



## **Peranan Game Online Hay Day sebagai Strategi Mengatasi Stres Akademik Mahasiswa**

### ***The Role of Hay Day Online Games as a Strategy to Overcome Student Academic Stress***

**Atikah Rahimah, Nanda Dwi Yuniarti, Irsyadina, & Shanty Komalasari\***

Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, Universitas Islam Negeri Antasari, Indonesia

#### **Abstrak**

Artikel ini bertujuan untuk mengkaji peranan game online Hay Day dalam mengatasi stres akademik mahasiswa. Masalah difokuskan pada bagaimana mahasiswa menggunakan game online Hay Day untuk mengatasi stres, frekuensi penggunaannya, dan persepsi mahasiswa terkait potensi ketergantungan. Penelitian ini menggunakan teori Relaksasi Lazarus dan Folkman (1984). Metode yang digunakan adalah wawancara semi-terstruktur pada tiga mahasiswa aktif pengguna game Hay Day. Data dianalisis secara tematik, melalui pengkodean, pengelompokan tema, dan interpretasi mendalam. Validasi dilakukan melalui triangulasi, membandingkan informasi dari responden dan informan tambahan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Hay Day berfungsi sebagai mekanisme coping yang efektif, membantu mahasiswa mengalihkan perhatian dari tuntutan akademik dan menciptakan rasa kepuasan melalui gameplay yang menenangkan. Meskipun frekuensi dan durasi penggunaan bervariasi, responden mampu mengontrol permainan tanpa mengganggu aktivitas lainnya. Temuan ini memberikan wawasan baru mengenai potensi game online dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa, dengan penekanan pada penggunaan yang bijak untuk menghindari risiko ketergantungan. Penelitian ini memiliki keterbatasan karena hanya melibatkan tiga responden.

**Kata Kunci:** Game Online; Hay Day; Mahasiswa; Stres Akademik.

#### **Abstract**

*This article aims to examine the role of the Hay Day online game in overcoming students' academic stress. The problem focused on how students use the Hay Day online game to cope with stress, the frequency of its use, and students' perceptions of potential dependence. This study uses the theory of Relaxation by Lazarus and Folkman (1984). The method used was a semi-structured interview with three active students who used the Hay Day game. The data is analyzed thematically, through coding, thematic grouping, and in-depth interpretation. Validation was carried out through triangulation, comparing information from respondents and additional informants. The results of the study show that Hay Day serves as an effective coping mechanism, helping students distract from academic demands and create a sense of satisfaction through calming gameplay. Although the frequency and duration of use varied, respondents were able to control the game without interfering with other activities. These findings provide new insights into the potential of online gaming in supporting students' mental health, with an emphasis on wise use to avoid the risk of dependence. This study has limitations because it only involves three respondents.*

**Keywords:** Online Games; Hay Day; Student; Academic Stress.

**How to Cite:** Komalasari, S., Rahimah, A., Yuniarti, D, N., Irsyadina. (2025). Peran Hay Day Dalam Mengatasi Stres Akademik Mahasiswa. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 7(2) 2025: 90-97

\*E-mail: [shantykomalasari@uin-antasari.ac.id](mailto:shantykomalasari@uin-antasari.ac.id)

ISSN 2723-1178 (Online)



## **PENDAHULUAN**

Berdasarkan hasil Asia Care Survey 2024, masyarakat Indonesia mengkhawatirkan berbagai masalah kesehatan mental, dengan stres atau burnout sebagai gangguan yang paling dikhawatirkan (Simbolon, 2024). Stres merupakan respons psikologis serta fisiologis yang muncul sebagai reaksi terhadap tuntutan maupun tekanan yang melebihi kemampuan individu untuk menghadapinya (Yuliani et al., 2023). Menurut American Psychological Association (APA), stres dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental, menyebabkan berbagai masalah seperti kecemasan, depresi, dan gangguan tidur ("APA Dictionary of Psychology," n.d.).

Di kalangan mahasiswa, stres sering kali meningkat akibat tuntutan akademis yang tinggi. Hal ini dikenal dengan istilah stres akademik, yaitu tekanan yang dialami mahasiswa akibat persaingan dan tuntutan akademik, seperti materi pelajaran sulit atau rasa takut terhadap dosen. Tekanan dan tuntutan dari kegiatan akademik ini menjadi sumber stres akademik (Setiawati et al., 2022). Stres akademik yang tidak dikelola dengan baik dapat mengganggu kesehatan mental serta perilaku sehari-hari mahasiswa (Goleman, 2013). Oleh karena itu, penting untuk mencari metode efektif dalam mengatasi stres di kalangan mahasiswa.

Menurut Lazarus dan Folkman, coping stress berarti individu berusaha mengatur diri mereka dalam menghadapi berbagai tuntutan, baik yang berasal dari dalam diri mereka sendiri maupun dari lingkungan luar (Lazarus and Folkman, 1984). Jika mahasiswa tidak mampu menghadapi tekanan akademik dengan baik, mereka dapat mengalami stres berkepanjangan. (Lubis and Komalasari, 2024). Salah satu bentuk coping stress yang banyak digunakan adalah aktivitas yang menyenangkan dan mengalihkan perhatian dari stres, seperti bermain game online.

Game online memiliki potensi sebagai mekanisme coping karena dapat memberikan distraksi dari tekanan akademik dan menawarkan pengalaman yang menyenangkan (Russoniello et al., 2009). Studi sebelumnya menunjukkan bahwa bermain game dapat meningkatkan suasana hati dan mengurangi kecemasan (Przybylski, 2014). Game online juga dapat memberikan rasa pencapaian yang mendalam. Ketika pemain menyelesaikan tantangan atau mencapai tujuan dalam permainan, mereka mengalami pelepasan dopamin, yang dapat membantu mengurangi hormon stres (Davis, 2023).

Salah satu game yang menarik untuk dikaji dalam konteks ini adalah Hay Day, sebuah permainan simulasi pertanian yang dikenal dengan gameplay santai. Berbeda dengan game kompetitif yang menuntut kecepatan dan strategi tinggi, Hay Day menawarkan aktivitas yang lebih tenang, seperti menanam dan memanen hasil pertanian, mengelola peternakan, serta berinteraksi dengan pemain lain dalam komunitas virtual (Angeline, 2016). Mekanisme permainan yang sederhana namun memuaskan ini memungkinkan pemain untuk bersantai dan mengalami sensasi pencapaian tanpa tekanan berlebih. Pemilihan Hay Day sebagai objek penelitian didasarkan pada karakteristik uniknya yang relevan untuk mengatasi stres akademik. Game ini tidak hanya menawarkan pengalaman interaktif, tetapi juga menciptakan kesempatan untuk relaksasi dan membangun koneksi sosial di antara pemain. Meskipun penelitian sebelumnya menunjukkan efek positif game dalam mengurangi stres, belum ada studi yang secara spesifik mengeksplorasi peran Hay Day dalam konteks mahasiswa di Indonesia.

Penelitian ini berlandaskan pada Teori Relaksasi (Lazarus and Folkman, 1984). Teori Relaksasi menjelaskan bagaimana keterlibatan dalam aktivitas yang menyenangkan dapat mengurangi stres. Meskipun beberapa penelitian telah meneliti efek positif dari game online dalam mengurangi stres, masih sedikit yang secara khusus fokus pada game tertentu dan bagaimana game ini dapat berkontribusi dalam mengatasi stres di kalangan mahasiswa. Penelitian sebelumnya oleh Przybylski menunjukkan bahwa game dapat meningkatkan suasana hati dan mengurangi kecemasan, namun penelitian ini tidak terfokus pada game spesifik atau konteks

mahasiswa di Indonesia (Przybylski, 2014). Penelitian lainnya oleh Setiawati, dkk menemukan bahwa terdapat hubungan signifikan antara stres akademik dan kecenderungan bermain game online, ditunjukkan oleh koefisien korelasi sebesar 0,566. Mahasiswa yang mengalami stres akademik cenderung mencari cara untuk mengatasinya, termasuk bermain game online, terutama di waktu luang. Situasi pandemi COVID-19, yang mendorong pembelajaran daring, mungkin telah memperkuat kecenderungan ini (Setiawati et al., 2022). Penelitian dari Syuhalbani dkk mengenai Bermain video games, khususnya Feeding Frenzy 2 selama kurang lebih 30 menit dapat menurunkan kecemasan akademik (Syuhalbani et al., 2018). Namun bermain game online berlebihan memberikan dampak negatif sejalan dengan hasil studi pendahuluan yang dilakukan Hati dkk, menemukan bahwa kebanyakan remaja bermain game online disebabkan oleh kejenuhan dan kelelahan akibat banyaknya pelajaran dan tugas yang diberikan oleh guru di sekolah. Peneliti menemukan bahwa para penggemar game online dapat menghabiskan waktu antara 1 hingga 5 jam per hari di game center (Hati et al., 2021).

Dari uraian di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Peran Hay Day dalam Mengatasi Stres Akademik Mahasiswa”. Penelitian ini bertujuan untuk mengisi celah tersebut dengan mengeksplorasi peran Hay Day dalam mengatasi stres akademik mahasiswa. Lebih spesifik, penelitian ini ingin memahami bagaimana mahasiswa menggunakan Hay Day untuk mengatasi stres, frekuensi penggunaan, serta persepsi mahasiswa terkait potensi ketergantungan. Penelitian kami ini akan menjadi yang pertama yang mengeksplorasi efektivitas Hay Day dalam mengatasi stres akademik pada mahasiswa di Indonesia. Pencapaian yang diharapkan dari penelitian ini adalah untuk memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang bagaimana game online dapat digunakan sebagai alat untuk mengurangi stres, serta memberikan rekomendasi bagi mahasiswa dan institusi pendidikan dalam mengelola stres. Dengan fokus pada pengalaman mahasiswa, penelitian ini bertujuan untuk memperkaya literatur yang ada dan menawarkan perspektif baru dalam penggunaan game online sebagai alat bantu kesehatan mental.

## **METODE PENELITIAN**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini ialah metode kualitatif. Menurut Creswell penelitian kualitatif adalah jenis penelitian yang sangat bergantung pada informasi yang disampaikan oleh partisipan dalam konteks yang luas. Pertanyaan yang diajukan bersifat umum, dan pengumpulan data sebagian besar terdiri dari kata-kata yang diungkapkan oleh partisipan. Data tersebut kemudian akan dijelaskan dan dianalisis, dengan pendekatan yang bersifat subjektif (Creswell, 2014). Jenis penelitian ini adalah analisis deskriptif kualitatif. Menurut Winartha, metode ini dilakukan dengan cara menganalisis, menggambarkan, dan merangkum berbagai situasi serta kondisi dari data yang dikumpulkan, yang berupa hasil wawancara atau pengamatan terkait masalah yang diteliti di lapangan (Wirartha, 2006).

Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara. Wawancara adalah proses pengumpulan data yang dilakukan melalui sesi tanya jawab antara pewawancara (interviewer) dan responden (interviewee) dengan tujuan untuk mendapatkan informasi yang diinginkan (Rosalita, 2015). Jenis wawancara yang digunakan ialah wawancara semi terstruktur. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur yang berlangsung selama 5-15 menit dengan setiap partisipan. Peneliti melakukan beberapa kali wawancara tambahan untuk menggali lebih dalam pengalaman partisipan. Pertanyaan berfokus pada durasi penggunaan Hay Day, pengalaman relaksasi, dan potensi ketergantungan. Data divalidasi melalui triangulasi, dengan membandingkan informasi dari responden utama dan informan tambahan, seperti teman dekat responden. Semi terstruktur memungkinkan peneliti menggali informasi lebih dalam dengan mengajukan pertanyaan tambahan. Penggunaan pedoman interview berfungsi sebagai

pengendali, sehingga wawancara terarah sesuai tujuan penelitian. Peneliti mengajukan berbagai pertanyaan, baik tertutup maupun terbuka, kepada responden untuk mendapatkan data yang lebih mendalam. Pertanyaan tertutup adalah jenis pertanyaan sederhana yang mengharapkan jawaban singkat dan spesifik. Sementara itu, pertanyaan terbuka ditujukan kepada responden dengan harapan untuk mendapatkan jawaban yang lebih panjang dan deskriptif. Tujuan dari pertanyaan ini adalah agar responden dapat memberikan penjelasan yang lebih detail (Komalasari, 2022).

Subjek dalam penelitian ini ditentukan melalui metode Purposive Sampling, yang merupakan teknik pengambilan sampel data berdasarkan pertimbangan tertentu (Syahrani, 2015). Jumlah subjek utama dalam penelitian ini sebanyak 3 orang mahasiswi yang telah memenuhi kriteria, berinisial NS, NAR, dan AFF. Ketiga subjek dipilih secara selektif dan bersedia memberikan informasi yang dibutuhkan selama penelitian. Kriteria subjek adalah mahasiswa/i UIN Antasari Banjarmasin yang merupakan pengguna game online Hay Day. Meskipun jumlah subjek terbatas, hal ini dilakukan untuk mendalami pengalaman individu secara mendetail. Namun, peneliti menyadari bahwa lebih banyak subjek akan memberikan gambaran yang lebih representatif. Oleh karena itu, keterbatasan jumlah subjek ini perlu diperhatikan saat menafsirkan hasil penelitian.

Dari studi pendahuluan kepada beberapa informan maka ditemukan 3 orang mahasiswa yang memenuhi persyaratan sebagai subjek. Selain itu dilakukan wawancara kepada 2 informan, yang mana informan tersebut merupakan orang terdekat subjek untuk menggali dan mengkonfirmasi informasi yang disampaikan. Data yang telah terkumpul kemudian diolah dengan cara mengumpulkan data kemudian memprosesnya kembali melalui seleksi sesuai dengan fokus penelitian. Data dianalisis secara tematik melalui tahapan pengkodean, pengelompokan tema, dan interpretasi mendalam. Validasi data dilakukan melalui triangulasi dengan membandingkan informasi dari responden dan informan tambahan. Setelah data diseleksi, peneliti akan menyusunnya secara sistematis. Peneliti juga akan membuat deskripsi data dari partisipan dengan menyajikan verbatim hasil wawancara, sehingga data yang diperoleh mencerminkan apa yang disampaikan selama proses wawancara tersebut.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Game online Hay Day sebagai Mekanisme Coping Stres.**

Teori relaksasi yang dikembangkan oleh Lazarus dan Folkman (1984) menekankan pentingnya proses penilaian (appraisal) dalam menghadapi stres. Dalam konteks ini, mereka membedakan antara dua jenis penilaian. Pertama, Penilaian Utama (Primary Appraisal) yaitu Proses di mana individu menilai apakah suatu situasi merupakan ancaman, tantangan, atau tidak relevan. Dalam hal ini, mahasiswa mungkin menilai tugas akademik sebagai ancaman bagi kesejahteraan mereka, yang dapat memicu stres. Kedua, Penilaian Sekunder (Secondary Appraisal) Setelah mengidentifikasi ancaman, individu menilai sumber daya dan strategi yang tersedia untuk mengatasi stres tersebut. Ini mencakup kemampuan untuk mengalihkan perhatian dan menggunakan mekanisme coping, seperti bermain game.

Mengatasi stres dengan berbagai cara (coping stress), salah satunya bermain game online. Bermain game online berfungsi sebagai pengalihan dari situasi yang menegangkan. Ketiga subjek melaporkan pengurangan stres setelah bermain Hay Day. Responden memberikan tanggapan yang beragam mengenai perasaan mereka sebelum, selama, dan setelah bermain Hay Day. Subjek 1 menyatakan tidak terlalu memikirkan perasaannya sebelum bermain, merasa senang saat bermain, dan kembali seperti biasa setelahnya. Subjek 2 merasakan perasaan sumpek berkurang saat bermain dan merasa lebih tenang setelahnya. Sedangkan subjek 3, mengatakan perasaannya

bergantung pada situasi, terkadang merasa tertantang dan lega menyelesaikan tugas dalam game, terkadang jengkel karena batasan waktu, tetapi secara umum merasa sedikit lebih bebas.

Dalam konteks permainan Hay Day, mahasiswa dapat memanfaatkan gameplay yang menenangkan untuk mengalihkan perhatian dari stressor akademik. Ketika mereka bermain, mereka melakukan penilaian sekunder yang positif, menemukan bahwa mereka memiliki kontrol atas situasi yang mereka hadapi dalam game. Ini menciptakan rasa pencapaian dan kepuasan yang membantu mengurangi perasaan kewalahan.

Dalam penelitian ini, temuan menunjukkan bahwa gameplay di Hay Day berfungsi sebagai mekanisme coping yang efektif, sejalan dengan teori Lazarus dan Folkman. Responden melaporkan mereka mengalami pengalihan perhatian, Gameplay yang santai membantu mereka melupakan sejenak tekanan akademik. Aktivitas menanam dan memanen memberikan rasa kontrol yang signifikan, yang membantu meningkatkan pencapaian dan suasana hati mereka. Penurunan tingkat stres setelah bermain menunjukkan bahwa mereka berhasil menemukan cara untuk mengelola dan mengurangi. Hal ini terlihat jelas pada pernyataan subjek 1: "Karena game tu lucu yaa seru gitu sementara tugas-tugas kan kadang-kadang bikin mumet jadi kalau main tuh kayak seru yang dilihat bukan tulisan-tulisan gitu." Subjek 2 juga menyatakan hal serupa: "Soalnya tiap kali aku main Hayday, kan itu kayak nanem-nanem kan jadi aku merasa kayak satisfying gitu loh abis nanam habis itu ehe ngambil tanamannya abis itu nanam lagi gitu jadi kek satisfying aja gitu, jadi kayak yaa berturun lahh stress aku gara-gara main Hayday gitu." Sementara itu subjek 3 mengungkapkan: "Emm apa yaa, kalo di game-game yang lain itu kan rasanya kayak dituntut terus ya, diingetin terus dan diingetin tuh kayak langsung ada yang hilang gitu...tapi kalo Hayday ni walaupun anggapan game nya ada tugas-tugas gitu kan tapii gak terlalu nuntut jadi mungkin itu yang bikin aku lebih enjoy sama game ini..." Mengacu pada teori Lazarus dan Folkman, dapat disimpulkan bahwa permainan seperti Hay Day tidak hanya berfungsi sebagai alat hiburan, tetapi juga sebagai strategi coping yang efektif dalam mengatasi stres.

Secara keseluruhan, meskipun ada perbedaan nuansa, para responden umumnya melaporkan bahwa bermain Hay Day membantu mengurangi stres dan memberikan perasaan positif, meskipun efeknya tidak selalu dramatis atau konsisten. Informan secara umum mengamati dampak positif setelah subjek bermain game tersebut. Perubahan perilaku yang diamati meliputi peningkatan suasana hati, perubahan ekspresi wajah (dari pusing/gelisah menjadi lebih rileks dan senang), dan perilaku yang menunjukkan rasa nyaman (misalnya, menekan-nekan ponsel dengan senang). Tidak ada yang melaporkan perubahan perasaan negatif yang signifikan setelah bermain game. Hal ini sejalan dengan penelitian Azmyl, dkk (2017) yang mendefinisikan coping stress sebagai upaya individu untuk menghadapi tantangan dan kesulitan hidup (Azmy et al., 2017).

Mia mengungkapkan dalam penelitiannya mengenai game sosial berbasis media sosial, seperti Hay Day, dapat meningkatkan interaksi sosial positif dan mengubah persepsi negatif tentang para pemain game. Faktor-faktor seperti lingkungan sosial media, konsep interaktif, simulasi realistis, dan kemudahan bermain berkontribusi pada popularitas game ini. Hay Day juga berfungsi tidak hanya sebagai hiburan, tetapi juga sebagai alat komunikasi dan pembentukan komunitas (Angeline, 2016).

### **Variasi Frekuensi dan Durasi Penggunaan.**

Frekuensi dan durasi penggunaan game bervariasi secara situasional, meningkat ketika subjek merasa stres, muak, gelisah, atau kurang bersemangat. Informan melaporkan melihat subjek bermain game sebagai respons terhadap situasi-situasi tersebut, dengan durasi bermain bervariasi dari beberapa menit hingga waktu yang lebih lama. Meskipun informan tidak selalu mengamati subjek secara langsung, konsistensi laporan mereka menunjukkan pola yang

signifikan. Subjek 1 mengatakan: "*Wah gak tau yaa, keknya cukup sering dari pagi gitu terus setelah matkul juga main terus sore-sore, pokoknya sehari tuh sering lah gitu... Paling sebentar mungkin bisa 5 menit aja tapi kalo lama mungkin bisa sampai setengah jam lebih.*" Hal tersebut dikonfirmasi Informan 1, yang mengatakan sering melihat subjek bermain Hay Day setiap kali merasa stres, dengan durasi yang bervariasi antara 5-10 menit hingga lebih lama.

Penelitian yang dilakukan Mia menemukan hasil yang sejalan, bahwa responden rata-rata bermain sekitar 10 kali sehari dengan durasi total sekitar 2 jam. Ini menunjukkan variasi dalam frekuensi penggunaan (10 kali sehari) dan durasi penggunaan (2 jam total). Informasi ini didapatkan dari hasil wawancara dengan para responden (Angeline, 2016).

Variasi dalam frekuensi dan durasi penggunaan Hay Day menekankan sifat individual dari mekanisme koping. Meskipun game ini digunakan sebagai strategi mengatasi stres, cara dan intensitas penggunaannya berbeda-beda sesuai dengan kebutuhan dan preferensi masing-masing individu. Tidak ada "dosis" yang tepat untuk penggunaan Hay Day sebagai mekanisme koping stres. Salah satu informan menyoroti kemungkinan pengaruh teman sebaya dalam pemilihan Hay Day. Ini menunjukkan bahwa faktor sosial dapat berperan dalam pemilihan game sebagai mekanisme koping. Teman yang sudah bermain game tersebut mungkin telah merekomendasikannya, atau bermain bersama, yang kemudian menjadi pemicu bagi subjek untuk mencoba game tersebut.

### **Persepsi Terhadap Potensi Ketergantungan.**

Menurut Yee, kecanduan game online ditandai oleh dominasi aktivitas bermain game dalam pikiran dan perilaku, kesenangan yang dirasakan saat bermain, konflik sosial akibat perilaku berlebihan, peningkatan frekuensi bermain untuk mencapai kepuasan, kebosanan saat tidak bermain, dan pengulangan perilaku kecanduan meskipun telah berlalu waktu lama (Irmayani and Anas, 2020). Tekanan belajar yang tinggi dapat menyebabkan stres pada, sehingga mereka mencari pelarian dalam game online sebagai cara untuk mengatasinya. Namun, hal ini berisiko menyebabkan kecanduan game online (Maulana et al., 2020). Mekanisme psiko-fisiologis yang menjadi dasar kecanduan game online terutama melibatkan mekanisme coping stress, reaksi emosional, sensitivitas, dan sistem penghargaan (Weinstein, 2010).

Penggunaan game online Hayday sebagai mekanisme koping untuk mengatasi stres memiliki potensi ketergantungan. Ketiga subjek mengakui bahwa game tersebut membantu mereka merasa lebih tenang dan terhibur, mengalihkan perhatian dari beban akademik. Meskipun demikian, persepsi mereka terhadap potensi ketergantungan terhadap game Hayday berbeda.

Subjek 1 menyatakan tidak pernah merasa khawatir akan ketergantungan karena bermain Hayday tidak mengganggu aktivitasnya yang lain. Ia bahkan menyebutkan pernah lupa bermain karena kesibukan. Hal ini menunjukkan bahwa, baginya, bermain Hayday tetap berada dalam kontrol dan tidak menjadi perilaku adiktif.

Subjek 2, di sisi lain, mengakui pernah merasa khawatir akan ketergantungan karena pernah mengalami periode di mana ia bermain Hayday tanpa henti. Namun, ia mampu mengontrol perilaku tersebut dan menghentikan kebiasaan tersebut secara sadar. Pengakuan ini menunjukkan kesadaran akan potensi ketergantungan dan kemampuan untuk mengatur penggunaan game.

Subjek 3, berbeda dengan dua subjek lainnya, tidak pernah merasa khawatir akan ketergantungan. Meskipun ia bermain game cukup sering (lebih dari empat kali sehari), ia menganggap bermain game sebagai bagian dari rutinitas hariannya dan tidak melihatnya sebagai masalah. Hal ini mungkin menunjukkan kurangnya kesadaran akan potensi risiko ketergantungan atau mekanisme koping yang lebih efektif dibandingkan dengan subjek 2.

Meskipun ketiga subjek menggunakan Hayday untuk mengatasi stres, persepsi dan pengalaman mereka terhadap potensi ketergantungan berbeda-beda. Subjek 1 menunjukkan pola penggunaan yang sehat dan terkontrol. Subjek 2 menunjukkan kesadaran akan potensi ketergantungan dan kemampuan untuk mengontrolnya. Sedangkan subjek 3 menunjukkan kurangnya kekhawatiran atau kesadaran akan potensi risiko ketergantungan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Hay Day berfungsi sebagai mekanisme coping stres melalui aktivitas yang memberikan rasa kontrol dan relaksasi. Hal ini mendukung teori relaksasi Lazarus dan Folkman, yang menjelaskan pentingnya aktivitas menyenangkan dalam mengurangi stres. Implikasi praktis mencakup perlunya edukasi tentang penggunaan game online secara bijak untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa tanpa risiko ketergantungan. Analisis ini menunjukkan perlunya pendekatan individual dalam memahami dan mengelola potensi ketergantungan game online, karena faktor-faktor individu seperti kesadaran diri, kemampuan pengendalian diri, dan konteks penggunaan game sangat berpengaruh. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memahami faktor-faktor yang mempengaruhi persepsi dan pengalaman individu terhadap potensi ketergantungan game online.

Hasil ini mendukung konsep teori bahwa aktivitas relaksasi dapat mengurangi dampak negatif stres dengan memberikan jeda dan kesempatan untuk pemulihan emosional. Hal ini mendukung teori relaksasi Lazarus dan Folkman, yang menjelaskan pentingnya aktivitas menyenangkan dalam mengurangi stres. Implikasi praktis mencakup perlunya edukasi tentang penggunaan game online secara bijak untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa tanpa risiko ketergantungan (Lazarus and Folkman, 1984).

## **SIMPULAN**

Game online Hay Day dapat berfungsi sebagai mekanisme coping yang efektif untuk mengurangi stres akademik di kalangan mahasiswa, dengan memberikan pengalaman yang santai dan menyenangkan. Namun, penggunaan berlebihan dapat meningkatkan risiko ketergantungan. Institusi pendidikan dapat mendorong literasi digital dan program keseimbangan kehidupan akademik untuk memanfaatkan manfaat game online secara optimal. Melalui pengalaman bermain, para responden merasakan pengalihan perhatian dari tekanan akademik dan aktivitas kampus yang menuntut. Penelitian ini menekankan pentingnya pendekatan individual dalam memahami penggunaan game online sebagai alat bantu kesehatan mental, serta perlunya kesadaran akan potensi risiko ketergantungan yang mungkin muncul. Dengan demikian, game seperti Hay Day dapat menjadi alternatif yang bermanfaat dalam manajemen stres bagi mahasiswa, asalkan digunakan dengan bijak dan seimbang. Implikasi praktis dari penelitian ini mencakup pengembangan panduan bagi institusi pendidikan untuk mengintegrasikan game sebagai alat manajemen stres. Institusi dapat menyarankan penggunaan game dalam sesi relaksasi atau sebagai bagian dari kegiatan ekstrakurikuler untuk membantu mahasiswa mengatasi tekanan akademik. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan karena hanya melibatkan tiga responden, yang mempengaruhi generalisasi hasil. Hasilnya juga dipengaruhi oleh kemampuan peneliti dan responden, serta membutuhkan waktu yang cukup lama karena dilakukan dalam beberapa sesi. Untuk studi lanjutan, disarankan untuk melibatkan jumlah subjek yang lebih besar dan beragam, serta mempertimbangkan penggunaan game lain yang memiliki mekanisme gameplay berbeda, untuk mendapatkan perspektif yang lebih komprehensif mengenai efektivitas game dalam manajemen stres akademik.

## REFERENSI

- Angeline, M. (2016). *Game and Digital Culture: A Study on Hay Day Game*. Humaniora 7, 22–28.
- Anoraga, S.A.P., & Kurniawan, A. (2023). *Strategi Coping pada Remaja yang Mengalami Stres Akibat Kecanduan Bermain Game Online*. Bul. Ris. Psikol. Dan Kesehat. Ment.
- APA Dictionary of Psychology n.d. URL <https://dictionary.apa.org/> (accessed 11.21.24).
- Azmy, A.N., Nurihsan, A.J., & Yudha, E.S. (2017). *Deskripsi Gejala Stres Akademik dan Kecenderungan Pilihan Strategi Koping Siswa Berbakat*. Indones. J. Educ. Couns. 1, 197–208.
- Creswell, J.W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. SAGE Publications Ltd, The United States of America.
- Davis, L. (2023). *The Role of Online Gaming in Modern Stress Relief*. Lives On. URL (accessed 11.21.24).
- Goleman, D. (2013). *Focus: The Hidden Driver of Excellence*. Harper Collins.
- Hati, W.E.K., Nurrohmah, A., & Gati, N.W. (2021). *Gambaran Tingkat Stres pada Remaja yang Bermain Game Online di Desa Kentong Kecamatan Cepu*. ASJN Aisyiyah Surak. J. Nurs. 2, 6–11. <https://doi.org/10.30787/asjn.v2i1.830>
- Husnar, A.Z., Saniyah, S., & Nashori, F. (2017). *Harapan, Tawakal, dan Stres Akademik*. Psikohumaniora J. Penelit. Psikol. 2, 94–105.
- Irmayani, I., & Anas, M. (2020). *Analisis perilaku siswa yang kecanduan game online mobile legend*. J. Psikol. Pendidik. Dan Konseling J. Kaji. Psikol. Pendidik. Dan Bimbingan. Konseling 6, 68–76.
- Komalasari, S. (2022). *Observasi & Wawancara Psikologi* (F. Imadduddin; Ramadhani). Antasari Press.
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.
- Lubis, R., & Komalasari, S. (2024). *Coping Stress Pada Mahasiswa Generasi Z yang Sedang Magang*. Character J. Penelit. Psikol. 11, 1224–1234.
- Maulana, M.A., Dewi, E.I., N, K.R.M. (2020). *Hubungan Antara Tingkat Stres Belajar Dengan Kecanduan Game Online Pada Remaja Di Smk Negeri 2 Jember*. J. Ners Indones. 11.
- Przybylski, A.K. (2014). *Electronic gaming and psychosocial adjustment*. Pediatrics 134, e716-722.
- Rosalita, M. (2015). *Wawancara, Sebuah Interaksi Komunikasi Dalam Penelitian Kualitatif*. J. Ilmu Budaya Unilak 11, 100164.
- Russoniello, C., O'Brien, K., & Parks, J.M. (2009). *The effectiveness of casual video games in improving mood and decreasing stress*. J. Cyber Ther. Rehabil. 2, 53–66.
- Setiawati, O.R., Husna, I., Lestari, S.M.P., & Sentosa, G.A., (2022). *Hubungan Stres Akademik dengan Kecenderungan Bermain Game Online pada Mahasiswa Universitas Malahayati Bandar Lampung Tahun 2021*. Med. Prof. J. Lampung 12, 273–276.
- Setiawati, O.R., & Setyowati, S. (2021). *Kecanduan game online dengan stres akademik pada siswa SMP*. Holistik J. Kesehat. 15, 81–88.
- Simbolon, T.G. (2024). *Hasil Survei Masalah Kesehatan Mental yang Paling Dikhawatirkan Masyarakat Indonesia pada 2024*. Data Indones. Data Indones. Better Decis. Valid Accurate Relev. URL (accessed 11.21.24).
- Syahrani, R. (2015). *Ketergantungan Online Game dan Penanganannya*. J. Psikol. Pendidik. Dan Konseling J. Kaji. Psikol. Pendidik. Dan Bimbingan. Konseling 1, 84–92.
- Syuhalbani, Y.R., Widyastuti, & Ridfah, A. (2018). *Efektivitas Bermain Video Game Dalam Menurunkan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa*. Pros. Semin. Nas.
- Weinstein, A.M. (2010). *Computer and Video Game Addiction—A Comparison between Game Users and Non-Game Users*. Am. J. Drug Alcohol Abuse.
- Wirartha, I.M. (2006). *Metodologi penelitian sosial ekonomi*. CV. Andi Offset, Yogyakarta.
- Yuliani, A., Maulida, M., Fadlani, M.R., Ariani, M., Komalasari, S., & Hermina, C. (2023). *Work Stress in Islam*. Proc. Int. Conf. Psychol. Educ. 1, 57–61.