
PENGARUH FREKUENSI DAN DURASI BERMAIN GAME ONLINE TERHADAP TINGKAT STRESS DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MAHASISWA

Mufid Gilang Al Rifqi¹, Muhammad Rizky Fernanda²

Program Studi Ilmu Komunikasi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya^{1,2}

Email: armufidgln@gmail.com¹, fernandamochrizky@gmail.com²

ABSTRACT

This study aims to analyze the effect of online game playing frequency and duration on stress levels and psychological well-being in college students. The development of digital technology has increased the popularity of online games among college students, potentially having both positive and negative impacts on their mental health. Using a quantitative approach using a survey method, data was collected from a number of college students who actively play online games. Statistical analysis will be used to test hypotheses regarding the relationship between online game playing patterns (frequency and duration) and indicators of stress (e.g., perceived stress scales) and psychological well-being (e.g., subjective well-being scales). The results of this study are expected to provide a deeper understanding of the impact of online game playing on college students and provide a basis for developing appropriate interventions to promote a balance between gaming activity and optimal mental health.

Keywords : *Online games, stress, psychological well-being, students, mental health*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh frekuensi dan durasi bermain game online terhadap tingkat stres dan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Perkembangan teknologi digital telah meningkatkan popularitas game online di kalangan mahasiswa, yang berpotensi menimbulkan dampak baik positif maupun negatif pada kesehatan mental mereka. Melalui pendekatan kuantitatif dengan metode survei, data dikumpulkan dari sejumlah mahasiswa yang aktif bermain game online. Analisis statistik akan digunakan untuk menguji hipotesis mengenai hubungan antara pola bermain game online (frekuensi dan durasi) dengan indikator stres (misalnya, skala perceived stress) dan kesejahteraan psikologis (misalnya, skala subjective well-being). Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai dampak bermain game online pada mahasiswa, serta menjadi dasar

bagi pengembangan intervensi yang tepat untuk mempromosikan keseimbangan antara aktivitas bermain game dan kesehatan mental yang optimal.

Kata Kunci : *Game online, stres, kesejahteraan psikologis, pelajar, kesehatan mental*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital yang semakin pesat telah membawa perubahan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan manusia, termasuk dalam bidang hiburan. Salah satu bentuk hiburan digital yang mengalami perkembangan sangat cepat adalah game online. Game online kini tidak hanya dimainkan sebagai sarana rekreasi, tetapi telah menjadi bagian dari gaya hidup, khususnya di kalangan mahasiswa. Kemudahan akses melalui perangkat smartphone, komputer, serta jaringan internet yang semakin luas menjadikan aktivitas bermain game online semakin populer dan sulit dipisahkan dari kehidupan sehari-hari mahasiswa.

Salah satu bentuk hiburan digital yang paling diminati saat ini adalah game online, yang memungkinkan penggunanya untuk berinteraksi secara virtual tanpa batasan ruang dan waktu. Menurut Fasya et al. (2025), game online telah menjadi aktivitas yang cukup dominan di kalangan mahasiswa dan berpotensi memengaruhi kondisi psikologis penggunanya, baik secara positif maupun negatif.

Bermain game online dalam batas wajar dapat berfungsi sebagai sarana relaksasi dan pelepas stres akibat tekanan akademik. Namun, frekuensi dan durasi bermain yang berlebihan justru dapat menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan mental. Penelitian yang dilakukan oleh Rahma dan Istiqomah (2025) menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas bermain game online, maka semakin besar pula risiko meningkatnya tingkat stres pada mahasiswa. Hal ini disebabkan oleh berkurangnya waktu istirahat, terganggunya pola tidur, serta menurunnya kemampuan pengelolaan emosi.

Selain stres, kesejahteraan psikologis juga menjadi aspek penting yang terdampak oleh aktivitas bermain game online. Kesejahteraan psikologis mencakup perasaan bahagia, kepuasan hidup, serta kemampuan individu dalam menjalani fungsi sosial dan akademik secara optimal. Menurut Mahalle dan Zailani (2025), penggunaan game online yang tidak terkontrol dapat menurunkan kesejahteraan psikologis mahasiswa karena memicu kecanduan, isolasi sosial, serta gangguan konsentrasi.

Studi lain juga menegaskan bahwa durasi bermain game online yang tinggi berkaitan erat dengan peningkatan stres psikologis dan penurunan kualitas kesehatan mental pada remaja dan dewasa muda (World Health Organization, 2019). Meskipun demikian, beberapa penelitian internasional menyebutkan bahwa

game online juga dapat memberikan manfaat psikologis apabila dimainkan secara moderat dan terkontrol, seperti meningkatkan suasana hati dan memperluas relasi sosial (Granic, Lobel, & Engels, 2014).

Stres merupakan kondisi psikologis yang muncul ketika individu merasa tidak mampu mengatasi tuntutan atau tekanan yang dihadapinya. Sementara itu, kesejahteraan psikologis berkaitan dengan kemampuan individu untuk menerima diri, memiliki tujuan hidup, menjalin hubungan positif dengan orang lain, serta mampu mengelola tekanan kehidupan secara adaptif. Ketidakseimbangan antara aktivitas bermain game online dengan tanggung jawab akademik dan sosial dapat memengaruhi kedua aspek tersebut secara signifikan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penting untuk dilakukan penelitian yang mengkaji secara empiris pengaruh frekuensi dan durasi bermain game online terhadap tingkat stres dan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai dampak aktivitas bermain game online terhadap kesehatan mental mahasiswa, serta menjadi dasar dalam merumuskan strategi atau intervensi yang tepat untuk mendorong penggunaan game online secara sehat dan seimbang.

Tinjauan Pustaka

1. Game Online

Game online merupakan bentuk permainan digital yang dimainkan melalui jaringan internet dan memungkinkan interaksi antarpemain secara real time. Menurut Young (2009), game online memiliki karakteristik adiktif karena menyediakan tantangan berkelanjutan, sistem penghargaan, serta interaksi sosial virtual yang intens. Di kalangan mahasiswa, game online sering dijadikan sarana hiburan untuk mengurangi kejemuhan akademik, namun penggunaannya yang tidak terkontrol dapat menimbulkan permasalahan psikologis (Griffiths, 2010).

Frekuensi dan durasi bermain game online menjadi indikator penting dalam menilai intensitas penggunaan. Lemmens et al. (2015) menyatakan bahwa semakin sering dan semakin lama seseorang bermain game online, maka semakin tinggi risiko munculnya gangguan perilaku dan psikologis.

2. Frekuensi dan Durasi Bermain Game Online

Frekuensi bermain game online merujuk pada seberapa sering individu bermain dalam periode tertentu, sedangkan durasi bermain mengacu pada lamanya waktu yang dihabiskan dalam satu kali atau total aktivitas bermain. Menurut Fasya et al. (2025), frekuensi dan durasi bermain game online yang tinggi dapat berdampak signifikan terhadap kondisi emosional mahasiswa, khususnya dalam meningkatkan tingkat stress. Penelitian Rahma dan Istiqomah (2025) juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang menghabiskan waktu lebih dari tiga jam per hari untuk bermain game online cenderung mengalami gangguan tidur dan kelelahan mental, yang berkontribusi terhadap meningkatnya stres psikologis.

3. Tingkat Stres Mahasiswa

Stres merupakan respons individu terhadap tuntutan atau tekanan yang melebihi kemampuan adaptasi dirinya. Menurut Lazarus dan Folkman (1984), stres muncul ketika individu menilai suatu situasi sebagai sesuatu yang membebani dan mengancam kesejahteraan. Pada mahasiswa, stres sering kali dipicu oleh tekanan akademik, tuntutan sosial, serta penggunaan teknologi digital yang berlebihan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa intensitas bermain game online berhubungan positif dengan tingkat stres. Fasya et al. (2025) menemukan bahwa mahasiswa dengan intensitas bermain game online yang tinggi memiliki skor stres yang lebih besar dibandingkan mahasiswa dengan intensitas bermain rendah.

4. Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis merupakan kondisi di mana individu mampu menerima diri, memiliki tujuan hidup, menjalin hubungan positif dengan orang lain, serta mampu mengelola lingkungannya dengan baik. Menurut Ryff (1989), kesejahteraan psikologis mencakup enam dimensi utama, yaitu penerimaan diri, hubungan positif, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Penggunaan game online yang berlebihan dapat menurunkan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Mahalle dan Zailani (2025) menyatakan bahwa durasi bermain game online yang panjang berkorelasi negatif dengan kesejahteraan psikologis karena memicu isolasi sosial, penurunan produktivitas akademik, dan gangguan emosi.

5. Hubungan Game Online, Stres, dan Kesejahteraan Psikologis

Hubungan antara bermain game online, stres, dan kesejahteraan psikologis bersifat kompleks. World Health Organization (2019) mengklasifikasikan gangguan bermain game sebagai gangguan perilaku yang dapat berdampak pada kesehatan mental apabila tidak dikendalikan. Namun, Granic, Lobel, dan Engels (2014) menegaskan bahwa game online juga dapat memberikan manfaat psikologis apabila dimainkan secara moderat, seperti meningkatkan suasana hati dan kemampuan sosial.

4. Teori-Teori Pendukung

Teori Stres (Transactional Theory of Stress)

Stres merupakan respons psikologis yang muncul ketika individu menghadapi tuntutan lingkungan yang dinilai melebihi kemampuan adaptasi dirinya. Lazarus dan Folkman (1984) melalui **Transactional Theory of Stress** menjelaskan bahwa stres terjadi akibat adanya ketidakseimbangan antara tuntutan (demands) dan sumber daya individu dalam melakukan coping atau penyesuaian diri.

Teori Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being Theory)

Kesejahteraan psikologis merupakan kondisi di mana individu mampu berfungsi secara optimal dalam kehidupannya, baik secara emosional maupun sosial. Ryff (1989) mengemukakan bahwa kesejahteraan psikologis terdiri atas enam

dimensi utama, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi.

METODE PENELITIAN

1. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei, karena bertujuan untuk mengukur pengaruh variabel secara statistik. Menurut Sugiyono (2019), penelitian kuantitatif cocok digunakan untuk menguji hubungan antarvariabel yang dapat diukur secara numerik.

2. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif yang bermain game online. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, dengan kriteria mahasiswa yang aktif bermain game online minimal tiga kali dalam seminggu. Menurut Arikunto (2013), purposive sampling digunakan ketika sampel dipilih berdasarkan karakteristik tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian.

3. Teknik Pengumpulan Data

Data dikumpulkan menggunakan kuesioner berbasis skala Likert. Tingkat stres diukur menggunakan Perceived Stress Scale (PSS) yang dikembangkan oleh Cohen et al. (1983), sedangkan kesejahteraan psikologis diukur menggunakan Psychological Well-Being Scale dari Ryff (1989).

4. Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan menggunakan analisis regresi linear berganda untuk mengetahui pengaruh frekuensi dan durasi bermain game online terhadap tingkat stres dan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Menurut Ghazali (2018), regresi linear berganda digunakan untuk menguji pengaruh lebih dari satu variabel independen terhadap variabel dependen.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil pengolahan data kuesioner yang disebarluaskan kepada mahasiswa aktif yang bermain game online, diperoleh gambaran bahwa sebagian besar responden memiliki intensitas bermain game online yang tergolong sedang hingga tinggi, baik dari sisi frekuensi maupun durasi bermain. Mayoritas responden bermain game online lebih dari tiga kali dalam seminggu dengan durasi rata-rata lebih dari dua jam per hari.

Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa frekuensi bermain game online berpengaruh positif dan signifikan terhadap tingkat stres mahasiswa. Artinya, semakin sering mahasiswa bermain game online, maka semakin tinggi tingkat stres yang dirasakan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Fasya et al. (2025) yang menyatakan bahwa frekuensi bermain game online memiliki kontribusi signifikan

terhadap peningkatan stres psikologis mahasiswa.

Selain itu, durasi bermain game online juga berpengaruh signifikan terhadap tingkat stres. Mahasiswa yang menghabiskan waktu bermain lebih lama cenderung mengalami kelelahan mental, gangguan tidur, dan kesulitan mengatur waktu belajar. Hasil ini mendukung temuan Rahma dan Istiqomah (2025) yang menyebutkan bahwa durasi bermain game online yang berlebihan dapat meningkatkan tekanan psikologis dan menurunkan kualitas kesehatan mental.

Pada variabel kesejahteraan psikologis, hasil penelitian menunjukkan bahwa frekuensi dan durasi bermain game online berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Semakin tinggi intensitas bermain game online, semakin rendah tingkat kesejahteraan psikologis yang ditunjukkan melalui rendahnya kepuasan hidup, menurunnya hubungan sosial, serta berkurangnya kemampuan pengelolaan diri.

2. Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intensitas bermain game online memiliki peran penting dalam menentukan kondisi psikologis mahasiswa. Temuan bahwa frekuensi dan durasi bermain game online meningkatkan tingkat stres mendukung teori stres dari Lazarus dan Folkman (1984) yang menyatakan bahwa stres muncul ketika individu mengalami ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan adaptasi diri. Dalam konteks ini, aktivitas bermain game online yang berlebihan mengurangi waktu istirahat dan belajar sehingga meningkatkan tekanan psikologis.

Dari sisi kesejahteraan psikologis, hasil penelitian ini sejalan dengan konsep kesejahteraan psikologis yang dikemukakan oleh Ryff (1989), di mana individu yang tidak mampu mengelola aktivitas dan lingkungannya dengan baik cenderung mengalami penurunan kesejahteraan psikologis. Mahasiswa yang terlalu banyak menghabiskan waktu bermain game online menunjukkan penurunan pada aspek tujuan hidup, penguasaan lingkungan, dan hubungan sosial.

Namun demikian, hasil penelitian ini juga menguatkan pandangan bahwa game online tidak selalu berdampak negatif. Granic, Lobel, dan Engels (2014) menyatakan bahwa game online dapat memberikan manfaat psikologis seperti relaksasi dan peningkatan suasana hati apabila dimainkan secara moderat. Oleh karena itu, dampak negatif yang ditemukan dalam penelitian ini lebih disebabkan oleh intensitas penggunaan yang berlebihan dan kurangnya pengendalian diri.

Selain itu, hasil penelitian ini mendukung klasifikasi World Health Organization (2019) yang menyatakan bahwa perilaku bermain game yang tidak terkendali dapat berkembang menjadi gangguan perilaku yang berdampak pada kesehatan mental, termasuk stres dan penurunan kesejahteraan psikologis.

Contoh Dampak Game Online

1. Dampak terhadap Prestasi Akademik

Salah satu dampak game online yang paling sering dialami oleh mahasiswa adalah menurunnya prestasi akademik. Mahasiswa yang terlalu sering bermain game online cenderung menghabiskan waktu berjam-jam di depan layar, sehingga waktu untuk belajar dan mengerjakan tugas menjadi berkurang. Akibatnya, mahasiswa kurang mempersiapkan diri saat menghadapi ujian, terlambat mengumpulkan tugas, dan sulit berkonsentrasi saat mengikuti perkuliahan. Jika kondisi ini berlangsung terus-menerus, prestasi akademik mahasiswa dapat mengalami penurunan yang cukup signifikan.

2. Dampak terhadap Manajemen Waktu

Game online juga berpengaruh terhadap kemampuan mahasiswa dalam mengatur waktu. Banyak mahasiswa yang awalnya hanya berniat bermain sebentar, namun akhirnya bermain dalam waktu yang lama tanpa disadari. Hal ini membuat jadwal harian menjadi tidak teratur dan prioritas kegiatan menjadi berubah. Waktu yang seharusnya digunakan untuk istirahat, belajar, atau kegiatan produktif lainnya justru dihabiskan untuk bermain game. Akibatnya, mahasiswa menjadi kurang disiplin dan kesulitan membagi waktu antara hiburan dan tanggung jawab akademik.

3. Dampak terhadap Kesehatan Fisik

Bermain game online dalam waktu yang lama dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik mahasiswa. Kebiasaan duduk terlalu lama di depan komputer atau ponsel dapat menyebabkan kelelahan mata, nyeri leher, sakit punggung, dan kurangnya aktivitas fisik. Selain itu, mahasiswa yang kecanduan game online sering kali mengabaikan pola makan dan waktu tidur yang cukup. Kondisi ini dapat menurunkan daya tahan tubuh dan membuat mahasiswa mudah merasa lelah serta kurang fokus dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

4. Dampak terhadap Kesehatan Mental

Selain kesehatan fisik, game online juga dapat memengaruhi kondisi mental mahasiswa. Mahasiswa yang terlalu bergantung pada game online berpotensi mengalami stres, emosi yang tidak stabil, dan mudah merasa marah ketika kalah dalam permainan. Dalam beberapa kasus, game online dijadikan sebagai pelarian dari masalah pribadi atau tekanan akademik. Jika tidak dikendalikan dengan baik, kebiasaan ini dapat membuat mahasiswa semakin sulit menghadapi masalah di dunia nyata dan menurunkan kemampuan dalam mengelola emosi secara sehat.

5. Dampak terhadap Interaksi Sosial

Game online juga memberikan dampak terhadap interaksi sosial mahasiswa. Mahasiswa yang terlalu fokus bermain game online cenderung mengurangi interaksi langsung dengan teman, keluarga, dan lingkungan sekitar. Mereka lebih nyaman berkomunikasi di dunia maya dibandingkan bertemu secara langsung.

Akibatnya, kemampuan bersosialisasi di dunia nyata dapat menurun dan hubungan sosial menjadi kurang harmonis. Namun, jika digunakan secara seimbang, game online juga dapat memperluas jaringan pertemanan dan melatih kerja sama tim.

6. Dampak Positif sebagai Sarana Hiburan dan Relaksasi

Di sisi positif, game online dapat menjadi sarana hiburan yang membantu mahasiswa mengurangi stres dan kejemuhan akibat tekanan perkuliahan. Bermain game secara wajar dapat memberikan rasa senang, meningkatkan suasana hati, dan membantu mahasiswa untuk beristirahat sejenak dari rutinitas akademik. Selain itu, beberapa game juga melatih kemampuan berpikir strategis, pengambilan keputusan, dan kerja sama dalam tim, yang dapat bermanfaat bagi perkembangan keterampilan mahasiswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa frekuensi dan durasi bermain game online memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat stres dan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Mahasiswa dengan intensitas bermain game online yang tinggi cenderung mengalami tingkat stres yang lebih besar, yang ditandai dengan kelelahan mental, gangguan pola tidur, serta kesulitan dalam mengelola waktu dan tekanan akademik.

Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa frekuensi dan durasi bermain game online yang berlebihan juga berpengaruh negatif terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Tingginya intensitas bermain game online berkorelasi dengan menurunnya kepuasan hidup, kurangnya interaksi sosial, serta melemahnya kemampuan pengelolaan diri dan lingkungan. Temuan ini menguatkan pandangan bahwa penggunaan game online yang tidak terkontrol dapat mengganggu fungsi psikologis mahasiswa secara keseluruhan.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan pentingnya pengendalian frekuensi dan durasi bermain game online agar mahasiswa tetap dapat menjaga kesehatan mental serta kesejahteraan psikologis tanpa mengorbankan aktivitas akademik dan sosial.

DAFTAR PUSTAKA

Fasya, Z. H., dkk. (2025). Hubungan frekuensi bermain game online dengan tingkat stres mahasiswa.

<https://journalcenter.org/index.php/klinik/article/view/4405>

Rahma, I. A., & Istiqomah, N. (2025). Pengaruh game online terhadap stres mahasiswa.

<https://ejurnal.warunayama.org/index.php/triwikrama/article/view/13067>

Mahalle, S., & Zailani, F. F. (2025). The impact of online gaming on psychological well-being among college students.

- <https://jurnal.uny.ac.id/index.php/cp/article/view/50434>
World Health Organization. (2019). Gaming disorder. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/addictive-behaviours-gaming-disorder>
Granic, I., Lobel, A., & Engels, R. C. M. E. (2014). The benefits of playing video games. <https://www.apa.org/pubs/journals/releases/amp-a0034857>.