total berkisar antara 10 hingga 50, dengan interpretasi sebagai berikut: 10–19 menunjukkan stres ringan, 20–24 stres sedang, 25–29 stres berat, dan 30 ke atas mengindikasikan stres sangat berat. Alat ini dinilai valid dan reliabel serta telah banyak digunakan dalam populasi mahasiswa untuk mengidentifikasi tingkat gangguan psikologis yang mungkin memerlukan intervensi lebih lanjut.²²

2.3 Hubungan Game Online dengan Gejala Stres

Game online pada awalnya digunakan sebagai sarana hiburan, namun dalam praktiknya juga menjadi cara bagi individu, khususnya remaja dan mahasiswa, untuk mengatasi tekanan psikologis. Setiap individu menggunakan *game online* sebagai bentuk pelarian dari stres harian. Aktivitas ini dapat memberikan rasa nyaman dan menjadi alat pelampiasan dari emosi negatif. Akan tetapi, ketika dilakukan secara terus-menerus, kebiasaan ini berisiko berkembang menjadi kecanduan, yang justru memperburuk kondisi mental.⁶ Terdapat hubungan yang signifikan antara adiksi *game online* dan tingkat stres, di mana individu dengan kecanduan berat memiliki risiko lima kali lebih besar mengalami stres dibandingkan mereka yang tidak kecanduan. Hal ini disebabkan oleh

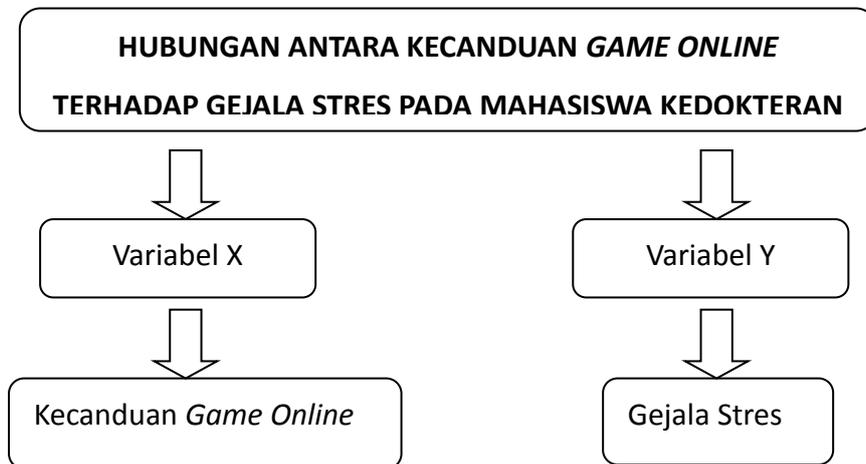
ketergantungan yang ditimbulkan oleh *game*, seperti pelepasan dopamin yang menciptakan perasaan senang dan nyaman. Ketika tidak bermain, tubuh mengalami penurunan dopamin, sehingga mendorong individu untuk terus bermain sebagai upaya menjaga kestabilan emosinya.² Seseorang dengan tingkat stres tinggi cenderung menjadikan *game online* sebagai sarana untuk meredakan ketegangan emosional. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan signifikan antara tingkat stres dan kecanduan *game online*. Mekanisme ini dikenal sebagai *escape coping*, di mana individu berusaha menghindari masalah dengan larut dalam aktivitas yang menyenangkan secara sementara, seperti bermain *game*. Ketika dilakukan terus-menerus, perilaku ini berpotensi menimbulkan ketergantungan dan memperburuk stres, terutama jika aktivitas tersebut mengganggu tanggung jawab utama seperti belajar atau bekerja.⁵

2.4 Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori

2.5 Kerangka Konsep



Gambar 2.2 Kerangka Konsep

BAB III
METODE PENELITIAN

3.1 Definisi Operasional

Tabel 3.1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi	Alat Ukur	Indikator	Skala Ukur	Hasil Ukur
Kecanduan <i>Game Online</i>	Kecanduan <i>Game Online</i> akan perilaku bermain <i>game</i> secara berlebihan dan tidak terkontrol yang mengganggu fungsi akademik, sosial, maupun psikologis. ⁸	Kuesioner <i>Game Addiction Scale (GAS)</i>	1. <i>Salience</i> 2. <i>Tolerance</i> 3. <i>Mood modification</i> 4. <i>Relapse</i> 5. <i>Withdrawal</i> 6. <i>Conflict</i> 7. <i>Problems.</i> ⁹	Skala Ordinal	Skor total 7–35, dikategorikan secara ordinal: 7–13 = tidak adiktif 14–20 = rendah 21–27 = sedang 28–35 = Tinggi
Gejala Stress	Menurut teori yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman, stres muncul	Kuisisioner <i>Kessler Psychological Distress</i>	.1. Fisiologis: Kelelahan, gangguan tidur, sakit kepala.	Skala Ordinal	Skor total 10–50 10–19 = Tidak Stres 20–24 =

sebagai hasil <i>Scale</i>	.2.	Stres
dari proses (K10)	Psikologis:	Ringan
<i>appraisal</i> ,	Cemas,	25–29 =
yaitu penilaian	mudah	Stres
kognitif	tersinggung,	Sedang
individu	sulit	30–50 =
terhadap	konsentrasi.	Stres berat
tekanan yang		
dihadapi, serta	.3. Perilaku:	
evaluasi	Menarik diri,	
terhadap	prokrastinasi,	
sumber daya	menurunnya	
untuk	motivasi	
mengatasinya. ¹	belajar. ²¹	

7

3.2 Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian kuantitatif, yang bertujuan untuk menguji hubungan antarvariabel secara objektif dan sistematis melalui pengumpulan data numerik. Pendekatan yang digunakan adalah korelasional dengan desain *cross-sectional*, yaitu pengumpulan data dilakukan pada satu waktu tertentu tanpa perlakuan atau manipulasi terhadap subjek penelitian. Penelitian korelasional digunakan untuk menganalisis kekuatan dan arah hubungan antara dua variabel, yaitu kecanduan *game online* sebagai variabel bebas, dan gejala stres sebagai variabel terikat. Penelitian kuantitatif dengan desain ini relevan untuk menjawab tujuan penelitian secara sistematis dan terukur.²³

3.3 Waktu dan Tempat Penelitian

Waktu Penelitian : Juni 2025 – Selesai

Tempat Penelitian : Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

3.4 Populasi dan Sampel Penelitian

3.4.1 Populasi

Populasi adalah seluruh kelompok atau unit yang menjadi objek penelitian dan memiliki karakteristik tertentu yang ingin diketahui. Dalam penelitian ini, populasi adalah mahasiswa angkatan 2024 Program Studi Kedokteran di Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

3.4.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah-populasi yang diambil dan digunakan untuk mewakili populasi tersebut agar dapat dilakukan analisis statistik dan pengambilan kesimpulan secara umum. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif angkatan 2024 Program Studi Kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan.

Untuk menentukan ukuran sampel dari populasi yang diketahui, digunakan rumus slovin : $n = N / (1 + N \times e^2)$

Keterangan:

n = ukuran sampel yang dicari

N = jumlah populasi

e = margin of error 5% (0,05)

$$n = 279 / (1 + 279 \times 0,05^2)$$

$$n = 279 / (1 + 279 \times 0,0025)$$

$$n = 279 / 1 + 0,6975 = 279 / 1,6975 = 164,36$$

Ukuran sampel minimum = 165 responden

3.4.3 Teknik Pengambilan Data

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, yaitu teknik pemilihan subjek berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Teknik ini dipilih karena peneliti hanya memfokuskan pengambilan data pada mahasiswa kedokteran yang memiliki pengalaman bermain *game online*, sehingga sesuai untuk mengkaji hubungan antara kecanduan *game online* terhadap gejala stres. *Purposive sampling* banyak digunakan dalam penelitian kuantitatif ketika subjek yang diteliti harus memenuhi karakteristik tertentu agar data yang diperoleh lebih relevan dan bermakna terhadap permasalahan yang dikaji.²³

3.4.4 Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi adalah karakteristik yang harus dimiliki oleh subjek penelitian untuk dapat dimasukkan dalam sampel:

1. Mahasiswa aktif angkatan 2024 Program Studi Kedokteran UMSU
2. Mampu berkomunikasi dengan baik dalam Bahasa Indonesia, baik secara lisan maupun tulisan.
3. Pernah atau sedang bermain *game online* dalam kurun waktu enam bulan terakhir.
4. Bersedia mengisi kuesioner penelitian secara lengkap tanpa ada bagian yang dikosongkan.
5. Telah membaca dan menyetujui formulir *informed consent* yang disediakan oleh peneliti.
6. Dapat dihubungi oleh peneliti selama periode pelaksanaan penelitian.

3.4.5 Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi adalah karakteristik yang menyebabkan subjek tidak dapat dimasukkan dalam sampel:

1. Mahasiswa yang sedang cuti akademik
2. Mahasiswa yang akan lulus dalam waktu kurang dari 3 bulan
3. Mahasiswa yang sedang menjalani skripsi/thesis

4. Memiliki riwayat diagnosis gangguan mental berat (skizofrenia, bipolar disorder, dll.)
5. Sedang menjalani terapi psikologis/psikiatris rutin
6. Mengonsumsi obat-obatan psikotropika

3.5 Prosedur Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan melalui beberapa tahap sistematis, mulai dari penentuan populasi, pemilihan sampel, penyusunan instrumen, hingga pelaksanaan dan pengolahan data.

1. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Program Studi Kedokteran. Sampel dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi

2. Instrumen Penelitian Instrumen yang digunakan terdiri dari dua kuesioner, yaitu:
 - a. *Game Addiction Scale* (GAS) versi 7 item untuk mengukur tingkat kecanduan *game online*.
 - b. *Kessler Psychological Distress Scale* (K10) untuk mengukur tingkat gejala stres dalam 30 hari terakhir.
3. Pengumpulan Data Kuesioner disebarkan secara langsung kepada responden dalam bentuk cetak. Setiap responden diberi penjelasan singkat terkait maksud dan tujuan penelitian, lalu diminta untuk membaca dan menandatangani *informed consent* sebelum mengisi instrumen. Seluruh data yang dikumpulkan diperiksa kelengkapannya, kemudian dikode, dibersihkan, dan disiapkan untuk dianalisis dengan perangkat lunak statistik.

3.6 Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dari hasil pengisian kuesioner dianalisis secara kuantitatif dengan bantuan perangkat lunak statistik, seperti *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS). Prosedur analisis dilakukan melalui beberapa tahapan sebagai berikut:²⁴

1. *Editing* dan *Coding*: Data yang dikumpulkan diperiksa kelengkapannya dan dikodekan untuk memudahkan proses input dan pengolahan statistik.
2. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh berdistribusi normal, sebagai salah satu pertimbangan dalam memilih teknik analisis statistik yang tepat. Uji normalitas dilakukan dengan dua metode, yaitu Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk.
3. Uji Korelasi: Uji Pearson digunakan jika data berdistribusi normal. Uji Spearman digunakan jika data tidak berdistribusi normal.
4. Interpretasi Hasil: Nilai signifikansi ($p < 0,05$) digunakan sebagai dasar pengambilan keputusan. Koefisien korelasi (r) digunakan untuk menilai kekuatan dan arah hubungan antara dua variabel yang diteliti

3.7 Alur Penelitian



Gambar 3.1 Alur Penelitian

BAB IV
HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Deskripsi Variabel Penelitian

4.1.1 Kecanduan *Game Online*

Tabel 4.1 Distribusi Tingkat Kecanduan *Game Online* pada Mahasiswa Angkatan 2024 FK UMSU

Kategori	N	%
Tidak Adiktif	96	58,2
Rendah	61	37,0
Sedang	8	4,8
Tinggi	0	0
Total	165	100

Berdasarkan Tabel 4.1, sebagian besar mahasiswa berada dalam kategori tidak adiktif terhadap *game online*, yaitu sebanyak 96 responden (58,2%). Sebanyak 61 responden (37,0%) berada pada kategori kecanduan rendah, sedangkan 8 responden (4,8%) termasuk dalam kategori sedang. Tidak terdapat mahasiswa yang termasuk dalam kategori kecanduan tinggi (0).

4.1.2 Tingkat Gejala Stres

Tabel 4.2 Distribusi Tingkat Gejala Stres pada Mahasiswa Angkatan 2024 FK UMSU

Kategori	N	%
Tidak Stres	58	35,2
Stres Ringan	41	24,8
Stres Sedang	42	25,5
Stres Berat	24	14,5
Total	165	100

Berdasarkan Tabel 4.2, sebanyak 58 responden (35,2%) tidak mengalami gejala stres. Sebanyak 41 responden (24,8%) mengalami stres ringan, 42 responden

(25,5%) mengalami stres sedang, dan 24 responden (14,5%) mengalami stres berat. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami gejala stres dalam berbagai tingkatan.

4.2 Uji Normalitas Variabel Penelitian

Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas Variabel Kecanduan *Game Online* dan Gejala Stres Pada Mahasiswa FK UMSU Angkatan 2024

Variabel	Kolmogorov-Smirnov (Signifikansi)	Shapiro-Wilk (Signifikansi)
Kecanduan <i>Game Online</i>	< 0,001	< 0,001
Gejala Stres	< 0,001	< 0,001

Berdasarkan Tabel 4.3 Uji normalitas terhadap variabel kecanduan *game online* dan stres dilakukan menggunakan Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk. Hasil menunjukkan bahwa nilai signifikansi untuk keduanya < 0,001. Karena nilai tersebut lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data tidak memenuhi asumsi normalitas.

4.3 Hubungan antara Kecanduan *Game Online* Terhadap Gejala Stres

Tabel 4.4 Hasil Uji Korelasi Spearman antara Kecanduan *Game Online* dan Gejala Stres Pada Mahasiswa FK UMSU Angkatan 2024

Variabel	r (Koefisien Korelasi)	p (Signifikansi)	Keterangan
Kecanduan <i>Game Online</i> dan Gejala Stres	0,251	0,001	Terdapat korelasi positif signifikan

Berdasarkan Table 4.4 hasil uji korelasi Spearman antara variabel Kecanduan *Game Online* dan Gejala Stres, diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,251 dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0,001. Nilai p yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel. Koefisien korelasi yang bernilai positif menandakan arah hubungan positif,

sedangkan nilai r sebesar 0,251 berada dalam kategori kekuatan hubungan yang lemah.

4.4 Pembahasan

Sebelum dilakukan uji korelasi, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas terhadap data masing-masing variabel menggunakan Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk. Hasil uji menunjukkan bahwa kedua variabel, yaitu kecanduan *game online* dan gejala stres, memiliki nilai signifikansi (p) kurang dari 0,001. Nilai ini lebih kecil dari batas signifikansi 0,05, yang menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, analisis hubungan antar variabel dilakukan menggunakan uji Spearman yang merupakan uji non-parametrik dan tidak mempersyaratkan distribusi normal. Hasil analisis korelasi Spearman menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kecanduan *game online* dan gejala stres pada mahasiswa kedokteran dengan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,251 dan nilai signifikansi (p) sebesar 0,001. Nilai p yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa hubungan tersebut signifikan secara statistik. Adapun nilai r yang berada pada kisaran 0,20–0,39 mengindikasikan bahwa kekuatan hubungan berada dalam kategori lemah namun positif.²⁴

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menemukan bahwa remaja yang mengalami kecanduan *game online* memiliki peluang 5,3 kali lebih besar untuk mengalami stres dibandingkan mereka yang tidak kecanduan. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa *game online* sering digunakan sebagai mekanisme pengalihan stres, namun jika dilakukan secara berlebihan dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental.² Penelitian pada siswa SMPN 5 Padang juga mendukung temuan ini. Mereka menemukan bahwa separuh dari responden yang mengalami stres juga menunjukkan tingkat kecanduan *game online* yang tinggi, dengan nilai signifikansi $p = 0,044$. Hal ini mengindikasikan bahwa stres dapat memicu individu untuk bermain *game* sebagai bentuk pelarian emosional, namun dalam jangka panjang justru memperparah stres dan meningkatkan risiko kecanduan.⁶ Penelitian melaporkan bahwa intensitas bermain *game online* berkorelasi positif dengan tingkat stres pada remaja di masa new normal. Nilai

korelasi $r = 0,451$ dan $p < 0,001$ menunjukkan bahwa semakin tinggi frekuensi bermain *game*, semakin tinggi pula tingkat stres yang dialami.²⁵ Selain itu, 90,2% remaja yang mengalami kecanduan *game online* menunjukkan tingkat stres sedang hingga berat. Dengan nilai signifikansi $p = 0,033$, hasil ini memperkuat bukti bahwa kecanduan *game online* berhubungan erat dengan gejala stres. Penelitian tersebut menekankan pentingnya keterlibatan keluarga, khususnya orang tua, dalam mengawasi aktivitas bermain *game* guna mencegah dampak negatif terhadap kesehatan mental remaja.²⁶

Mahasiswa kedokteran seringkali berada dalam tekanan akibat dari beban akademik yang padat, materi kuliah, dan tuntutan capaian profesional. Dalam menghadapi stres yang muncul dari situasi tersebut, setiap individu menggunakan strategi *coping*, yakni mekanisme untuk menyesuaikan diri terhadap tekanan. Berdasarkan teori Lazarus dan Folkman, *coping* terbagi menjadi dua jenis utama, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Mahasiswa yang memilih *game online* sebagai pelarian dari tekanan akademik umumnya menggunakan *emotion-focused coping*, lebih tepatnya bentuk *escape coping*.¹⁷ Aktivitas bermain game memberikan rasa nyaman sementara, namun tidak menyelesaikan penyebab stres yang sebenarnya. Jika *escape coping* dilakukan terus-menerus tanpa kontrol, maka bisa berkembang menjadi kecanduan. Kecanduan *game online* yang timbul dari mekanisme *coping* yang maladaptif justru dapat memperburuk stres. Seseorang yang kecanduan cenderung mengalami gangguan tidur, penurunan performa akademik, konflik sosial, dan kehilangan kendali terhadap waktu. Akibatnya, stres yang awalnya ingin diredakan melalui *game* justru meningkat karena berbagai aspek kehidupan terganggu. Dengan demikian, *coping* yang tidak efektif melalui *game online* menciptakan siklus berulang: stres mendorong bermain *game* sebagai pelarian, dan kecanduan *game* kemudian memperparah stres yang dirasakan. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk memiliki strategi *coping* yang adaptif agar stres dapat dikelola secara sehat tanpa menimbulkan masalah tambahan.²⁷

Meskipun hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kecanduan *game online* dan gejala stres, hubungan tersebut

bersifat korelasional. Artinya, hasil ini hanya menunjukkan adanya kecenderungan bahwa mahasiswa dengan tingkat kecanduan *game online* yang lebih tinggi juga cenderung memiliki gejala stres yang lebih tinggi, namun tidak membuktikan bahwa salah satu variabel menjadi penyebab bagi variabel lainnya. Bisa jadi kecanduan *game* berkontribusi terhadap munculnya stres, atau sebaliknya, stres membuat individu lebih cenderung mencari pelarian melalui permainan *game online*. Oleh karena itu, dibutuhkan penelitian lanjutan dengan desain longitudinal atau eksperimental untuk dapat mengevaluasi hubungan kausal antara kedua variabel secara lebih mendalam.

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

1. Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas mahasiswa memiliki tingkat kecanduan *game online* dalam kategori tidak adiktif (58,2%), diikuti oleh kecanduan rendah (37%), dan sebagian kecil tergolong kecanduan sedang (4,8%), tanpa ada responden yang masuk kategori kecanduan tinggi.
2. Sementara itu, sebagian besar responden mengalami gejala stres dalam berbagai tingkatan, dengan rincian stres ringan (24,8%), stres sedang (25,5%), dan stres berat (14,5%), hanya 35,2% yang tidak mengalami stres.
3. Hasil analisis korelasi Spearman menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kecanduan *game online* terhadap gejala stres pada mahasiswa kedokteran ($r = 0,251$; $p = 0,001$).

5.2 Saran

1. Bagi Mahasiswa

Diharapkan lebih bijak dalam mengatur waktu bermain *game online* agar tidak mengganggu aktivitas akademik dan kondisi psikologis. Kesadaran akan dampak stres akibat bermain *game* berlebihan penting untuk menjaga kesehatan

2. Bagi Institusi Pendidikan

Fakultas atau universitas sebaiknya menyediakan layanan konseling dan program edukasi tentang manajemen stres serta penggunaan *game* secara sehat untuk mencegah dampak negatif pada mahasiswa.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian lanjutan dengan desain longitudinal atau eksperimental dan disarankan untuk menggunakan sampel yang lebih luas dan mempertimbangkan faktor lain yang mungkin berpengaruh, seperti dukungan sosial, tekanan akademik, atau kondisi kesehatan mental lainnya, agar hasil penelitian menjadi lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

1. Assagaf AR, Tamtelahitu CL, Rahawarin H. Hubungan tingkat kecanduan bermain online game dengan tingkat astenopia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura Ambon. *PAMERI Pattimura Med Rev.* 2021;2(2):145-160. doi:10.30598/pamerivol2issue2page145-160
2. Gewab BTPA, Risanti ED, Herawati E, Mahmudah N. Hubungan adiksi game online dan merokok dengan stres pada remaja. *Biomedika.* 2020;12(2):117-123. doi:10.23917/biomedika.v12i2.10737
3. Keipoic T KS. Digital 2023: Indonesia. *DataReportal.* Published 2023. Accessed June 23, 2025. <https://datareportal.com/reports/digital-2023-indonesia>
4. Joscelin A, Suryani E, Astiarani Y, Joewana S. Hubungan antara adiksi game online dengan kejadian depresi pada mahasiswa kedokteran. *Jurnal JHSR.* 2021;3(2):320-328.
5. Novrindo Sidjabat F, Yudha Tiesnady M, Teknologi dan Manajemen F, Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri I, Kediri K. Hubungan tingkat stres dengan kecanduan game online pada remaja umur 15–24 tahun di Kota Kediri. *J Multidisiplin Ilmu.* 2023;2(4):2828-6863.
6. Tias E, Liza RG, Sahputra RE. Hubungan stres dengan tingkat kecanduan game online pada siswa SMPN 5 Padang. *J Ilmu Kesehat Indones.* 2021;2(1):157-163. doi:10.25077/jikesi.v2i1.170
7. Kusuma PS. Hubungan antara game online dengan prestasi akademik mahasiswa. *MOTEKAR J Multidisiplin Teknol dan Arsit.* 2023;1(1):18-21. doi:10.57235/motekar.v1i1.967
8. Park K, Son M, Chang H, Lee SK. The roles of stress, non-digital hobbies, and gaming time in adolescent problematic game use: A focus on sex

- differences. *Comput Human Behav.* 2024;151:108002. doi:10.1016/j.chb.2023.108002
9. Griffiths MD. A ‘components’ model of addiction within a biopsychosocial framework. *J Subst Use.* 2005;10(4):191–197. doi:10.1080/14659890500114359
 10. Faras MN, Fitriani D, Anggraeni S, Setiawati OR. Pengaruh kecanduan bermain game online terhadap kualitas tidur pada mahasiswa/i Fakultas Kedokteran angkatan 2019 di Universitas Malahayati. *J Ilmu Kedokt dan Kesehat.* 2024;11(2):279-286. doi:10.33024/jikk.v11i2.11566
 11. Kristiawan A, Yunanto KT. Faktor-faktor yang berpengaruh terhadap kecanduan game online. *J Psikol Kreat Inov.* 2021;1(1):14-24.
 12. Sandya SN, Ramadhani A. Pengaruh intensitas bermain game online terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. *Psikoborneo J Ilm Psikol.* 2021;9(1):202. doi:10.30872/psikoborneo.v9i1.5680
 13. Lemmens JS, Valkenburg PM, Peter J. Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media Psychol.* 2009;12(1):77–95. doi:10.1080/15213260802669458
 14. Aliya IA, Rifa A, Astuti AB. Hubungan kecanduan game online android terhadap kesehatan visus mata pada siswa MTs Shirathul Ulum Pati. *Solo Nurs J.* 2024;1(2):25-33.
 15. Malik M, Waton SK, Agustina W, Yekti R. Hubungan antara frekuensi bermain game online dengan kejadian astenopia pada mahasiswa program studi sarjana keperawatan STIKes Maharani Malang. *J Kesehat Prof.* 2023;4(2sp):188-197.
 16. Safitri SS. Game online dan pengaruh interaksi sosial di kalangan mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta. *J Edumaspul.* 2020;4(1):364-376.

17. Rahimah A, Yuniarti ND, Komalasari S. Peranan game online Hay Day sebagai strategi mengatasi stres akademik mahasiswa. *Tabularasa J Ilm Magister Psikol.* 2025;7(2):90-97. doi:10.31289/tabularasa.v7i2.5491
18. Rohmah NR, Mahrus M. Mengidentifikasi Faktor-faktor Penyebab Stres Akademik pada Mahasiswa dan Strategi Pengelolaannya. 2024;5:36-43.
19. Mulyana DA, Nugroho PS. Hubungan antara pengetahuan gizi dan gejala stres dengan gizi kurang pada remaja. *Borneo Student Res.* 2020;2(1):474-479.
20. Oktariani IS, Sofah R, Putri RM. Tingkat stres akademik mahasiswa dalam pembelajaran daring pada periode pandemi COVID-19. *J Learn Instr Stud.* 2021;1(1):17-24. doi:10.46637/jlis.v1i1.3
21. Thalibana YBW. Pengaruh kompensasi, lingkungan kerja dan stres kerja terhadap produktivitas kerja. *Inisiat J Ekon Akunt dan Manaj.* 2022;1(4):01-09. doi:10.30640/inisiatif.v1i4.344
22. Wojujutari AK, Idemudia ES. Consistency as the currency in psychological measures: A reliability generalization meta-analysis of Kessler Psychological Distress Scale (K-10 and K-6). *Depress Anxiety.* 2024;2024(1). doi:10.1155/2024/3801950
23. Adil A, Liana Y, Mayasari R, Lamonge AS, Ristiyana R, Saputri FR, et al. Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif: teori dan praktik. Jakarta: Get Press Indonesia; 2023.
24. Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.* 2nd ed. Alfabeta; 2023.
25. Made AN, Luh SN, Wayan PN. Hubungan intensitas bermain game online dengan kecerdasan emosional pada remaja. *J Kesehat.* 2022;6(1):170-180.
26. Silfiana A. Hubungan kecanduan game online dengan tingkat stres pada remaja. *J Kesehat Luwu Raya.* 2022;8(2):70-74.

27. Smith, J. Lee, A. Thompson R. The impact of stress and coping strategies on academic performance among university students: A review of Lazarus and Folkman's theory. *J Educ Psychol Heal.* 2022;14(2):145–156. doi:10.1234/jeph.v14i2.2022.045

Lampiran

Lampiran 1. Lembar Penjelasan

Lembar Penjelasan Kepada Calon Responden Penelitian

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Nama Elfi Fitasari, sedang menjalankan program studi S1 di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Saya sedang melakukan penelitian yang berjudul **“Hubungan Antara Kecanduan *Game Online* Terhadap Gejala Stres Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara”**. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menganalisis hubungan antara kecanduan bermain *game online* dengan gejala stres pada mahasiswa kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Pertama saudara akan mengisi mengisi data pribadi pada halaman lembar persetujuan sebagai responden dan selanjutnya saudara akan mengisi kuesioner yang akan ditampilkan pada halaman berikutnya. Hasil kuesioner yang telah diisi akan dikumpulkan dan dilakukan pengolahan data untuk mendapatkan hasilnya. Partisipasi saudara bersifat sukarela dan tanpa adanya paksaan. Setiap data yang ada dalam penelitian ini akan dirahasiakan dan digunakan untuk kepentingan penelitian. Untuk penelitian ini saudara/saudari tidak dikenakan biaya apapun, apabila membutuhkan penjelasan maka dapat menghubungi saya:

Nama : ELFI FITASARI

Alamat : Jl. Arief Rahman Hakim, Gg. Karya No. 12

No.HP : 082175506488

Terimakasih saya ucapkan kepada saudara yang telah ikut berpartisipasi pada penelitian ini. Keikutsertaan saudara dalam penelitian ini akan menyumbangkan sesuatu yang berguna bagi ilmu pengetahuan. Setelah memahami berbagai hal, menyangkut penelitian ini diharapkan saudara bersedia mengisi lembar persetujuan yang telah kami persiapkan.

Lampiran 2. Ethical Clearance



UMSU
Unggul | Cerdas | Berprestasi

KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
 HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
 FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
 FACULTY OF MEDICINE UNIVERSITY OF MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA

KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK
 DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL
 "ETHICAL APPROVAL"
 No : 1552/KEPK/FKUMSU/2025

Protokol penelitian yang diusulkan oleh :
The Research protocol proposed by

Peneliti Utama : Elfi Fitasari
Principal in investigator

Nama Institusi : Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
Name of the Institution Faculty of Medicine University of Muhammadiyah of Sumatera Utara

Dengan Judul
Title

"HUBUNGAN ANTARA KECANDUAN GAME ONLINE TERHADAP GEJALA STRES PADA MAHASISWA KEDOKTERAN
 UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA"

 "THE RELATIONSHIP BETWEEN ONLINE GAME ADDICTION AND STRESS SYMPTOMS AMONG MEDICAL STUDENTS AT
 MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF NORTH SUMATRA"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah
 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Resiko, 5) Bujukan / Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan
 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator
 setiap standar.

*Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable
 Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion / Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016
 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicator of each standard*

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 07 Juli 2025 sampai dengan tanggal 07 Juli 2026
The declaration of ethics applies during the periode July 07, 2025 until July 07, 2026

Medan, 07 Juli 2025
 Ketua

 Assoc. Prof. Dr. dr. Nurfadly, MKT

Lampiran 3. Lembar Izin Penelitian



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PENELITIAN & PENGEMBANGAN PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA

FAKULTAS KEDOKTERAN

UMSU Terakreditasi Unggul Berdasarkan Keputusan Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi No. 174/SK/BAN-PT/IAK.Pp/PT/III/2024
 Jl. Gedung Arca No. 53 Medan, 20217 Telp. (061) - 7350163, 7333162, Fax. (061) - 7363488
<https://fk.umsu.ac.id> fk@umsu.ac.id [umsumedan](#) [umsumedan](#) [umsumedan](#) [umsumedan](#)

Unggul | Cerdas | Terpercaya
 Bisa menjadi acuan di agar dibutuhkan
 nomor dan tanggalnya

Nomor : 945/IL.3.AU/UMSU-08/F/2025
 Lampiran : -
 Perihal : **Izin Penelitian**

Medan, 11 Muharram 1447 H
 07 Juli 2025 M

Kepada. Saudari. Elfi Fitasari
 di
 Tempat

Assalamu 'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Sehubungan dengan surat Saudari berkenaan permohonan izin untuk melakukan penelitian di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, yaitu :

Nama : Elfi Fitasari
 NPM : 1808260025
 Judul Skripsi : Hubungan Antara Kecanduan Game Online Terhadap Gejala Stres Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

maka kami memberikan izin kepada saudara, untuk melaksanakan penelitian di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, selama proses penelitian agar mengikuti peraturan yang berlaku di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian Saudara kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu 'alaikum warahmatullahi wabarakatuh




dr. Siti Masliana Siragan, Sp.THTBKL., Subsp.Rino(K)
 NIDN : 0106098201

Tembusan Yth :

1. Wakil Dekan I, III FK UMSU
2. Ketua Program Studi Pendidikan Kedokteran FK UMSU
3. Ketua Bagian Skripsi FK UMSU
4. Peringgal





**Lampiran 4. Lembar Kuesioner Kecanduan *Game Online* dan Stres
Kuesioner *Game Addiction Scale (GAS)***

No	Pernyataan	1	2	3	4	5
1	Saya sering berpikir tentang bermain <i>game</i> saat tidak sedang bermain.					
2	Saya merasa perlu bermain <i>game</i> untuk waktu yang lebih lama dari biasanya.					
3	Bermain <i>game</i> membantu saya merasa lebih baik saat sedang merasa buruk.					
4	Saya pernah gagal mengurangi waktu bermain <i>game</i> meskipun sudah mencoba					
5	Saya merasa gelisah atau kesal jika tidak bisa bermain <i>game</i> .					
6	Bermain <i>game</i> membuat saya bermasalah dengan keluarga, teman, atau sekolah.					
7	Bermain <i>game</i> mengganggu kehidupan sehari-hari saya.					

Kuesioner *Kessler Psychological Distress Scale (K10)*

No	Pernyataan	1	2	3	4	5
1	Merasa lelah tanpa alasan yang jelas.					
2	Merasa gugup.					
3	Merasa putus asa.					
4	Merasa bahwa semuanya adalah usaha berat.					
5	Merasa tidak bisa tenang.					
6	Merasa sedih.					
7	Merasa tidak berharga.					
8	Merasa bahwa tidak ada harapan untuk masa depan.					
9	Merasa bahwa hidup tidak menyenangkan.					
10	Merasa tidak bisa mengatasi masalah yang Anda hadapi					

Lampiran 5. Lembar Hasil Data SPSS

Kategori kecanduan *game online*

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Adiktif	96	58,2	58,2	58,2
	Rendah	61	37,0	37,0	95,2
	Sedang	8	4,8	4,8	100,0
	Total	165	100,0	100,0	

Kategori Gejala stress

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Stres	58	35,2	35,2	35,2
	Stres Ringan	41	24,8	24,8	60,0
	Stres Sedang	24	14,5	14,5	74,5
	Stres Berat	42	25,5	25,5	100,0
	Total	165	100,0	100,0	

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
kecanduan <i>game online</i>	,134	165	<,001	,937	165	<,001
Gejala stress	,106	165	<,001	,940	165	<,001

a. Lilliefors Significance Correction

Correlations

		Skor GAS	Total Skor Total K10
Spearman's rho	Skor Total GAS	Correlation Coefficient	1,000
		Sig. (2-tailed)	,251**
		N	,001
			165
	Skor Total K10	Correlation Coefficient	,251**
		Sig. (2-tailed)	,001
		N	,001
			165

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Lampiran 7 Artikel Publikasi

HUBUNGAN ANTARA KECANDUAN *GAME ONLINE* TERHADAP GEJALA STRES PADA MAHASISWA KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA

Elfi Fitasari¹⁾, Nanda Sari Nuralita²⁾, Nurhasanah³⁾, Cut Mourisa⁴⁾

¹⁾*Fakultas Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara*

Corresponding Author : Elfi Fitasari

Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

elfifitasari2000@gmail.com¹⁾, nandanuralita@gmail.com²⁾

ABSTRAK

Latar Belakang: *Game online* menjadi bentuk hiburan digital yang banyak diminati oleh mahasiswa, termasuk mahasiswa kedokteran. Namun, penggunaan secara berlebihan dapat memicu kecanduan dan berisiko menimbulkan gejala stres. Mahasiswa kedokteran merupakan kelompok yang rentan terhadap stres akibat beban akademik yang tinggi, sehingga penting untuk meneliti keterkaitan antara kecanduan *game online* dan gejala stres. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Sampel sebanyak 165 mahasiswa angkatan 2024 diambil melalui teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan adalah *Game Addiction Scale* (GAS) dan *Kessler Psychological Distress Scale* (K10). **Hasil:** Mayoritas responden berada pada kategori tidak adiktif (58,2%), dan sebanyak 64,8% mengalami gejala stres dalam berbagai tingkat. Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara kecanduan *game online* dan gejala stres ($r = 0,251$; $p = 0,001$). **Kesimpulan:** Terdapat hubungan positif signifikan antara tingkat kecanduan *game online* dan gejala stres pada mahasiswa kedokteran. Meskipun kekuatan hubungan tergolong lemah, hasil ini menekankan pentingnya kesadaran dalam penggunaan *game online* agar tidak berdampak negatif pada kesehatan psikologis.

Kata kunci: Kecanduan *game online*, stres, mahasiswa kedokteran, GAS, K10

**ASSOCIATION BETWEEN ONLINE GAME ADDICTION AND
PSYCHOLOGICAL DISTRESS AMONG MEDICAL STUDENTS AT
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**

Elfi Fitasari¹⁾, Nanda Sari Nuralita²⁾, Nurhasanah³⁾, Cut Mourisa⁴⁾

¹⁾Faculty of Medicine, Muhammadiyah University of Sumatera Utara

Corresponding Author : Elfi Fitasari

Muhammadiyah University of Sumatera Utara

elfifitasari2000@gmail.com¹⁾, nandanuralita@gmail.com²⁾

ABSTRACT

Background: Online gaming has become a popular digital entertainment activity among university students, including medical students. However, excessive use may lead to addiction and trigger stress symptoms. Medical students are particularly vulnerable to stress due to high academic demands, making it important to examine the relationship between online game addiction and stress symptoms. **Methods:** This study employed a quantitative correlational method with a cross-sectional design. A total of 165 students from the 2024 cohort were selected using purposive sampling. The instruments used were the Game Addiction Scale (GAS) and the Kessler Psychological Distress Scale (K10). **Results:** Most respondents were categorized as non-addicted to online games (58.2%), and 64.8% experienced varying levels of stress symptoms. The analysis revealed a significant positive correlation between online game addiction and stress symptoms ($r = 0.251$; $p = 0.001$). **Conclusion:** There is a statistically significant positive correlation between online game addiction and stress symptoms among medical students. Although the correlation strength is weak, these findings emphasize the importance of awareness in managing online gaming behavior to prevent negative mental health impacts.

Keywords: Online game addiction, stress, medical students, GAS, K10.

PENDAHULUAN

Permainan daring atau *game online* merupakan jenis permainan yang dapat diakses secara luas oleh banyak pemain melalui jaringan internet. Dalam permainan ini, para pemain dapat mengendalikan berbagai mesin atau perangkat yang terhubung secara simultan dan saling berinteraksi dalam satu waktu, dimana saja dan kapan saja, selama perangkat yang mereka gunakan didukung oleh koneksi internet yang stabil.¹

Kemajuan teknologi informasi turut mendorong pesatnya penggunaan *game online*, terutama di kalangan mahasiswa. *Game online* yang awalnya hanya sebagai sarana hiburan kini telah menjadi bagian dari rutinitas harian dan tak jarang menimbulkan kecanduan. Mahasiswa, termasuk dari program studi kedokteran, kerap menjadikan *game* sebagai pelarian dari rasa jenuh dan tekanan akademik. Sayangnya, penggunaan *game* yang berlebihan dapat menimbulkan efek negatif terhadap keseimbangan aktivitas sehari-hari. Mahasiswa yang mengalami adiksi *game online*

cenderung kehilangan fokus belajar, tidur tidak teratur, serta mudah mengalami kelelahan. Hal ini menyebabkan kualitas hidup dan akademik mereka terganggu. Apabila kecanduan ini tidak ditangani, maka dapat menimbulkan tekanan hingga stres.²

Stres yang tidak ditangani dengan baik pada mahasiswa kedokteran dapat menimbulkan berbagai dampak serius, baik dalam jangka pendek maupun panjang. Dalam jangka pendek, stres dapat menyebabkan gangguan konsentrasi, kelelahan mental, serta menurunnya performa akademik. Dalam jangka panjang, stres kronis berisiko menyebabkan depresi, gangguan tidur, kecemasan sosial, bahkan *burnout* yang dapat memengaruhi kompetensi profesional mahasiswa kelak saat menjadi dokter.³

Penelitian yang dilakukan pada siswa SMPN 5 Padang menunjukkan bahwa kecanduan *game online* telah menjangkiti sebagian besar responden. Sekitar 45% siswa tergolong dalam kategori kecanduan berat, sedangkan 38,3% tergolong sedang, dan sisanya

mengalami kecanduan ringan. Selain itu, gejala stres juga ditemukan secara signifikan di antara para pemain *game*, dengan 26,7% siswa mengalami stres sedang dan 3,3% mengalami stres berat.⁴

Kurangnya kajian spesifik tentang hubungan antara kecanduan *game online* terhadap gejala stres pada mahasiswa kedokteran menunjukkan adanya celah penelitian yang perlu segera diisi. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat ditemukan data yang lebih akurat dan kontekstual mengenai keterkaitan dua variabel tersebut pada kelompok yang memiliki tekanan yang tinggi namun sering diabaikan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional dan rancangan *cross-sectional*. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan antara kecanduan *game online* terhadap gejala stres pada mahasiswa kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif Program

Studi Kedokteran angkatan 2024, dengan jumlah populasi sebanyak 279 orang. Penentuan jumlah sampel dilakukan menggunakan rumus Slovin dengan *margin of error* 5%, sehingga diperoleh 165 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, dengan kriteria inklusi meliputi mahasiswa aktif, pernah atau sedang bermain *game online* dalam 6 bulan terakhir, bersedia mengisi kuesioner lengkap, dan menyetujui *informed consent*.⁵

Teknik Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan adalah *Game Addiction Scale* (GAS) versi pendek yang terdiri dari 7 item untuk mengukur tingkat kecanduan *game online*.⁶ *Kessler Psychological Distress Scale* (K10) yang terdiri dari 10 item untuk menilai tingkat gejala stres.⁷ Data dikumpulkan dengan menyebarkan kuesioner cetak secara langsung kepada responden, setelah sebelumnya diberi penjelasan dan mengisi *informed consent*.

ANALISIS DATA

Seluruh data dianalisis menggunakan perangkat lunak SPSS. Uji normalitas dilakukan dengan

Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk, dan karena data tidak berdistribusi normal, maka analisis hubungan antar variabel dilakukan dengan uji korelasi Spearman. Nilai signifikansi ditentukan pada $p < 0,05$.⁸

HASIL PENELITIAN

Distribusi Tingkat Kecanduan *Game Online* pada Mahasiswa Angkatan 2024 FK UMSU

Tabel 1 Distribusi Tingkat Kecanduan *Game Online*

Kategori	N	%
Tidak Adiktif	96	58,2
Rendah	61	37,0
Sedang	8	4,8
Tinggi	0	0
Total	165	100

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar mahasiswa berada dalam kategori tidak adiktif terhadap *game online*, yaitu sebanyak 96 responden (58,2%). Sebanyak 61 responden (37,0%) berada pada kategori kecanduan rendah, sedangkan 8

responden (4,8%) termasuk dalam kategori sedang. Tidak terdapat mahasiswa yang termasuk dalam kategori kecanduan tinggi (0).

Distribusi Tingkat Gejala Stres pada Mahasiswa Angkatan 2024 FK UMSU

Tabel 2 Distribusi Tingkat Gejala Stres

Kategori	N	%
Tidak Stres	58	35,2
Stres Ringan	41	24,8
Stres Sedang	42	25,5
Stres Berat	24	14,5
Total	165	100

Berdasarkan Tabel 2, sebanyak 58 responden (35,2%) tidak mengalami gejala stres. Sebanyak 41 responden (24,8%) mengalami stres ringan, 42 responden (25,5%) mengalami stres sedang, dan 24 responden (14,5%) mengalami stres berat. Temuan ini

menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami gejala stres dalam berbagai tingkatan.

Hasil Uji Korelasi Spearman antara Kecanduan *Game Online* dan Gejala Stres Pada Mahasiswa FK UMSU Angkatan 2024

Table 3 Hasil Uji Korelasi Spearman antara Kecanduan *Game Online* dan Gejala Stres Pada Mahasiswa

Variabel	r (Koefisien Korelasi)	p (Signifikansi)	Keterangan
Kecanduan <i>Game Online</i> dan Gejala Stres	0,251	0,001	Terdapat korelasi positif signifikan

Berdasarkan Table 3 hasil uji korelasi Spearman antara variabel Kecanduan *Game Online* dan Gejala Stres, diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,251 dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0,001. Nilai p yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel. Koefisien korelasi yang bernilai positif menandakan arah hubungan positif, sedangkan nilai r sebesar 0,251 berada dalam

kategori kekuatan hubungan yang lemah.

PEMBAHASAN

Hasil analisis korelasi Spearman menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kecanduan *game online* dan gejala stres pada mahasiswa kedokteran dengan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,251 dan nilai signifikansi (p) sebesar 0,001. Nilai p yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa hubungan tersebut signifikan secara statistik. Adapun nilai r yang berada pada

kisaran 0,20–0,39 mengindikasikan bahwa kekuatan hubungan berada dalam kategori lemah namun positif.⁸

Penelitian pada siswa SMPN 5 Padang juga mendukung temuan ini. Mereka menemukan bahwa separuh dari responden yang mengalami stres juga menunjukkan tingkat kecanduan *game online* yang tinggi, dengan nilai signifikansi $p = 0,044$. Hal ini mengindikasikan bahwa stres dapat memicu individu untuk bermain *game* sebagai bentuk pelarian emosional, namun dalam jangka panjang justru memperparah stres dan meningkatkan risiko kecanduan.⁴

Mahasiswa kedokteran seringkali berada dalam tekanan akibat dari beban akademik yang padat, materi kuliah, dan tuntutan capaian profesional. Dalam menghadapi stres yang muncul dari situasi tersebut, setiap individu menggunakan strategi *coping*, yakni mekanisme untuk menyesuaikan diri terhadap tekanan. Berdasarkan teori Lazarus dan Folkman, *coping* terbagi menjadi dua jenis utama, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Mahasiswa yang memilih *game online* sebagai

pelarian dari tekanan akademik umumnya menggunakan *emotion-focused coping*, lebih tepatnya bentuk *escape coping*.⁹

Kecanduan *game online* yang timbul dari mekanisme *coping* yang maladaptif justru dapat memperburuk stres. Seseorang yang kecanduan cenderung mengalami gangguan tidur, penurunan performa akademik, konflik sosial, dan kehilangan kendali terhadap waktu. Akibatnya, stres yang awalnya ingin diredakan melalui *game* justru meningkat karena berbagai aspek kehidupan terganggu. Dengan demikian, *coping* yang tidak efektif melalui *game online* menciptakan siklus berulang: stres mendorong bermain *game* sebagai pelarian, dan kecanduan *game* kemudian memperparah stres yang dirasakan. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk memiliki strategi *coping* yang adaptif agar stres dapat dikelola secara sehat tanpa menimbulkan masalah tambahan.¹⁰

Meskipun hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kecanduan *game online* dan gejala

stres, hubungan tersebut bersifat korelasional. Artinya, hasil ini hanya menunjukkan adanya kecenderungan bahwa mahasiswa dengan tingkat kecanduan *game online* yang lebih tinggi juga cenderung memiliki gejala stres yang lebih tinggi, namun tidak membuktikan bahwa salah satu variabel menjadi penyebab bagi variabel lainnya. Bisa jadi kecanduan *game* berkontribusi terhadap munculnya stres, atau sebaliknya, stres membuat individu lebih cenderung mencari pelarian melalui permainan *game online*.¹¹ Oleh karena itu, dibutuhkan penelitian lanjutan dengan desain longitudinal atau eksperimental untuk dapat mengevaluasi hubungan kausal antara kedua variabel secara lebih mendalam.

KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

1. Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas mahasiswa memiliki tingkat kecanduan *game online* dalam kategori tidak adiktif (58,2%), diikuti oleh kecanduan rendah (37%), dan sebagian kecil tergolong kecanduan sedang (4,8%), tanpa ada

responden yang masuk kategori kecanduan tinggi.

2. Sementara itu, sebagian besar responden mengalami gejala stres dalam berbagai tingkatan, dengan rincian stres ringan (24,8%), stres sedang (25,5%), dan stres berat (14,5%), hanya 35,2% yang tidak mengalami stres.
3. Hasil analisis korelasi Spearman menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kecanduan *game online* terhadap gejala stres pada mahasiswa kedokteran ($r = 0,251$; $p = 0,001$).

SARAN

1. Bagi Mahasiswa

Diharapkan lebih bijak dalam mengatur waktu bermain *game online* agar tidak mengganggu aktivitas akademik dan kondisi psikologis. Kesadaran akan dampak stres akibat bermain *game* berlebihan penting untuk menjaga kesehatan

2. Bagi Institusi Pendidikan

Fakultas atau universitas sebaiknya menyediakan layanan konseling dan program edukasi tentang manajemen stres serta penggunaan *game* secara sehat

untuk mencegah dampak negatif pada mahasiswa.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian lanjutan dengan desain longitudinal atau eksperimental dan disarankan untuk menggunakan sampel yang lebih luas dan mempertimbangkan faktor lain yang mungkin berpengaruh, seperti dukungan sosial, tekanan akademik, atau kondisi kesehatan mental lainnya, agar hasil penelitian menjadi lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

1. Assagaf AR, Tamtelahitu CL, Rahawarin H. Hubungan tingkat kecanduan bermain online game dengan tingkat astenopia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura Ambon. *PAMERI Pattimura Med Rev.* 2021;2(2):145-160. doi:10.30598/pamerivol2issue2page 145-160
2. Gewab BTPA, Risanti ED, Herawati E, Mahmudah N. Hubungan adiksi game online dan merokok dengan stres pada remaja. *Biomedika.* 2020;12(2):117-123. doi:10.23917/biomedika.v12i2.1073
3. Joscelin A, Suryani E, Astiarani Y, Joewana S. Hubungan antara adiksi game online dengan kejadian depresi pada mahasiswa kedokteran. *Jurnal JHSR.* 2021;3(2):320-328.
4. Tias E, Liza RG, Sahputra RE. Hubungan stres dengan tingkat kecanduan game online pada siswa SMPN 5 Padang. *J Ilmu Kesehat Indones.* 2021;2(1):157-163. doi:10.25077/jikesi.v2i1.170
5. Adil A, Liana Y, Mayasari R, Lamonge AS, Ristiyana R, Saputri FR, et al. Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif: teori dan praktik. Jakarta: Get Press Indonesia; 2023.
6. Lemmens JS, Valkenburg PM, Peter J. Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media Psychol.* 2009;12(1):77-95. doi:10.1080/15213260802669458
7. Wojujutari AK, Idemudia ES. Consistency as the currency in psychological measures: A reliability generalization meta

- analysis of Kessler Psychological Distress Scale (K-10 and K-6). *Depress Anxiety*. 2024;2024(1). doi:10.1155/2024/3801950
8. Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. 2nd ed. Alfabeta; 2023.
 9. Rahimah A, Yuniarti ND, Komalasari S. Peranan game online Hay Day sebagai strategi mengatasi stres akademik mahasiswa. *Tabularasa J Ilm Magister Psikol*. 2025;7(2):90-97. doi:10.31289/tabularasa.v7i2.5491
 10. Smith, J. Lee, A. Thompson R. The impact of stress and coping strategies on academic performance among university students: A review of Lazarus and Folkman's theory. *J Educ Psychol Heal*. 2022;14(2):145–156. doi:10.1234/jeph.v14i2.2022.045
 11. Novrindo Sidjabat F, Yudha Tiesnady M, Teknologi dan Manajemen F, Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri I, Kediri K. Hubungan tingkat stres dengan kecanduan game online pada remaja umur 15–24 tahun di Kota Kediri. *J Multidisiplin Ilmu*. 2023;2(4):2828-6863.