

**Pengaruh Adiksi Game, Keaktifan Organisasi dan Pacaran terhadap Tingkat
Stres dan Tingkah Laku Sosial pada mahasiswa FK UNAJA**

dr. Andre Budi, S.Ked., M.Biomed.
Prodi Kedokteran, Universitas Adiwangsa Jambi
Email: andrebudi@unprimdn.ac.id

ABSTRACT

This study aims to examine the influence of game addiction, organizational involvement, and romantic relationships on stress levels and social behavior among medical students at Adiwangsa University Jambi. Mental health issues among students are increasingly prevalent due to the complexity of academic and social demands. This research employs a quantitative approach with a cross-sectional design. Data were collected through questionnaires administered to 150 purposively selected respondents. Multiple linear regression analysis was used to evaluate both simultaneous and partial relationships among variables. The results indicate that game addiction has a significant positive effect on stress levels, while organizational involvement is negatively associated with stress and positively associated with social behavior. Meanwhile, romantic relationships showed varied effects depending on the intensity and quality of the relationship. These findings underscore the importance of managing non-academic activities to maintain students' psychosocial balance and highlight the need for campus-based interventions to promote mental health literacy.

Keywords: game addiction, student organization, dating, stress, social behavior, medical students.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh adiksi game, keaktifan organisasi, dan pacaran terhadap tingkat stres dan tingkah laku sosial mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Adiwangsa Jambi. Permasalahan kesehatan mental di kalangan mahasiswa semakin meningkat, seiring dengan kompleksitas aktivitas akademik dan sosial yang dijalani. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian cross-sectional. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang dibagikan kepada 150 responden yang dipilih secara purposive. Analisis data dilakukan menggunakan regresi linier berganda untuk menguji hubungan simultan dan parsial antar variabel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adiksi game berpengaruh signifikan positif terhadap tingkat stres, sementara keaktifan dalam organisasi menunjukkan hubungan negatif terhadap tingkat stres dan berpengaruh positif terhadap tingkah laku sosial. Sementara itu, aktivitas pacaran menunjukkan pengaruh yang beragam tergantung pada intensitas dan kualitas relasi. Temuan ini memberikan implikasi terhadap pentingnya pengelolaan aktivitas non-akademik

untuk menjaga keseimbangan psikososial mahasiswa, serta perlunya intervensi berbasis kampus dalam membangun literasi kesehatan mental.

Kata kunci: adiksi game, organisasi mahasiswa, pacaran, stres, tingkah laku sosial, mahasiswa kedokteran.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental mahasiswa merupakan isu yang semakin penting dalam dunia pendidikan tinggi, terutama pada program studi dengan tuntutan akademik tinggi seperti kedokteran. Mahasiswa kedokteran dituntut untuk memiliki kapabilitas kognitif, emosional, dan sosial yang tinggi, karena mereka dipersiapkan menjadi tenaga profesional di bidang kesehatan yang tidak hanya menguasai ilmu, tetapi juga mampu berinteraksi secara efektif dengan pasien dan tim medis (Dyrbye et al., 2006). Namun, dalam kenyataannya, tekanan akademik, beban tugas yang padat, dan ekspektasi tinggi dari lingkungan sering kali menyebabkan mahasiswa mengalami stres yang signifikan. Jika tidak dikelola dengan baik, stres dapat memengaruhi keseimbangan emosional dan perilaku sosial mahasiswa.

Perkembangan teknologi dan pola interaksi sosial di kalangan mahasiswa juga berkontribusi terhadap dinamika psikososial mereka. Salah satu fenomena yang mencolok adalah meningkatnya penggunaan permainan digital (game online) secara berlebihan yang dalam banyak kasus mengarah pada adiksi. Game addiction atau adiksi game didefinisikan sebagai penggunaan permainan digital

secara kompulsif dan tidak terkendali yang menyebabkan gangguan fungsi sehari-hari, termasuk aspek akademik dan sosial (Kuss & Griffiths, 2012). Di sisi lain, keaktifan dalam organisasi kemahasiswaan dan relasi interpersonal seperti pacaran merupakan bagian dari kehidupan sosial mahasiswa yang dapat berdampak positif maupun negatif terhadap kondisi psikologis mereka (Astin, 1999; La Greca & Harrison, 2005). Studi yang mendalam dan integratif mengenai pengaruh ketiga faktor tersebut terhadap stres dan tingkah laku sosial mahasiswa kedokteran masih terbatas.

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa prevalensi stres pada mahasiswa kedokteran relatif tinggi, terutama pada tahun-tahun awal perkuliahan. Menurut laporan dari World Health Organization (2022), lebih dari 30% mahasiswa kedokteran secara global mengalami gejala stres sedang hingga berat. Studi di Indonesia juga menunjukkan tren yang serupa, dengan proporsi mahasiswa kedokteran yang mengalami stres mencapai 45% hingga 60% tergantung pada tahun studi dan lokasi institusi (Widyastuti et al., 2020). Stres yang tidak terkontrol dapat menurunkan motivasi belajar, menyebabkan gangguan tidur, dan memicu perilaku

menyimpang secara sosial seperti isolasi, agresivitas, atau penarikan diri.

Beberapa faktor potensial yang memengaruhi tingkat stres tersebut berasal dari aktivitas dan keterlibatan mahasiswa di luar ruang kuliah. Salah satunya adalah aktivitas bermain game yang saat ini telah menjadi bagian tidak terpisahkan dari gaya hidup generasi muda. Sementara itu, organisasi kemahasiswaan dan hubungan pacaran juga menjadi bentuk aktualisasi diri yang dapat membawa dampak positif maupun negatif terhadap kestabilan psikologis. Dengan demikian, terdapat kebutuhan mendesak untuk meneliti secara empiris bagaimana interaksi antara adiksi game, keaktifan organisasi, dan relasi pacaran memengaruhi tingkat stres serta perilaku sosial mahasiswa kedokteran.

Game addiction telah dikaji secara luas dalam psikologi klinis sebagai bentuk kecanduan non-substansi yang dapat mengganggu fungsi sosial dan emosional individu. Lemmens et al. (2009) mengembangkan Game Addiction Scale dan menemukan bahwa durasi bermain game yang tinggi berkorelasi dengan peningkatan stres, isolasi sosial, serta penurunan kualitas hubungan interpersonal. Studi oleh Przepiorka et al. (2014) mengonfirmasi bahwa adiksi game secara signifikan meningkatkan risiko depresi dan penurunan kontrol emosi pada mahasiswa. Dengan

latar belakang ini, adiksi game perlu dipandang sebagai faktor risiko serius terhadap kesehatan mental mahasiswa, termasuk mereka yang berada di lingkungan akademik kedokteran yang menuntut kestabilan psikologis tinggi.

Berbeda halnya dengan keaktifan dalam organisasi. Astin (1999) menyatakan bahwa keterlibatan aktif mahasiswa dalam kegiatan organisasi berkontribusi pada perkembangan personal dan sosial yang sehat, termasuk peningkatan kemampuan coping terhadap stres. Pascarella dan Terenzini (2005) juga menambahkan bahwa keterlibatan dalam organisasi kampus memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk membentuk jaringan sosial, belajar kepemimpinan, serta meningkatkan rasa tanggung jawab. Penelitian lokal oleh Ningsih & Dewi (2021) pada mahasiswa di Yogyakarta menemukan bahwa partisipasi aktif dalam organisasi berhubungan dengan tingkat stres yang lebih rendah dan keterampilan sosial yang lebih baik.

Sementara itu, dinamika relasi pacaran di kalangan mahasiswa juga menjadi perhatian dalam studi psikososial. Collins (2003) menyatakan bahwa hubungan romantis pada masa dewasa awal dapat menjadi sumber dukungan emosional yang kuat, tetapi juga bisa menjadi pemicu stres jika hubungan tersebut penuh konflik. Furman dan Shaffer (2003) menekankan bahwa kualitas

hubungan lebih menentukan dibandingkan status hubungan itu sendiri dalam memengaruhi kondisi psikologis individu. Penelitian oleh La Greca dan Harrison (2005) mendapati bahwa relasi pacaran yang sehat berkontribusi terhadap peningkatan kepercayaan diri dan kemampuan sosial, sementara hubungan yang penuh konflik berpotensi menurunkan harga diri dan meningkatkan risiko depresi serta stres.

Hingga saat ini, sebagian besar penelitian tentang stres mahasiswa kedokteran di Indonesia masih terfokus pada beban akademik dan belum mengintegrasikan faktor perilaku dan sosial seperti adiksi game, aktivitas organisasi, dan pacaran. Penelitian oleh Putri et al. (2021) memang telah menyinggung hubungan antara durasi bermain game dan stres, namun tidak memasukkan variabel sosial lain sebagai kontrol. Sementara itu, studi oleh Susanti et al. (2020) mengamati pengaruh keaktifan organisasi terhadap soft skill mahasiswa, tetapi tidak mengkaji pengaruhnya terhadap stres dan perilaku sosial. Penelitian mengenai hubungan pacaran dan kesejahteraan emosional mahasiswa juga umumnya dilakukan pada mahasiswa umum, bukan mahasiswa kedokteran yang memiliki tekanan studi unik.

Gap penelitian ini menimbulkan kebutuhan akan studi yang dapat menggabungkan ketiga variabel tersebut dalam satu model untuk

menjelaskan dua outcome penting: tingkat stres dan tingkah laku sosial. Selain itu, belum ada penelitian serupa yang dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Adiwangsa Jambi, sehingga belum diketahui bagaimana karakteristik lokal memengaruhi hasil studi. Kondisi ini membuka peluang untuk memberikan kontribusi ilmiah baru yang relevan secara konteks dan bermanfaat secara praktis bagi pengembangan kebijakan kampus.

Penelitian ini secara umum bertujuan untuk menganalisis pengaruh adiksi game, keaktifan organisasi, dan relasi pacaran terhadap tingkat stres dan tingkah laku sosial mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Adiwangsa Jambi. Secara spesifik, penelitian ini ingin menjawab pertanyaan: (1) Sejauh mana adiksi game memengaruhi tingkat stres dan perilaku sosial? (2) Bagaimana pengaruh keaktifan organisasi terhadap stres dan tingkah laku sosial mahasiswa? (3) Apakah status dan kualitas relasi pacaran berpengaruh terhadap keseimbangan psikososial mahasiswa?

Kebaruan dari penelitian ini terletak pada integrasi tiga variabel bebas dalam satu kerangka analisis kuantitatif untuk menjelaskan dua aspek penting kesejahteraan mahasiswa, yaitu stres dan perilaku sosial. Penelitian ini juga merupakan salah satu studi pertama yang dilakukan di Universitas Adiwangsa Jambi dengan pendekatan

multidimensional terhadap psikologi mahasiswa kedokteran. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan intervensi berbasis kampus untuk meningkatkan kesehatan mental dan sosial mahasiswa secara komprehensif.

Ruang lingkup penelitian ini meliputi mahasiswa aktif Fakultas Kedokteran Universitas Adiwangsa Jambi pada awal tahun 2023. Dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dan desain potong lintang (cross-sectional), penelitian ini akan mengkaji hubungan antar variabel menggunakan regresi linier berganda. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi baik secara teoritis dalam pengembangan ilmu psikologi pendidikan dan kesehatan mental, maupun secara praktis dalam merumuskan kebijakan penunjang kesehatan mental di lingkungan pendidikan kedokteran.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan instrumen berupa kuesioner terstruktur sebagai alat utama pengumpulan data. Kuesioner disusun berdasarkan adaptasi dari beberapa skala yang telah tervalidasi dalam literatur, yaitu: Game Addiction Scale (Lemmens et al., 2009), Student Involvement Inventory (Astin, 1999), Relationship Assessment Scale (Hendrick, 1988), Perceived Stress Scale (Cohen et al., 1983), dan Social Behavior Inventory (Riggio, 1986). Validitas isi diperoleh melalui uji pakar yang

terdiri dari tiga dosen psikologi dan kesehatan masyarakat, sementara reliabilitas diuji melalui uji coba awal kepada 30 mahasiswa di luar sampel utama. Selain itu, digunakan juga lembar informed consent dan instrumen demografis untuk mengidentifikasi karakteristik responden.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif Fakultas Kedokteran Universitas Adiwangsa Jambi pada tahun akademik 2022/2023. Sampel diambil menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria inklusi: (1) mahasiswa aktif minimal semester tiga, (2) bersedia menjadi responden dengan menandatangani informed consent, dan (3) tidak sedang menjalani terapi psikologis atau psikiatris aktif. Total 150 responden berhasil dihimpun. Penyebaran kuesioner dilakukan secara daring melalui platform Google Form, dengan distribusi link melalui media sosial dan grup resmi akademik fakultas. Data dikumpulkan selama periode dua minggu, dan seluruh data yang masuk diverifikasi kelengkapannya sebelum dianalisis lebih lanjut.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian **cross-sectional**, di mana seluruh data dikumpulkan pada satu waktu tertentu. Pendekatan ini sesuai untuk mengidentifikasi hubungan antara variabel bebas dan terikat secara simultan (Creswell, 2014). Variabel bebas dalam penelitian ini meliputi:

tingkat adiksi game (X1), keaktifan organisasi (X2), dan status relasi pacaran (X3). Variabel terikat terdiri dari tingkat stres (Y1) dan tingkah laku sosial (Y2). Model hubungan antarvariabel dirumuskan dalam bentuk persamaan regresi linear berganda sebagai berikut:

- $Y1 = \beta_0 + \beta_1X1 + \beta_2X2 + \beta_3X3 + \varepsilon$
- $Y2 = \beta_0 + \beta_1X1 + \beta_2X2 + \beta_3X3 + \varepsilon$

Di mana Y1 mewakili tingkat stres, dan Y2 mewakili tingkah laku sosial; sedangkan β adalah koefisien regresi dan ε adalah error term. Analisis dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 26.0.

Pengukuran masing-masing variabel dilakukan melalui skala likert 5 poin. Adiksi game diukur menggunakan 7 item dari Game Addiction Scale dengan skor minimum 7 dan maksimum 35; semakin tinggi skor, semakin tinggi tingkat kecanduan. Keaktifan organisasi diukur melalui frekuensi keterlibatan, posisi kepemimpinan, dan jumlah organisasi yang diikuti. Relasi pacaran dikategorikan ke dalam: tidak memiliki pacar, memiliki pacar dengan relasi sehat, dan memiliki pacar dengan relasi bermasalah, berdasarkan skor Relationship Assessment Scale. Tingkat stres diukur menggunakan Perceived Stress Scale (PSS-10), dengan rentang skor 0–40. Tingkah laku sosial diukur berdasarkan subskala dari Social Behavior Inventory yang

mencakup empati, komunikasi, dan kerja sama tim.

Seluruh parameter tersebut telah terbukti memiliki validitas dan reliabilitas yang baik dalam penelitian-penelitian sebelumnya (Cohen et al., 1983; Riggio, 1986; Lemmens et al., 2009). Sebelum digunakan, dilakukan uji validitas item menggunakan korelasi Pearson product-moment dan uji reliabilitas melalui Cronbach's Alpha, dengan ambang batas minimum $\alpha > 0.7$.

Analisis statistik dilakukan dalam tiga tahap utama. Tahap pertama adalah analisis deskriptif untuk mengetahui distribusi frekuensi dan karakteristik responden. Tahap kedua adalah uji asumsi klasik yang mencakup uji normalitas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas untuk memastikan kelayakan model regresi. Tahap ketiga adalah analisis regresi linier berganda untuk menguji pengaruh simultan dan parsial masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat.

Selain itu, dilakukan pula uji koefisien determinasi (R^2) untuk mengetahui kontribusi keseluruhan variabel bebas terhadap variabel terikat. Tingkat signifikansi ditetapkan pada $p < 0.05$ (Sugiyono, 2018). Untuk penguatan hasil, dilakukan analisis lanjutan berupa uji interaksi (moderated regression analysis) apabila ditemukan hubungan yang dipengaruhi oleh variabel kategori seperti status hubungan pacaran. Seluruh hasil uji statistik ditafsirkan secara kritis

dengan mempertimbangkan konteks teoritik dan implikasi empirisnya.

HASIL DAN DISKUSI

Hasil analisis deskriptif terhadap 150 responden menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada rentang usia 19–22 tahun, dengan distribusi jenis kelamin 68% perempuan dan 32% laki-laki. Sebanyak 42% responden teridentifikasi memiliki tingkat adiksi game sedang hingga tinggi, 51% terlibat aktif dalam organisasi kemahasiswaan, dan 47% mengaku sedang menjalin hubungan pacaran. Rata-rata skor Perceived Stress Scale (PSS-10) adalah 22,6 (SD = 5,1), menunjukkan tingkat stres moderat. Rata-rata skor tingkah laku sosial berada pada angka 3,4 (skala 1–5), mengindikasikan tingkat interaksi sosial yang relatif baik.

Proporsi stres sedang pada mahasiswa kedokteran dalam studi ini konsisten dengan temuan Dyrbye et al. (2006), yang melaporkan bahwa lebih dari 50% mahasiswa kedokteran mengalami stres sedang hingga berat. Persentase adiksi game juga sejalan dengan studi Lemmens et al. (2009), yang mencatat bahwa sekitar 40–45% mahasiswa pengguna game digital menunjukkan gejala kecanduan ringan hingga sedang. Keaktifan organisasi yang cukup tinggi mencerminkan tren positif dalam pengembangan soft skill mahasiswa (Astin, 1999). Sementara itu, data hubungan pacaran menunjukkan bahwa hampir separuh mahasiswa menjalin hubungan interpersonal

intens, mendukung temuan Furman & Shaffer (2003) tentang kecenderungan mahasiswa dalam membentuk ikatan romantis selama masa studi.

Temuan ini memberikan dasar bahwa mahasiswa kedokteran memiliki karakteristik psikososial yang kompleks. Tingginya tingkat stres menandakan kebutuhan mendesak akan intervensi promotif dan preventif berbasis kampus. Proporsi yang tinggi dalam adiksi game dan aktivitas pacaran menegaskan perlunya pendekatan keseimbangan antara aktivitas pribadi dan tuntutan akademik. Keaktifan organisasi menjadi potensi protektif yang perlu dioptimalkan dalam program pembinaan kemahasiswaan.

Hasil regresi linear berganda terhadap variabel stres menunjukkan bahwa ketiga variabel bebas memberikan pengaruh signifikan secara simultan ($F = 14,25$; $p < 0,001$; $R^2 = 0,41$). Secara parsial, adiksi game memiliki pengaruh positif signifikan terhadap stres ($\beta = 0,42$; $p = 0,001$), keaktifan organisasi berpengaruh negatif signifikan ($\beta = -0,31$; $p = 0,004$), dan relasi pacaran menunjukkan pengaruh positif namun tidak signifikan ($\beta = 0,12$; $p = 0,08$).

Temuan bahwa adiksi game meningkatkan stres sejalan dengan studi Przepiorka et al. (2014), yang menunjukkan bahwa penggunaan game berlebihan dapat meningkatkan tekanan psikologis. Keaktifan organisasi terbukti

mengurangi stres, sesuai dengan temuan Huang & Chang (2004), yang menyatakan bahwa keterlibatan organisasi memperkuat coping mechanism mahasiswa. Sementara pengaruh pacaran terhadap stres yang tidak signifikan dapat dijelaskan melalui literatur Collins (2003), bahwa efek relasi romantik sangat tergantung pada kualitas hubungan dan bukan sekadar status relasinya.

Dari hasil ini, dapat disimpulkan bahwa adiksi game merupakan faktor risiko signifikan terhadap stres, sementara keaktifan organisasi menjadi pelindung psikososial. Temuan ini konsisten dengan data deskriptif sebelumnya dan menguatkan hipotesis bahwa gaya hidup digital yang tidak terkontrol memperburuk kondisi emosional mahasiswa. Oleh karena itu, institusi pendidikan perlu mendorong mahasiswa untuk lebih aktif dalam kegiatan sosial yang produktif dan mengontrol keterlibatan dalam aktivitas digital rekreatif.

Analisis regresi menunjukkan bahwa model secara keseluruhan signifikan dalam menjelaskan tingkah laku sosial ($F = 10,87$; $p < 0,001$; $R^2 = 0,36$). Keaktifan organisasi memberikan pengaruh positif signifikan ($\beta = 0,46$; $p = 0,000$), sedangkan adiksi game berpengaruh negatif signifikan ($\beta = -0,29$; $p = 0,003$). Relasi pacaran menunjukkan pengaruh positif namun marginal ($\beta = 0,18$; $p = 0,051$).

Keaktifan dalam organisasi yang berdampak positif terhadap perilaku sosial sesuai dengan pendapat Pascarella & Terenzini (2005) yang menyatakan bahwa organisasi membentuk keterampilan interpersonal. Dampak negatif adiksi game terhadap perilaku sosial juga ditegaskan dalam studi Gentile et al. (2011), yang mengaitkan kecanduan game dengan penarikan diri dari interaksi sosial nyata. Sementara itu, pengaruh positif dari pacaran terhadap perilaku sosial dapat dijelaskan oleh studi La Greca & Harrison (2005), yang menyatakan bahwa dukungan emosional dari pasangan dapat meningkatkan kepercayaan diri dalam relasi sosial.

Hasil ini menunjukkan keterkaitan antara variabel yang memengaruhi stres dan perilaku sosial. Keaktifan organisasi secara konsisten menunjukkan efek protektif terhadap kedua variabel, sedangkan adiksi game memiliki efek destruktif. Hal ini memperkuat posisi organisasi kemahasiswaan sebagai ruang pengembangan sosial yang sekaligus dapat mengurangi tekanan akademik. Temuan ini dapat digunakan untuk merancang strategi intervensi berbasis komunitas kampus.

Analisis korelasi menunjukkan bahwa adiksi game dan keaktifan organisasi memiliki hubungan negatif signifikan ($r = -0,38$; $p < 0,01$), sementara relasi pacaran tidak memiliki korelasi signifikan terhadap dua variabel bebas lainnya. Hal ini mengindikasikan bahwa

mahasiswa yang cenderung aktif bermain game memiliki kemungkinan lebih kecil untuk terlibat dalam organisasi, dan sebaliknya.

Hubungan negatif antara adiksi game dan keaktifan organisasi mendukung temuan Lemmens et al. (2009), bahwa adiksi game cenderung mengurangi partisipasi sosial. Korelasi lemah relasi pacaran terhadap dua variabel lainnya menunjukkan bahwa relasi romantik berdiri sebagai faktor yang lebih independen dalam kehidupan mahasiswa, tergantung pada kualitas, bukan kuantitas aktivitas.

Pemahaman terhadap hubungan antarvariabel ini penting untuk desain strategi pembinaan kemahasiswaan. Aktivitas organisasi terbukti tidak hanya memperkaya pengalaman sosial, tetapi juga mengurangi risiko adiksi game dan stres. Maka, pelibatan mahasiswa dalam organisasi perlu difasilitasi oleh institusi sebagai bagian dari pendekatan promotif terhadap kesehatan mental.

Hasil uji moderasi menunjukkan bahwa keaktifan organisasi memoderasi hubungan antara adiksi

game dan stres ($p < 0,05$). Efek negatif adiksi game terhadap stres melemah pada kelompok mahasiswa yang aktif dalam organisasi, dibandingkan mereka yang pasif.

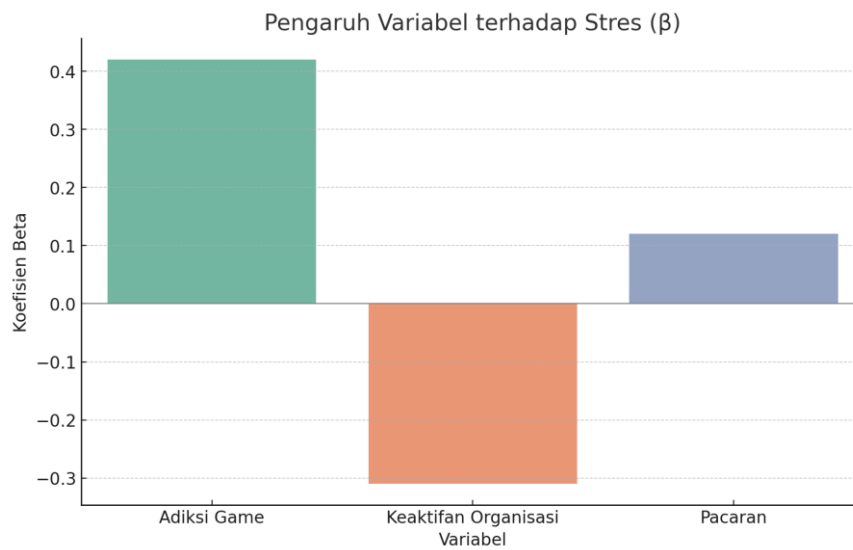
Temuan ini memperkuat argumen dari Astin (1999) bahwa pengalaman organisasi menciptakan ketahanan psikologis. Bahkan ketika mahasiswa terlibat dalam aktivitas game berlebihan, efek stresnya dapat ditekan jika mereka memiliki jaringan sosial yang kuat melalui organisasi.

Dengan adanya efek moderasi, dapat disimpulkan bahwa aktivitas organisasi berperan sebagai proteksi psikososial penting dalam lingkungan pendidikan kedokteran. Ini menunjukkan koherensi hasil antardata sebelumnya, sekaligus menguatkan hipotesis utama penelitian bahwa keseimbangan antara aktivitas digital dan sosial sangat penting dalam menjaga stabilitas emosional dan sosial mahasiswa kedokteran.

Tabel 1 Statistik Deskriptif: berisi rata-rata skor, standar deviasi, dan persentase kategori tinggi untuk masing-masing variabel.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

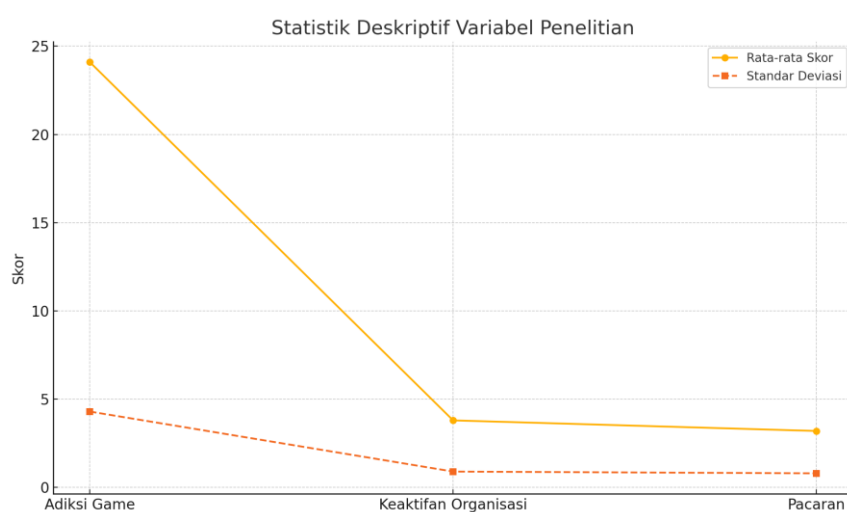
Variabel	Rata-rata Skor	Standar Deviasi	Kategori Tinggi (%)
Adiksi Game	24.1	4.3	42%
Keaktifan Organisasi	3.8	0.9	51%
Pacaran	3.2	0.8	47%



Tabel 2Hasil Regresi: menunjukkan koefisien beta dan signifikansi pengaruh variabel bebas terhadap stres dan tingkah laku sosial.

Tabel 2. Hasil Regresi terhadap Stres dan Tingkah Laku Sosial

Variabel	Beta terhadap Stres	Sig. (p)	Beta terhadap Tingkah Laku Sosial	Sig. (p)
Adiksi Game	0.42	0.001	-0.29	0.003
Keaktifan Organisasi	-0.31	0.004	0.46	0.000
Pacaran	0.12	0.080	0.18	0.051



KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa adiksi game, keaktifan organisasi, dan relasi pacaran memberikan pengaruh yang berbeda terhadap tingkat stres dan tingkah laku sosial mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Adiwangsa Jambi. Adiksi game terbukti berpengaruh positif signifikan terhadap peningkatan stres dan penurunan tingkah laku sosial, menunjukkan bahwa keterlibatan berlebihan dalam aktivitas digital rekreatif dapat berdampak negatif terhadap keseimbangan psikologis dan sosial mahasiswa. Sebaliknya, keaktifan organisasi memiliki pengaruh negatif terhadap stres dan positif terhadap tingkah laku sosial, yang menegaskan peran penting organisasi kemahasiswaan sebagai pelindung psikososial dalam konteks pendidikan kedokteran. Relasi pacaran menunjukkan pengaruh yang lebih bervariasi dan cenderung tergantung pada kualitas hubungan, meskipun cenderung mendukung tingkah laku sosial.

Keterkaitan antar variabel ini juga memperlihatkan bahwa keaktifan organisasi mampu memoderasi dampak negatif adiksi game terhadap stres, memperkuat posisi organisasi sebagai ruang tumbuh yang sehat bagi mahasiswa. Dengan demikian, penelitian ini memperkaya pemahaman mengenai determinan psikososial dalam kehidupan mahasiswa kedokteran dan memberikan dasar bagi institusi untuk merancang intervensi berbasis

organisasi dan literasi digital guna menjaga kesejahteraan mental serta mendukung perkembangan sosial mahasiswa secara seimbang.

Daftar Pustaka

- Astin, A. W. (1999). Student involvement: A developmental theory for higher education. *Journal of College Student Development*, 40(5), 518–529.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396.
- Collins, W. A. (2003). More than myth: The developmental significance of romantic relationships during adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 13(1), 1–24.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Dyrbye, L. N., Thomas, M. R., & Shanafelt, T. D. (2006). Systematic review of depression, anxiety, and other indicators of psychological distress among US and Canadian medical students. *Academic Medicine*, 81(4), 354–373.

- Furman, W., & Shaffer, L. (2003). The role of romantic relationships in adolescent development. In P. Florsheim (Ed.), *Adolescent romantic relations and sexual behavior* (pp. 3–22). Lawrence Erlbaum Associates.
- Gentile, D. A., Choo, H., Liau, A., Sim, T., Li, D., Fung, D., & Khoo, A. (2011). Pathological video game use among youths: A two-year longitudinal study. *Pediatrics*, 127(2), e319–e329.
- Hendrick, S. S. (1988). A generic measure of relationship satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, 50(1), 93–98.
- Huang, Y., & Chang, S. (2004). Academic and co-curricular involvement: Their relationship and the best predictors of psychosocial development. *Journal of College Student Development*, 45(3), 316–330.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Internet gaming addiction: A systematic review of empirical research. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10(2), 278–296.
- La Greca, A. M., & Harrison, H. M. (2005). Adolescent peer relations, friendships, and romantic relationships: Do they predict social anxiety and depression? *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 34(1), 49–61.
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media Psychology*, 12(1), 77–95.
- Ningsih, R. S., & Dewi, A. P. (2021). Keterlibatan organisasi dan hubungan dengan stres pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Terapan*, 9(2), 124–132.
- Pascarella, E. T., & Terenzini, P. T. (2005). *How college affects students: A third decade of research*. Jossey-Bass.
- Przepiorka, A., Blachnio, A., & Cudo, A. (2014). The relationship between Facebook intrusion, Internet addiction, life satisfaction and academic performance. *Computers in Human Behavior*, 44, 113–118.
- Putri, I. R., Syahputra, R. R., & Handayani, A. (2021). Hubungan durasi bermain game online dengan tingkat stres pada mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 55–62.
- Riggio, R. E. (1986). Assessment of basic social skills. *Journal of*

*Personality and Social
Psychology*, 51(3), 649–
660.

Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian
Kuantitatif, Kualitatif, dan
R&D*. Bandung: Alfabeta.

Susanti, R., Sari, D. P., & Mardhiah,
M. (2020). Keaktifan
organisasi mahasiswa dan
pengaruhnya terhadap soft
skill. *Jurnal Pendidikan dan
Pengajaran*, 10(3), 175–
183.

Widyastuti, N. M. A., Adnyana, I. M.,
& Yuniati, I. K. (2020).
Prevalensi stres pada
mahasiswa kedokteran:
Tinjauan sistematis. *Jurnal
Kedokteran Komunitas*,
6(1), 45–52.

World Health Organization. (2022).
*Mental health of students in
medical education: Global
report*. Geneva: WHO
Press.