

Casual Video Game Untuk Mengurangi Stres Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Matematika Di Universitas Muhammadiyah Gresik

Decza Ardhana

Universitas Muhammadiyah Gresik
Email : decza.ardhana@gmail.com

INFORMASI ARTIKEL

ABSTRAK

Kata Kunci:

Tingkat Stres
Casual Video Game
Game Flower

Mahasiswa sangat rentan terkena stres. Pada umumnya stres merupakan sebuah kondisi dimana manusia mengalami perasaan tertekan atau mengalami perasaan tegang dalam hidupnya. Pada penelitian ini, peneliti bertujuan untuk mengetahui apakah casual video game dapat digunakan untuk mengurangi stres pada mahasiswa prodi pendidikan matematika Universitas Muhammadiyah Gresik. Berdasarkan wawancara awal yang dilakukan, diketahui bahwa mahasiswa prodi pendidikan matematika Universitas Muhammadiyah Gresik memenuhi 2 aspek stres, yaitu : psikologis dan biologis. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen one grup pretest-pottest menggunakan casual video game. Dari sampel penelitian yang ditetapkan 5 subjek penelitian dari mahasiswa prosi pendidikan matematika Universitas Muhammadiyah Gresik. Untuk mengetahui hasil dari intervensi yang dilakukan peneliti menggunakan analisa nformation pretest-posttes menggunakan uji wilcoxon. Setelah dilakukan intervensi atau penelitian eksperimen dapat disimpulkan bahwa hasil uji hipotesis didapatkan $p\text{-value} < 0,05$, maka H_a diterima, dan dapat disimpulkan bahwa casual video game dapat digunakan untuk mengurangi stress pada mahasiswa prodi pendidikan matematika Universitas Muhammadiyah Gresik.

ABSTRACT

Keywords:

Stress Level
Casual Video Game
Flower Game

Students are very vulnerable to stress. In general, stress is a condition where humans experience feelings of pressure or experience feelings of tension in their lives. In this study, researchers aim to find out whether casual video games can be used to reduce stress in mathematics education study program students at Muhammadiyah Gresik University. Based on initial interviews conducted, it is known that students of the mathematics education study program at Muhammadiyah Gresik University fulfill 2 aspects of stress, namely: psychological and biological. This study uses a one group pretest-pottest experimental method using casual video games. From the research sample, 5 research subjects were determined from mathematics education study program students at Muhammadiyah Gresik University. To find out the results of the intervention carried out by researchers using pretest-posttes information analysis using the Wilcoxon test. After the intervention or experimental research can be concluded that the results of hypothesis testing obtained $p\text{-value} < 0.05$, then H_a is accepted, and it can be concluded that casual video games can be used to reduce stress in mathematics education study program students at Muhammadiyah Gresik University.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



I. PENDAHULUAN

Menurut Lovallo (2005) kondisi stres memiliki dua faktor: yang pertama yaitu fisik, biasanya melibatkan bagian tubuh secara langsung atau tantangan tubuh, dan yang kedua yaitu psikologis, biasanya melibatkan bagaimana cara individu tersebut memandang keadaan dalam hidup mereka. Hal ini muncul dalam hasil wawancara peneliti sebelumnya, bahwa subjek mengalami stres karena kelelahan saat terus menerus mengerjakan skripsi di depan laptop, kemudian mahasiswa juga merasakan kelelahan fisik, mental, dan emosional pada saat proses pengambilan data seperti ketika mencari responden, pencarian data di lapangan

yang dipengaruhi oleh cuaca, dan lainnya (Nabila & Seyekti, 2021).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Ambarwati (2017) pada masa dewasa awal mahasiswa yang mengalami stres terdapat dua faktor, yaitu internal dan eksternal. Faktor internalnya adalah mahasiswa kurang bisa memahami dan menyikapi masalah dengan baik, sedangkan eksternalnya adalah beban kuliah yang selalu bertambah dan mendapatkan nilai yang lebih kecil dari yang diharapkan.

Dari penjelasan di atas maka dapat dijelaskan juga bahwa pengertian stres secara umum adalah sebuah perasaan tertekan pada individu. Hal tersebut biasanya terjadi karena disebabkan oleh tidak seimbangnya antara harapan untuk bisa mencari penyebab dari diri individu. Karena itu lah individu juga diharapkan untuk bisa mencari penyebab dari stres yang sedang dialami agar individu tersebut dapat mengenali, mengurangi, atau bahkan sampai menghilangkan stres yang sedang dialaminya.

Winarso (2014) beranggapan bahwa banyak orang yang menganggap bahwa matematika merupakan pembelajaran yang menakutkan. Hal tersebut dikarenakan oleh banyak faktor, seperti guru atau pengajar yang galak dan rumus yang sulit untuk dihafalkan. Selain itu di beberapa instansi masih banyak yang beranggapan bahwa matematika merupakan hal yang dapat menentukan kepintaran dari seseorang, jika seseorang tidak dapat menguasai bidang matematika dengan baik maka orang tersebut akan masuk kedalam kategori tidak pintar. Karena banyaknya persepsi negatif tentang matematika, hal tersebut akan membawakan dampak negatif juga untuk orang yang mempelajarinya. Saat proses pembelajaran dimulai idealnya seseorang harus duduk secara nyaman agar materi yang disampaikan dapat diserap dengan baik, namun kenyataannya banyak orang yang justru merasa stres bahkan ketika pelajaran matematika hendak dimulai. Orang tersebut akan mengalami gugup secara tiba-tiba, tubuh berkeringat, degup jantung yang meningkat, dan munculnya perasaan takut saat jam pelajaran matematika. Orang yang mengalami hal-hal tersebut akan membuatnya kurang menyerap materi pelajaran dengan baik, tidak dapat fokus dan konsentrasi. Hal-hal tersebut merupakan sebagian kecil dari gejala stres yang terjadi pada seseorang.

Maka dari itu berdasarkan permasalahan mengenai stres di atas, peneliti mencoba untuk melakukan wawancara kepada beberapa mahasiswa pendidikan matematika di Universitas Muhammadiyah Gresik, pada tanggal 19 & 20 Juni 2022 untuk mengetahui bentuk stres yang muncul pada subjek penelitian. Wawancara ini dilakukan secara online maupun offline, gejala-gejala stres yang dialami oleh beberapa mahasiswa pendidikan matematika Universitas Muhammadiyah Gresik adalah mengalami kelelahan, sakit kepala, mengalami masalah tidur, lupa untuk makan, pikiran terasa kacau atau mengalami kebingungan, overthinking, menangis dengan sendirinya, dan menjauhkan diri dari orang lain. Hal tersebut didukung dari aspek stres milik Sarafino & Smith (2012) yang menyebutkan bahwa aspek stres terdapat 2 hal yaitu biologis dan psikologis. Biologis seperti sakit kepala, gangguan tidur, gangguan makan, dan lainnya, sedangkan untuk psikologis seperti gangguan konsentrasi, emosi tidak stabil, mudah menangis dan lainnya.

Berdasarkan dari stres yang dialami oleh narasumber maka diperlukan adanya strategi untuk mengurangi stres yang dialaminya. Cara yang dapat dilakukan biasanya adalah dengan melakukan aktifitas yang menyenangkan seperti bermain casual video game. Game ada banyak sekali genre atau sejenisnya seperti RPG, Shoot, Sport, Adventure, Action dan lainnya. Salah satu game yang bernama Flower merupakan sebuah casual video games yang dapat menjadi alternatif untuk mengurangi stres pada seseorang.

Peneliti menggunakan casual video game yang bernama Flower dengan harapan dapat mengurangi stres pada mahasiswa pendidikan matematika di Universitas Muhammadiyah Gresik.

II. MASALAH

Masalah yang ada adalah terbatasnya jumlah subjek penelitian yang mengikuti proses *treatment*, keterbatasan penelitian yang hanya menggunakan kelompok eksperimental tanpa kelompok kontrol sehingga tidak mendapatkan perbandingan hasil, dan yang terakhir adalah keterbatasan *device* yang digunakan sehingga subjek merasa susah untuk memainkan *game Flower*.



Gambar 1. Kegiatan PkM

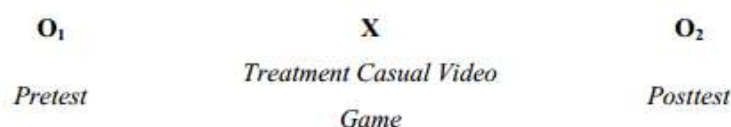
III. METODE

Penelitian ini menggunakan teknik penelitian eksperimen. Penelitian eksperimental merupakan salah satu penelitian kuantitatif dengan memanipulasi satu atau lebih variabel bebas oleh peneliti, mengontrol variabel lainnya yang relevan, dan mengamati efek dari hasil manipulasi pada variabel terikat (Rukminingsih, dkk 2020: 38).

Seniati (2018:23) mengatakan bahwa penelitian eksperimen merupakan pemeriksaan di mana minimal salah satu variabel dimanipulasi untuk mempelajari di mana salah satu variabel dimanipulasi untuk mempelajari hubungan sebab-akibat. Penelitian eksperimental ini meneliti hubungan sebab-akibat dan tidak hanya meneliti hubungan antar variabel. Jadi pada penelitian eksperimental akan meneliti hubungan antar variabel.

Jadi penelitian eksperimen merupakan sebuah metode penelitian, dimana peneliti mencari mengenai sebab-akibat dari variabel melalui manipulasi yang dilakukan terhadap salah satu variabelnya.

Penelitian ini menggunakan desain *one group Pretest-Posttest Design* dengan menggunakan satu kelompok sampel subjek yang akan diberikan sebuah treatment. Dalam penelitian ini peneliti mengambil skor dari variabel terikat ketika fase pretest dan posttest untuk mendapatkan perbandingan hasil skor dari variabel terikat. Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Keterangan:

Keterangan:

O_1 : Tingkat stres sebelum perlakuan

X : Perlakuan

O_2 : Tingkat stres setelah perlakuan

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel sumber data yang mempertimbangkan pertimbangan tertentu. Tujuan dari pertimbangan tertentu ini adalah seperti orang tersebut dianggap yang paling tahu tentang apa yang kita harapkan untuk membantu peneliti menyelidiki subjek/situasi sosial.

Penelitian dengan pendekatan eksperimen ini menggunakan populasi dan mahasiswa dari Universitas Muhammadiyah Gresik Fakultas Matematika. Dengan terpenuhinya karakter sebagai berikut:

1. Mahasiswa aktif Universitas Muhammadiyah Gresik Program Studi Pendidikan Matematika.
2. Mengalami gejala stress.
3. Mengalami stress dengan nterpretasidari alat ukur tingkat stres dengan interpretasi tinggi—sedang.

4. Bersedia mengisi informed consent sebagai bukti kesediaan mengikuti pelatihan.
5. Tidak mengikuti treatment psikologi lainnya selama dilaksanakannya treatment play therapy secara pribadi.

Teknik pengumpulan data yaitu menggunakan dokumentasi dan kuisioner.

Teknik statistik yang digunakan pada penelitian ini yaitu teknik non-parametrik. Teknik non-parametrik dijadikan pilihan karena jumlah subjek penelitian yang kurang dari 30 orang dan alat ukur yang digunakan untuk mengukur tingkat stres pada mahasiswa pendidikan matematik Universitas Muhammadiyah Gresik in memiliki bentuk skala ordinal.

Untuk pengujian hipotesis non-parametrik dalam penelitian ini menggunakan wilcoxon signed rank test. Penggunaan wilcoxon test dalam pengujian hipotesis ini bertujuan untuk membandingkan skor pretest dan posstes yang diperoleh setelah dilaksanakannya intervensi kepada partisipan. Untuk pengolahan data peneliti menggunakan aplikasi program SPSS 16.0 dengan dasar pengambilan keputusan wilcoxon test sebagai berikut:

1. Jika $Asymp.Sig < 0.05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima
2. Jika $Asymp.Sig > 0.05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilakukan pada hari Senin dan Rabu, 20 dan 22 Juni 2022, memanfaatkan fasilitas yang ada di dalam ruangan penelitian Co-Working Space yang ada di 3 Titik Space. Setting dari penelitian ini dilaukan dengan setting tertutup, jadi hanya terdapat 2 (dua) observer, 1 (trainer), dan mahasiswa pendidikan matematika Uiversitas Muhammadiyah Gresik yang telah ditetapkan sebagai subjek penelitian.

Persiapan pada penlitian ini terdiri dari persiapan administrasi, pengunduan casual video game Flower, manual training, expert atau trainer yang akan memberikan play therapy kepada partisipan selama proses intervensi berlangsung.

Dalam pelaksanaan play therapy bermain casual video game Flower terdapat beberapa tahapan yang harus dipenuhi, seperti penentuan populasi dan sampel, pretest, treatment play therapy, posttest, dan followup.

Pengumpulan data screening yang juga digunakan sebagai data pretest yang dilakukan dalam 1 hari pada tanggal 13 Juni 2022. Menggunakan skala pengukuran tingkat stress buatan peneliti yang sudah divalidasi dan diuji cobakan. Peneliti memilih untuk melakukan penyebaran kuisioner secara offline dengan pertimbangan menjalin pendekatan dengan calon subjek penelitian. Dari total mahasiswa prodi pendidikan matematika Universitas Muhammadiyah Gresik tahun ajaran 2021-2022 peneliti mendapatkan 50 mahasiswa. Dengan hasil dari perhitungan data kuisioner 45 mahasiswa mengalami tingkat stres sedang-tinggi yang terdiri dari 8 mahasiswa dengan tingkat stres tinggi dan 37 mahasiswa dengan tingkat stres sedang.

Hasil dari statistik deskriptif terkait tingkat stres pada mahasiswa prodi pendidikan matematika Universitas Muhammadiyah Gresik sebelum diberikan pretest dapat dilihat dari tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Kategorisasi Empirik Tingkat Stres

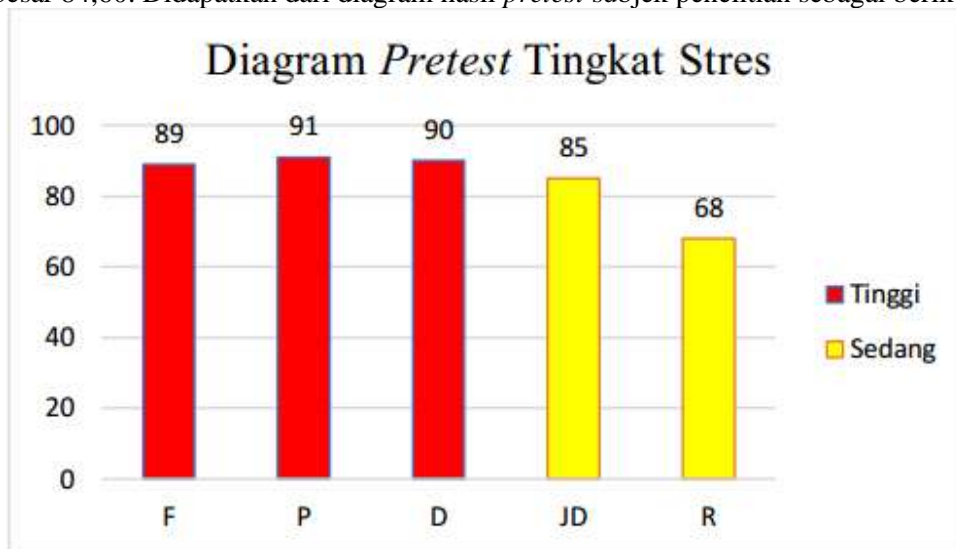
Rentang Nilai	Kategori
$X < 66.51$	Rendah
$66.51 \leq X < 87.41$	Sedang
$87.41 \leq X$	Tinggi

Perhitungan kategorisasi di atas merupakan perhitungan kategorisasi menggunakan mean dan standar deviasi empirik yang didapatkan dari hasil screening (pretest) untuk mendapatkan sampel penelitian sebagai berikut:

Tabel 2. Kategori Hasil *Pretest* Tingkat Stres pada Sampel Penelitian

No	Kategori	N	Presentase (%)
1	Rendah	-	-
2	Sedang	2	40%
3	Tinggi	3	60%

Berdasarkan data pada perhitungan sampel penelitian diketahui rata-rata dari tingkat stres subjek penelitian sebesar 84,60. Didapatkan dari diagram hasil *pretest* subjek penelitian sebagai berikut:



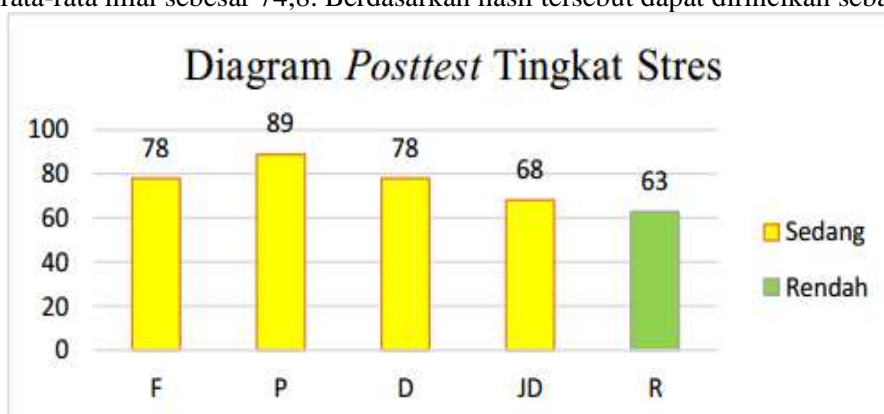
Gambar 2. Diagram *Pretest* Tingkat Stres

Pengambilan data *posttest* dilakukan dengan berakhirnya sesi pemberian intervensi dalam *treatment* simulasi bermain *game Flower* pada hari Rabu, 22 Juni 2022. Hasil analisis statistik deskriptif tingkat stres pada mahasiswa prodi pendidikan matematika Universitas Muhammadiyah Gresik sesudah diberikan intervensi (*posttest*) dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 3. Kategori Hasil *Posttest* Tingkat Stres pada Sampel Penelitian

No	Kategori	N	Presentase (%)
1	Rendah	1	20%
2	Sedang	4	80%
3	Tinggi	-	-

Setelah subjek menerima intervensi dapat dilihat pada tabel di atas, terdapat perubahan kategorisasi dari hasil *posttest* yang dilakukan pada mahasiswa prodi pendidikan matematika Universitas Muhammadiyah Gresik, dengan rata-rata nilai sebesar 74,8. Berdasarkan hasil tersebut dapat dirincikan sebagai berikut:



Gambar 3. Diagram *Posttest* Tingkat Stres

Setelah melihat hasil dari *pretest* dan *posttest* yang telah dilakukan oleh peneliti maka dapat dilihat bahwa adanya perubahan yang terjadi dari rata-rata nilai *pretest* dan *posttest* pada subjek penelitian mahasiswa prodi pendidikan matematika Universitas Muhammadiyah Gresik, dengan perbandingan pengurangan nilai yang dapat diamati sebagai berikut:

Tabel 4. Perbandingan Rata-Rata Pretest dan Posttest Tingkat Stres

	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Selisih</i>	<i>Presentase (%)</i>
Mean	84,6	74,8	9,8	12%

Selanjutnya dilakukan pengujian perbandingan data yang saling berhubungan (pretest-posttest) menggunakan uji wilcoxon dengan menggunakan aplikasi pengolahan data SPSS 16.0 dan didapatkan p-value:

Tabel 5. P-Value Uji Wilcoxon

Variabel Pengujian	<i>p-value</i>
<i>Pretest vs Posttest</i>	0,043

Selanjutnya adalah hasil dari output uji wilcoxon yang dilakukan menggunakan SPSS 16.0 adalah sebagai berikut:

Tabel 6. Rnks Uji Wilcoxon

	<i>N</i>	<i>Mean Rank</i>	<i>Sum of Ranks</i>
<i>Posttest - Pretest</i>			
<i>Negative Ranks</i>	5	3,00	15,00
<i>Positive Ranks</i>	0	0	0
<i>Ties</i>	0		
Total	5		

Tabel 7. Statistik Uji Wilcoxon

	<i>Posttest-Pretest</i>
<i>Z</i>	-2,023
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	0,043

Tabel di atas merupakan hasil dari halaman output SPSS 16.0 untuk menampilkan hasil sesuai dengan analisa data yang telah dilakukan. Merujuk pada halaman ouput diketahui hasil hitung p-value < 0,05 berada pada nilai 0,043 dan nilai Z sebesar -2,023. Dari tabel di atas diketahui adanya negative ranks dengan mean rank sebesar 3,00 dan sum of ranks sebesar 15,00 dengan total keseluruhan partisipan. Negative ranks diartikan sebagai penurunan nilai dari pretest ke posttest. Dapat disimpulkan bahwa hasil uji hipotesis menggunakan uji wilcoxon menyatakan H0 ditolak dan Ha yang memiliki pernyataan “Treatment dari casual video game Flower dapat digunakan untuk mengurangi stres pada mahasiswa pendidikan matematika Universitas Muhammadiyah Gresik.” diterima.

Berdasarkan hasil dari penelitian yang dilakukan kepada mahasiswa prodi pendidikan matematika Universitas Muhammadiyah Gresik tahun ajaran 2021-2022 didapatkan hipotesis Ha yang menyatakan bahwa “Treatment dari casual video game Flower dapat digunakan untuk mengurangi stres pada mahasiswa pendidikan matematika Universitas Muhammadiyah Gresik.” diterima. Hasil analisis yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa hasil perhitungan dan pengujian dari subjek penelitian eksperimen dengan menggunakan wilcoxon rank test dengan p-value atau nilai signifikan sebesar 0,043 atau nilai P < 0,05 dan nilai Z hitung sebesar -2,023. Berdasarkan dari hasil analisa maka dapat diartikan bahwa terdapat pengurangan nilai dari pretest ke posttest setelah partisipan menerima intervensi. Merujuk pada analisa statistik dan penjelasan tersebut dapat diketahui bahwa casual video game Flower terbukti dapat digunakan untuk mengurangi stres pada mahasiswa pendidikan matematika Universitas Muhammadiyah Gresik. Pada hasil follow up yang dilakukan oleh peneliti juga menunjukkan hasil yang positif dari subjek penelitian, seperti yang

ditunjukkan bahwa subjek mengalami peningkatan mood, menjadi lebih fokus dan tenang dalam menghadapi suatu hal.

V. KESIMPULAN

Karena kondisi stres yang sering dialami oleh mahasiswa pendidikan matematika Universitas Muhammadiyah Gresik tidak dapat diatasi dengan baik, maka peneliti memutuskan untuk menggunakan salah satu cara yang menyenangkan untuk mengurangi stres, yaitu bermain game. Setelah dilakukan intervensi atau penelitian eksperimen ini dan dilakukannya analisis data penelitian serta pembahasan terhadap *casual video game Flower* untuk mengurangi stres pada mahasiswa prodi pendidikan matematika Universitas Muhammadiyah Gresik, dapat disimpulkan bahwa: Pertama, berdasarkan pada hasil uji hipotesis didapatkan hasil $p\text{-value} < 0,05$, maka H_a diterima. Jadi hasilnya adalah “*Treatment* dari *casual video game Flower* dapat digunakan untuk mengurangi stres pada mahasiswa pendidikan matematika Universitas Muhammadiyah Gresik.” Kesimpulan kedua, yaitu telah dibuktikan bahwa adanya pengurangan nilai dari *pretest* ke *posttest* pada tingkat stres subjek penelitian setelah diberikan intervensi bermain *casual video game Flower*. Pengurangan nilai dari *pretest* ke *posttest* ini mempengaruhi perubahan kategori tingkat stres yang semula tinggi dan sedang menjadi sedang dan rendah. Jadi *treatment* yang diberikan kepada mahasiswa pendidikan matematika Universitas Muhammadiyah Gresik dengan memainkan *casual video game flower* merupakan cara yang efektif untuk mengurangi stres.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih terutama ditujukan kepada pemberi dana penelitian atau donatur tidak lain ialah kedua orangtua saya. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak-pihak yang membantu pelaksanaan penelitian tidak lain ialah subjek dan orang tua subjek yang sudah mengizinkan saya untuk melakukan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2017). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan*, 5(1).
- Beck, J. C., & Mitcheel, W. (2007). *Gamers Juga Bisa Sukses*. Jakarta: PT. Grasindo.
- Brannon, L., Feist, J., & Updegraff, J. A. (2013). *Health Psychology: An Introduction to Behavior and Health*. Cengage Learning.
- Ciccarelli, S. K., & White, J. N. (2001). *Psychology*. United States of America: Pearson Education.
- Desai, Veeral; Gupta, Arnav; Andersen, Lucas; Ronnestrand, Bailey; Wong, Michael;. (2021). Stress Reducing Effects of Playing Casual Video Game among Undergraduate Students. *Springer*, 29, 563-579.
- Diduga Stres Kuliah, Mahasiswa Palembang Lompat Bunuh Diri*. (2021, Oktober 8). Diambil kembali dari CNN Indonesia: <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20211008215047-20-705452/diduga-stres-kuliah-mahasiswa-palembang-lompat-bunuh-diri>
- Gentry, S V; Gauthier, A; Ehrstrom, B L; Worthley, D; Lilienthal, A; Car, L T; Okutsu, D S; Nikulaou, K C; Zary, N; Campbell, J; Car, J. (2019). Serious Gaming And Gamification Education in Health Professions: Systematic Review. *Journal of Medical Internet Research*, 21(3).
- Gunarsa, D. S. (1996). *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Ismail, A. (2006). *Education Games (Menjadi Cerdas dan Ceria dengan Permainan Edukatif)*. Yogyakarta: Pilar Media.
- Kerlinger, F. N. (1973). *Foundation of Behavioral Research*. Dalam Holt, & Rinehart. New York.
- Lastary, L. D., & Rahayu, A. (2018). Hubungan Dukungan Sosial dan Self Efficacy dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Perantau yang Berkuliah. *Ikraith-Humaniora*, 2(2).
- Lovallo, W. R. (2005). *Stress and Health: Biological and Psychological Interactions (2nd Ed)*. Thousand Oaks, Ca: Sage.
- Lukaningsih, Z. L., & Bandiyah, S. (2011). *Psikologi Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- McGrath, J. E. (1970). Major methodological issues. Dalam J. E. McGrath, *Social and psychological factors in stress* (hal. 19-49). New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Musabiq, S. A., & Karimah, I. (2018). Gambaran Stres dan Dampaknya pada Mahasiswa. *InSight*, 20(2).
- Nabila, & Seyekti, A. (2021). Manajemen Stres pada Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi di Institut Pertanian Bogor. *Jurnal Manajemen dan Organisasi (JMO)*, 12(2).
- Nisrinafatim. (2020). Pengaruh Game Online terhadap Motivasi Belajar Siswa. *Jurnal Edukasi Nonformal*.
- PMI. (2015). *Panduan-Manajemen Stres*. Markas Pusat Palang Merah Indonesia.
- Prihaswati, M., & Rahmawati, S. H. (2014). Stres Mahasiswa Sains dan Strategi Koping: Studi pada Mahasiswa Fakultas Matematika dan IPA. *JKPM*, 1(2).
- Rasmun, N. M., & Kep, M. (2004). *Stres Koping dan Adaptasi*. Jakarta: CV Sagung Seto.

- Risa, D. F., Pradana, F., & Bachtiar, F. A. (2020). Pengembangan Sistem Monitoring TingkatStres Berbasis Website. *Jurnal Pengembangan Teknologi Informasi dan Ilmu Komputer*, 4(4).
- Rukminingsih, Adnan, G., & Latief, M. A. (2020). *Metode Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta:Erhaka Utama.
- Stanhope, J. L., Owens, C., & Elliot, L. J. (2015). Stress Reduction: Casual Gaming versus Guided Relaxation. *Human Factors and Applied Psychology Student Conference*.
- Winarso, W. (2014). Mengatasi Stres Akademik dalam Pembelajaran Matematika MelaluiPenguatan Self Esteem Peserta Didik. *Jurnal Pendidikan Guru MI*, 1(1).