

## *The Influence of Game Use and Video Game Content in Managing Students' Emotional Balance Amid Academic Pressure*

### **Pengaruh Penggunaan *Game* dan Konten *Video Game* dalam Mengelola Keseimbangan Emosional Mahasiswa di Tengah Tekanan Akademik**

**Erinna Khairunnisa<sup>1\*</sup>, Ade Nurhidayatulloh<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Universitas Pendidikan Indonesia, Jl. Pendidikan No.15, Cibiru Wetan, Kec. Cileunyi, Kabupaten Bandung, Jawa Barat, Indonesia

Email: [erinnakhairunnisa@upi.edu](mailto:erinnakhairunnisa@upi.edu)<sup>1\*</sup>, [nurhidayatulloh@upi.edu](mailto:nurhidayatulloh@upi.edu)<sup>2</sup>

\*Corresponding author

**Abstract.** *The rapid development of digital technology has made games and video game content an integral part of students' lives today. Amidst high academic pressure, students often experience stress and difficulty in maintaining emotional balance. This study aims to analyze the effect of using games and video game content in managing students' emotional balance amid academic pressure. The method used is a descriptive quantitative approach with a purposive sampling technique and data collection through online questionnaires to college students who have experience playing games and watching video game content. The results showed that most college students allocated more than 3 hours a day to play games, which helped them manage stress and maintain emotional balance. Casual games were most effective in reducing stress and improving mood. However, excessive use can interfere with academic concentration, so time management is necessary. In addition, games provide a space to express emotions and interact socially, which contributes to students' emotional balance. Overall, games can be an effective tool in the management of emotional balance if utilized carefully.*

**Keywords:** *Games, Content, Emotional, Students, Academic*

**Abstrak.** Perkembangan teknologi digital yang pesat telah menjadikan *game* dan konten *video game* sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan mahasiswa saat ini. Di tengah tekanan akademik yang tinggi, mahasiswa kerap mengalami stres dan kesulitan dalam menjaga keseimbangan emosional. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh penggunaan *game* dan konten *video game* dalam mengelola keseimbangan emosional mahasiswa di tengah tekanan akademik. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif deskriptif dengan teknik purposive sampling dan pengumpulan data melalui kuesioner daring kepada mahasiswa yang memiliki pengalaman bermain *game* dan menonton konten *video game*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalokasikan waktu lebih dari 3 jam sehari untuk bermain *game*, yang membantu mereka mengelola stres dan menjaga keseimbangan emosional. *Game* santai paling efektif dalam mengurangi stres dan memperbaiki suasana hati. Akan tetapi, penggunaan yang berlebihan dapat mengganggu konsentrasi akademik, sehingga pengaturan waktu sangat diperlukan. Selain itu, *game* memberikan ruang untuk mengekspresikan emosi dan berinteraksi sosial, yang berkontribusi pada keseimbangan emosional mahasiswa. Secara keseluruhan, *game* dapat menjadi sarana yang efektif dalam pengelolaan keseimbangan emosional jika dimanfaatkan secara cermat.

**Kata kunci:** *Game, Konten, Emosional, Mahasiswa, Akademik*

## PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi kini berkembang sangat pesat. Berbagai inovasi teknologi dapat diakses dengan mudah dan cepat, sehingga memberikan banyak keuntungan dan kemudahan dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu contohnya adalah permainan *game online* yang saat ini menjadi salah satu media hiburan yang digemari di era digital (Pallawagau, 2019). Berbagai dimensi kehidupan masyarakat, seperti budaya, ekonomi, dan sosial, telah terpengaruh oleh fenomena *game online* yang telah berkembang secara global. Dengan perkembangan teknologi yang pesat, *game online* tidak hanya menjadi sarana hiburan, tetapi juga media interaksi sosial dan platform ekonomi yang signifikan (Nuryawan & Handoyo, 2024).

Mahasiswa adalah individu yang cenderung mudah mengalami stres karena mereka terlibat dalam berbagai aktivitas, baik yang berkaitan dengan akademik maupun non-akademik (Erindana et al., 2021). Salah satu tantangan utama yang harus dihadapi oleh mahasiswa selama proses perkembangan mereka adalah berkaitan dengan bidang akademiknya (Setiawati et al., 2021). Para mahasiswa kerap kali dihadapkan pada berbagai tantangan dan hambatan selama menjalani perkuliahan. Beberapa di antaranya meliputi kewajiban untuk menyelesaikan berbagai tugas kuliah secara bersamaan, mengikuti praktikum, memenuhi target jumlah mata kuliah yang harus diselesaikan setiap semester, serta menyusun skripsi. Beban akademik yang begitu kompleks ini terkadang membuat mahasiswa merasa tidak nyaman, yang mengakibatkan pada kurangnya kepuasan dalam menjalani aktivitas akademik, serta kesulitan untuk fokus pada tugas-tugas yang ada sehingga memicu timbulnya stres (Gatari, 2020).

Dalam kondisi seperti ini, upaya untuk mencari cara yang efektif dalam melepaskan stres dan menjaga keseimbangan hidup menjadi sangat penting bagi mahasiswa. Salah satu cara yang sering dipilih oleh mahasiswa adalah bermain *game online*, yang menawarkan hiburan serta pelarian sementara dari rutinitas yang padat. Sangat penting bagi mahasiswa untuk mampu menjaga keseimbangan antara waktu yang dihabiskan untuk bermain *game* dengan waktu yang dialokasikan untuk menyelesaikan tugas akademik dan pekerjaan lainnya. (Nuryawan & Handoyo, 2024). Untuk dapat memaksimalkan pengaruh positif dari *game online*, sangat penting bagi mahasiswa untuk dapat mengelola waktu mereka secara tepat dan efisien dengan memilih jenis *game* yang sesuai dengan minat dan kebutuhan mereka (Amalia & Naya, 2023).

Meskipun *game* sangat populer sebagai sarana hiburan, tetap ada pertanyaan tentang seberapa besar aktivitas ini berdampak pada kemampuan mahasiswa dalam mengelola keseimbangan emosional, khususnya saat menghadapi tekanan akademik yang tinggi. Pertanyaan apakah *game* dapat menjadi media yang membantu mahasiswa menjaga stabilitas emosional atau justru menjadi distraksi yang berpotensi mengganggu konsentrasi akademik apabila digunakan secara berlebihan, masih menjadi isu yang belum banyak diteliti secara mendalam. Oleh karena itu, sangat penting untuk menganalisis lebih lanjut bagaimana dampak penggunaan *game* dan konten *video game* terhadap keseimbangan emosional mahasiswa, baik dari segi keuntungan maupun kemungkinan risikonya, dalam konteks kehidupan akademis.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh penggunaan *game* dan konten *video game* dalam mengelola keseimbangan emosional mahasiswa di tengah tekanan akademik. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang berarti dalam memperkaya pemahaman mengenai peran *game* dalam mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa, serta memberikan rekomendasi bagi pengembangan *game* yang dapat membantu mahasiswa mengelola keseimbangan emosional mereka dengan lebih baik.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ardhana (2024), penggunaan *casual video game* seperti Flower terbukti efektif dalam mengurangi stres pada mahasiswa pendidikan matematika di Universitas Muhammadiyah Gresik. Penelitian tersebut menggunakan metode eksperimen dengan hasil

uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan ( $p\text{-value} < 0,05$ ), sehingga disimpulkan bahwa intervensi melalui *casual video game* dapat menjadi salah satu cara yang menyenangkan dan efektif untuk mengatasi stres pada mahasiswa.

Berdasarkan artikel review yang dilakukan oleh Putri, Yuliana, Yulastri, Erianti, dan Izzara (2023), penelitian tersebut bertujuan untuk menyelidiki dampak yang mungkin timbul akibat kecanduan bermain *game* terhadap kesehatan mental remaja dan dewasa muda. Data yang diperoleh menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kecanduan bermain *game* yang berlebihan dengan masalah kesehatan mental pada remaja dan dewasa muda. Akan tetapi, hal tersebut dapat dicegah dan diatasi melalui kesadaran diri, pengendalian diri yang baik, serta peran aktif dan dukungan langsung dari orang tua.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Maulana dan Rahmandani (2019) dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan oleh peneliti, yaitu adanya hubungan signifikan antara kecanduan *game online* dengan kecemasan akademik pada mahasiswa yang bermain *game online* di *game center* Kecamatan Banyumanik, Kota Semarang dapat diterima. Penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kecanduan *game online*, maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan akademik. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kecanduan *game online*, maka semakin rendah pula kecemasan akademik yang dialami oleh mahasiswa.

Penelitian ini tidak hanya menganalisis dampak penggunaan *game* dalam menurunkan stres, sebagaimana yang dilakukan oleh penelitian sebelumnya oleh Ardhana (2024), tetapi juga menitikberatkan pada keseimbangan emosional mahasiswa secara umum di tengah tekanan akademis. Penelitian ini memberikan pendekatan yang lebih menyeluruh dengan mengeksplorasi bagaimana jenis permainan dan konten *video game* dapat berperan dalam mengelola stres, kecemasan, dan keseimbangan emosional mahasiswa secara bersamaan.

## **METODE**

Metode kuantitatif deskriptif yang digunakan dalam penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan pengaruh penggunaan *game* dan konten *video game* dalam mengelola keseimbangan emosional mahasiswa di tengah tekanan akademik. Sugiyono (2017) menyatakan bahwa metode kuantitatif deskriptif digunakan untuk menggambarkan atau menjelaskan fenomena yang terjadi berdasarkan data yang dikumpulkan dan dianalisis secara statistik.

Penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria tertentu, yaitu mahasiswa yang aktif secara akademik dan memiliki pengalaman bermain *game* dan menonton konten *video game*. Data primer dikumpulkan melalui kuesioner yang disebar secara daring menggunakan platform Google Forms.

Analisis data dilakukan menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang memungkinkan peneliti menggambarkan hasil yang diperoleh dalam bentuk tabel dan grafik. Sugiyono (2017) menjelaskan bahwa analisis deskriptif bertujuan untuk menggambarkan data secara sistematis dan menyeluruh, serta mempermudah interpretasi hasil penelitian.

Hasil analisis ini disajikan dalam bentuk narasi yang dilengkapi dengan tabel dan grafik untuk mempermudah pemahaman. Kesimpulan dari data yang dianalisis digunakan untuk menjawab pertanyaan penelitian dan memahami sejauh mana penggunaan *game* dan konten *video game* dapat memengaruhi keseimbangan emosional mahasiswa di tengah tekanan akademik.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis data yang diperoleh dari kuesioner yang disebarakan kepada mahasiswa aktif dengan total 50 responden, maka dapat diperoleh data analisis sebagai berikut:

**Tabel 1** Durasi Penggunaan *Game* atau Konten *Video Game*

		<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
Valid	Kurang dari 1 jam	12	24.0	24.0	24.0
	1-2 jam	4	8.0	8.0	32.0
	2-3 jam	10	20.0	20.0	52.0
	Lebih dari 3 jam	24	48.0	48.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

Merujuk pada Tabel 1, sebanyak 48% responden menghabiskan lebih dari 3 jam sehari untuk bermain *game* atau menonton konten *video game*, sedangkan 24% menghabiskan kurang dari 1 jam. Ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa menjadikan kegiatan ini sebagai elemen penting dalam kebiasaan harian mereka. Waktu bermain yang lebih panjang bisa menjadi indikator bahwa *game* atau konten *video game* memiliki daya tarik yang kuat sebagai sumber hiburan dan penghilang stres di tengah kesibukan akademik yang padat.

**Tabel 2** Efektivitas dalam Mengelola Emosi dan Stres

		<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
Valid	Setuju	23	46.0	46.0	46.0
	Netral	23	46.0	46.0	92.0
	Tidak setuju	4	8.0	8.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

Merujuk pada Tabel 2, sebanyak 46% responden merasa bahwa *game* atau konten *video game* membantu mereka mengelola emosi dan stres dengan lebih baik. Namun, persentase yang sama juga menunjukkan sikap netral, sementara hanya 8% yang merasa tidak setuju. Sebagian besar mahasiswa percaya bahwa *game* dapat membantu mereka dalam mengurangi stres dan mempertahankan keseimbangan emosional. Tanggapan netral dari beberapa mahasiswa menunjukkan bahwa dampak permainan terhadap pengelolaan stres tidak dialami secara seragam oleh semua individu. Faktor ini dapat dipengaruhi oleh tipe permainan yang dimainkan, lama waktu bermain, serta kondisi khusus saat mereka bermain.

**Tabel 3** Alasan Bermain *Game* atau Menonton Konten *Video Game*

		<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
Valid	Menghilangkan stres	13	26.0	26.0	26.0
	Hiburan atau mengisi waktu luang	34	68.0	68.0	94.0
	Meningkatkan keterampilan atau strategi	1	2.0	2.0	96.0
	Sosialisasi dengan teman-teman	2	4.0	4.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

Merujuk pada Tabel 3, mayoritas responden (68%) bermain *game* untuk hiburan atau mengisi waktu luang, sementara 26% menggunakannya untuk menghilangkan stres. Hanya sebagian kecil (2%) yang bermain untuk meningkatkan keterampilan. Hal ini menandakan bahwa alasan utama mahasiswa adalah mencari hiburan dan menghindari rutinitas akademik yang menekan. *Game* bukan hanya berfungsi sebagai sumber hiburan, tetapi juga sebagai cara untuk melarikan diri sejenak dari berbagai tekanan.

**Tabel 4** Jenis *Game* atau Konten *Video Game* yang Efektif

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Game yang menantang secara mental (misalnya, puzzle)	11	22.0	22.0	22.0
	Game yang santai (misalnya, permainan kasual)	25	50.0	50.0	72.0
	Game yang bersifat sosial (misalnya, multiplayer)	9	18.0	18.0	90.0
	Konten <i>video game</i> yang menghibur (misalnya, live streaming)	5	10.0	10.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

Merujuk pada Tabel 4, sebanyak 50% responden memilih *game* santai sebagai jenis *game* yang paling efektif untuk menjaga keseimbangan emosional, diikuti oleh *game* menantang secara mental (22%). Hal ini menunjukkan bahwa elemen relaksasi memiliki peranan signifikan dalam keefektifan permainan sebagai sarana untuk mengatur emosi. *Game* yang santai cenderung membantu pemain merasa lebih tenang dibandingkan dengan *game* yang menuntut konsentrasi tinggi.

**Tabel 5** *Game* sebagai Pelarian dari Tekanan Akademik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Selalu	12	24.0	24.0	24.0
	Sering	24	48.0	48.0	72.0
	Kadang-kadang	11	22.0	22.0	94.0
	Tidak pernah	3	6.0	6.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

Merujuk pada Tabel 5, sebanyak 48% responden sering menggunakan *game* untuk melarikan diri dari tekanan akademik, 24% selalu, 22% kadang-kadang, dan 6% tidak pernah. Sebagian besar mahasiswa rutin memainkan *game* untuk menghindari tugas atau tekanan akademis. Ini menunjukkan bahwa permainan berperan sebagai alat penanganan yang penting. Walaupun demikian, ada pula yang jarang atau tidak pernah memanfaatkan *game* dalam situasi seperti itu, mungkin disebabkan mereka lebih memilih metode lain untuk mengatasi stres atau mungkin kurang berminat pada *game*.

**Tabel 6** Tingkat Relaksasi Setelah Bermain *Game*

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat rileks	6	12.0	12.0	12.0
	Rileks	21	42.0	42.0	54.0
	Cukup rileks	23	46.0	46.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

Merujuk pada Tabel 6, sebanyak 42% responden merasa rileks dan 46% merasa cukup rileks setelah bermain *game* atau menonton konten *video game*. Hal ini mendukung pandangan bahwa kegiatan tersebut memberikan efek positif terhadap keseimbangan emosi. Ketenangan yang didapat dari bermain *game* membantu mahasiswa untuk kembali menghadapi tantangan akademik dengan cara berpikir yang lebih jernih.

**Tabel 7** Pengaruh Terhadap Pengelolaan Emosi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat besar	8	16.0	16.0	16.0
	Cukup besar	29	58.0	58.0	74.0
	Sedikit	13	26.0	26.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

Merujuk pada Tabel 7, sebanyak 58% responden merasa bahwa *game* atau konten *video game* memiliki pengaruh cukup besar terhadap kemampuan mereka mengelola emosi, sementara 16% merasa

pengaruhnya sangat besar. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun tidak semua merasakan pengaruh yang serupa, sebagian besar responden sependapat bahwa aktivitas ini memberikan kontribusi yang baik dalam membantu mereka mengontrol emosi.

**Tabel 8** Situasi Efektif untuk Mengurangi Stres Akademik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Setelah ujian atau tes	10	20.0	20.0	20.0
	Ketika tugas menumpuk	9	18.0	18.0	38.0
	Ketika menghadapi konflik sosial atau pribadi	15	30.0	30.0	68.0
	Ketika merasa bosan atau jenuh	16	32.0	32.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

Merujuk pada Tabel 8, sebanyak 32% responden merasa *game* paling efektif ketika merasa bosan atau jenuh, sedangkan 30% merasa efektif saat menghadapi konflik pribadi. Ini menunjukkan bahwa *game* berfungsi sebagai media untuk mengalihkan fokus dari kondisi yang membuat stres, baik dari dalam diri (perasaan pribadi) maupun dari luar (tekanan pendidikan).

**Tabel 9** Dampak Positif Terhadap Suasana Hati

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ya	50	100.0	100.0	100.0

Merujuk pada Tabel 9, semua responden (100%) setuju bahwa bermain *game* atau menonton konten *video game* memberikan dampak positif terhadap suasana hati mereka setelah sesi belajar atau ujian yang menegangkan. Hal ini menunjukkan bahwa *game* berperan sebagai metode yang efektif untuk mengurangi stres dan meningkatkan suasana hati setelah momen yang penuh tekanan.

**Tabel 10** Dampak Negatif dari Penggunaan Berlebihan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ada	38	76.0	76.0	76.0
	Tidak ada	12	24.0	24.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

Merujuk pada Tabel 10, sebanyak 76% responden merasa bahwa penggunaan *game* yang berlebihan dapat berdampak negatif, terutama selama masa ujian atau ketika beban akademik tinggi. Walaupun *game* dapat membantu meringankan stres, penggunaan yang berlebihan dapat berpengaruh negatif pada konsentrasi dan produktivitas belajar, terutama selama masa ujian. Oleh karena itu, sangat penting untuk memiliki kendali diri dalam mengatur waktu bermain *game*.

**Tabel 11** Rekomendasi untuk Teman Sebaya

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ya	34	68.0	68.0	68.0
	Tidak	16	32.0	32.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

Merujuk pada Tabel 11, sebanyak 68% responden akan merekomendasikan *game* atau konten *video game* sebagai salah satu cara untuk mengelola keseimbangan emosional. Sebagian besar responden merasakan manfaat dari *game* dalam menjaga keseimbangan emosional mereka dan merasa bahwa *game* dapat menjadi metode yang efektif dalam pengelolaan stres, yang dapat direkomendasikan kepada teman-teman mereka.

**Tabel 12** Ekspresi Emosi Melalui *Game*

		<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
Valid	Ya, <i>game</i> memberi saya ruang untuk mengekspresikan diri saya	43	86.0	86.0	86.0
	Tidak, saya merasa <i>game</i> tidak memberikan pengaruh pada ekspresi emosi saya	7	14.0	14.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

Merujuk pada Tabel 12, sebanyak 86% merasa *game* memberi ruang untuk mengekspresikan emosi, sedangkan 14% merasa tidak ada pengaruh. *Game* menyediakan lingkungan yang aman bagi mahasiswa untuk mengekspresikan emosi yang terpendam, seperti frustrasi atau kegembiraan. Hal ini dapat berfungsi sebagai sarana yang membantu mereka mengelola emosi yang mungkin sulit diungkapkan dalam interaksi sosial sehari-hari.

**Tabel 13** Pentingnya Interaksi Sosial dalam *Game*

		<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
Valid	Sangat penting, bermain bersama teman memberi saya rasa dukungan dan kelegaan	15	30.0	30.0	30.0
	Cukup penting, tapi saya juga menikmati bermain solo	24	48.0	48.0	78.0
	Tidak terlalu penting, saya lebih suka menikmati <i>game</i> sendiri	11	22.0	22.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

Merujuk pada Tabel 13, sebanyak 48% responden merasa bahwa interaksi sosial dalam *game* cukup penting, sementara 30% merasa sangat penting. Aspek sosial dalam *game*, seperti berinteraksi dengan teman atau pemain lain, sangat penting bagi sebagian mahasiswa karena memberikan mereka rasa dukungan dan kenyamanan. Namun, ada juga yang lebih menikmati permainan solo tanpa adanya interaksi sosial.

**Tabel 14** Preferensi Konten *Video Game*

		<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
Valid	Saya lebih suka konten yang menegangkan, agar saya bisa melupakan stres	8	16.0	16.0	16.0
	Saya lebih suka konten yang santai dan penuh humor, agar lebih rileks	22	44.0	44.0	60.0
	Tidak terlalu peduli, yang penting bisa mengalihkan perhatian	20	40.0	40.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

Merujuk pada Tabel 14, sebanyak 44% responden lebih menyukai konten santai dan penuh humor, sementara 40% tidak terlalu peduli dengan jenis konten selama dapat mengalihkan perhatian mereka. Kecenderungan untuk menyukai konten santai atau humoris menunjukkan bahwa mahasiswa lebih memilih pendekatan yang lebih ringan untuk mengurangi stres. Namun, sebagian kecil merasakan bahwa konten yang menegangkan memberikan rasa pelarian yang mereka inginkan.

**Tabel 15** Pengaruh Konten *Video Game* Terhadap Pola Pikir

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Membantu saya untuk berpikir lebih strategis dan tenang	10	20.0	20.0	20.0
	Memberi saya rasa pelarian, tetapi tidak terlalu membantu dalam mengatasi masalah	19	38.0	38.0	58.0
	Mengurangi kecemasan, tapi tidak ada pengaruh besar terhadap cara saya menangani tugas	20	40.0	40.0	98.0
	Tidak berpengaruh sama sekali, saya tetap merasa cemas dan tertekan	1	2.0	2.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

Merujuk pada Tabel 15, sebanyak 40% responden merasa konten *video game* mengurangi kecemasan meskipun tidak memberikan pengaruh signifikan terhadap pola pikir mereka. Pengaruh konten *video game* bervariasi, namun sebagian besar mahasiswa merasakan bahwa *game* dapat mengurangi kecemasan dan memberikan sedikit ketenangan. Konten yang memberikan hiburan sementara dapat membantu meredakan kecemasan, meskipun tidak selalu efektif dalam menangani masalah akademis secara langsung.

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, bahwa *game* dan konten *video game* memiliki peran signifikan dalam kehidupan mahasiswa, terutama dalam pengelolaan emosi dan stres. Kegiatan ini tidak hanya berperan sebagai sarana hiburan, tetapi juga sebagai strategi umum yang dipakai mahasiswa untuk meredakan stres akademik dan menyeimbangkan kondisi emosional mereka.

*Game* yang bersifat santai dan konten yang menghibur cenderung lebih disukai karena memberikan rasa nyaman dan relaksasi. Pengalaman bermain juga memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk mengekspresikan perasaan, baik secara individu maupun dalam konteks sosial, seperti saat bermain dengan teman. Hal ini menguatkan pandangan bahwa permainan bisa menjadi sarana yang positif untuk pengelolaan emosi, asalkan digunakan dengan bijak.

Meski demikian, kesadaran akan dampak negatif dari penggunaan yang berlebihan juga cukup kuat. Mahasiswa menyadari pentingnya mengatur waktu bermain agar tidak mengganggu produktivitas belajar. Oleh sebab itu, keseimbangan antara hiburan dan tanggung jawab pendidikan menjadi penting dalam menggunakan *game* dengan cara yang baik.

Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa *game* dan konten *video game* berpotensi menjadi salah satu pendekatan alternatif yang bermanfaat dalam mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa, terutama dalam menghadapi tekanan studi yang tinggi. Namun, perlu ditekankan bahwa manfaat tersebut hanya dapat tercapai jika penggunaannya dilakukan secara sadar, terkontrol, dan sesuai dengan kebutuhan individu masing-masing.

## SIMPULAN

Penelitian ini menemukan bahwa penggunaan *game* dan konten *video game* oleh mahasiswa berperan signifikan dalam pengelolaan emosi dan pengurangan stres akademik. Permainan tidak hanya berfungsi sebagai alat hiburan, tetapi juga sebagai sarana yang efektif untuk mengekspresikan perasaan serta mengurangi stres yang dialami dalam kegiatan belajar. Jenis *game* santai dan konten yang menghibur memiliki pengaruh positif yang lebih kuat dalam menjaga keseimbangan emosional mahasiswa. Namun, manfaat tersebut hanya optimal apabila penggunaan *game* dilakukan secara terkontrol dan tidak berlebihan, karena penggunaan yang tidak teratur berpotensi menurunkan produktivitas belajar dan konsentrasi.

Penelitian ini menegaskan bahwa permainan dapat digunakan sebagai salah satu cara alternatif dalam mendukung kesejahteraan mental mahasiswa. Hal ini dapat menjadi dasar dalam merancang pendekatan berbasis teknologi populer untuk mendukung kesehatan mental mahasiswa. Oleh karena itu, pemanfaatan *game* dalam konteks akademik perlu dipertimbangkan sebagai bagian dari strategi dukungan psikososial yang lebih luas, baik melalui kebijakan kampus maupun intervensi berbasis media digital.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, N., & Naya, N. A. (2023). Analisis dampak *game online* Mobile Legend terhadap sikap, pengetahuan, dan keterampilan peserta didik kelas V. *Jurnal Elementaria Edukasia*, 6(3), 1171–1177. <https://doi.org/10.31949/jee.v6i3.6271>
- Ardhana, D. (2024). *Casual video game untuk mengurangi stres pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Matematika di Universitas Muhammadiyah Gresik*. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara (JPkMN)*, 6(1), 1484–1491. <http://eprints.umg.ac.id/id/eprint/13118>
- Erindana, F. U., Nashori, H. F., & Tasaufi, M. N. (2021). Penyesuaian diri dan stres akademik mahasiswa tahun pertama. *MOTIVA: Jurnal Psikologi*, 4(1), 11–18. <https://doi.org/10.31293/mv.v4i1.5303>
- Gatari, A. (2020). Hubungan stres akademik dengan flow akademik pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(1), 79–89. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i1.11739>
- Maulana, K. R., & Rahmandani, A. (2019). Hubungan antara kecanduan *game online* dengan kecemasan akademik pada mahasiswa pemain *game online* di *game center* Kecamatan Banyumanik, Kota Semarang. *Jurnal Empati*, 8(3), 153–157. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.26506>
- Nuryawan, F. N., & Handoyo, P. (2024). Rasionalitas mahasiswa tingkat akhir bermain *game online*. *Paradigma*, 13(2), 151–160. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/paradigma/article/view/64698>
- Pallawagau, A. (2019). Pengaruh *game online* terhadap prestasi akademik siswa di Rumah Susun Jatinegara Barat. *Jurnal Ilmiah Postulate*, 9(1). <https://jurnalpostulate.wordpress.com/wp-content/uploads/2020/09/andi-p-online.pdf>
- Putri, M. Y., Yuliana, Y., Yulastri, A., Erianti, Z., & Izzara, W. A. (2023). Artikel review: Dampak kecanduan bermain *game* terhadap kesehatan mental. *Jurnal Psikologi dan Konseling West Science*, 1(5), 291–303. <https://doi.org/10.58812/jpkws.v1i05.827>
- Setiawati, O. R., Husna, I., Lestari, S. M., & Sentosa, G. A. (2021). Hubungan stres akademik dengan kecenderungan bermain *game online* pada mahasiswa Universitas Malahayati Bandar Lampung tahun 2021. *Medical Profession Journal of Lampung (MEDULA)*, 12(2), 273–276. <https://doi.org/10.53089/medula.v12i2.344>
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.