

**BERMAIN GAME ONLINE SEBAGAI COPING STRES PADA
MAHASISWA YANG MENERJAKAN SKRIPSI**

SKRIPSI

Elizaday Putri Maylani

18.E1.0179



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2023

BERMAIN GAME ONLINE SEBAGAI COPING STRES PADA MAHASISWA YANG MENERJAKKAN SKRIPSI

SKRIPSI

Diajukan Kepada Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Soegijapranata Semarang untuk Memenuhi
Sebagian dari Syarat-syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi

Oleh:

Ellzaday Putri Maylani

18.E1.0179



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2023

Abstrak

Mahasiswa kerap kali mengalami hambatan dalam mengerjakan skripsi yang menjadi syarat kelulusan. Adanya hambatan tersebut berpengaruh dalam proses pengerjaan skripsi yang membuat skripsi tidak kunjung selesai. Hal ini berdampak pada mahasiswa yang merasa tertekan dengan permasalahan tersebut dan mengalami stress. Mahasiswa berupaya untuk menghilangkan atau mengurangi stres dengan bermain *game online*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan memahami strategi coping stress dengan bermain *game online* pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif fenomenologi. Partisipan penelitian terdiri dari 3 mahasiswa Universitas Katholik Soegijapranata. Temuan penelitian ini menggambarkan bermain game online sebagai coping stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi dengan strategi yang berfokus pada emosi (*emotion-focused coping*) diantaranya: mencari dukungan emosional dari teman, bermain game online sebagai hiburan membuat mahasiswa lebih siap mengerjakan skripsi, game online sebagai pengalihan sumber stres, game online mengubah persepsi mahasiswa untuk menerima sumber stres yang tidak dapat diubah. Temuan lainnya meliputi gejala psikologis; merasa tertekan, sulit mengambil keputusan, suka menyendiri, dsb, gejala fisiologis; sulit tidur, gejala perilaku; suka melamun, serta efektivitas dari penggunaan bermain *game online* sebagai strategi coping yang dapat mengelola reaksi negatif stres menjadi lebih positif.

Kata kunci: coping stres, bermain *game online*, mahasiswa yang mengerjakan skripsi

Abstract

Students often encounter impediments while working on their theses, which are prerequisites for graduation. These obstacles significantly influence the thesis completion process, leading to prolonged thesis work. This situation has an impact on students who feel pressured by these issues, resulting in stress. In an attempt to alleviate or mitigate this stress, students turn to online gaming. This research aims to investigate and comprehend stress coping strategies through online gaming among students working on their theses.

The research methodology employed is a qualitative phenomenological approach. Research participants consist of three students from Soegijapranata Catholic University. The findings of this study depict online gaming as a coping mechanism for students engaged in thesis work. This strategy primarily focuses on emotions (emotion-focused coping), including seeking emotional support from peers, using online gaming as a source of entertainment that makes students better prepared to resume thesis work, and perceiving online gaming as a means to divert stress sources and alter students' perceptions of unalterable stressors. Moreover, this research also documents psychological symptoms, including feelings of pressure, decision-making difficulties, and a tendency to seek solitude, among others. Physiological symptoms, such as sleep disturbances, are also observed, as are behavioral symptoms like daydreaming. However, the use of online gaming as a coping strategy appears to be effective in managing negative stress responses and transforming them into more positive reactions.

Keywords: stress coping, online gaming, students working on their theses

