



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 3 Tahun 2024 Page 3062-3072

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Efek Permainan Board Game Terhadap Stres Akademik Mahasiswa

Ridha Wahyuni^{1✉}, Celine Gunawan², Nasywa Kamiilah Zahroh³

Universitas Mulawaran

Email: ridha.wahyuni2601@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menurunkan tingkat stres akademik dengan menggunakan intervensi *board game*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Subjek dalam penelitian adalah mahasiswa Universitas Mulawaran yang dipilih dengan menggunakan teknik purposive sampling. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 56 mahasiswa yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang terdiri dari 28 mahasiswa dan kelompok kontrol yang juga terdiri dari 28 mahasiswa. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah dengan skala stres akademik. Data yang dikumpulkan selanjutnya dianalisis dengan bantuan program SPSS versi 26.0 *for windows*. Hasil penelitian menunjukkan 1) Terdapat peningkatan signifikan terhadap stres akademik pada kelompok eksperimen penelitian dengan nilai $p=0.027$ maka H_1 diterima dan H_0 ditolak sehingga terdapat peningkatan stres akademik yang signifikan setelah diberikan intervensi permainan *board game*. 2) Tidak terdapat perbedaan signifikan tingkat stres akademik dengan nilai $p=0.588$ antara kelompok eksperimen yang diberikan intervensi dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi.

Kata Kunci : *board game, stres akademik, mahasiswa*

Abstract

This study aims to reduce the level of academic stress by using board game intervention. This study used quantitative methods. Subjects in the study were Mulawarman University students who were selected using purposive sampling technique. The number of samples in this study were 56 students who were divided into two groups, the experimental group consisting of 28 students and the control group which also consisted of 28 students. The method of data collection used is the academic stress scale. The collected Data was further analyzed with the help of SPSS version 26.0 for windows. The results showed 1) there was a significant increase in academic stress in the experimental research group with a value of $p=0.027$ then H_1 was accepted and H_0 was rejected so that there was a significant increase in academic stress after board game intervention. 2) there was no significant difference in the level of academic stress with a value of $p=0.588$ between the experimental group that was given the intervention with the control group that was not given the intervention.

Keyword: *board game, academic stress, college student*

PENDAHULUAN

Pendidikan menjadi salah satu hal yang penting bagi perkembangan individu untuk membangun potensi diri dan meningkatkan kesejahteraan hidup individu untuk mendapat kecerdasan dan keterampilan yang nantinya akan diperlukan baik untuk diri sendiri maupun masyarakat luas (Barseli dkk., 2018). Perguruan tinggi atau universitas merupakan suatu lembaga pendidikan yang mempunyai tanggung jawab untuk membangun sumber daya manusia yang diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup individu (Oktavia dkk., 2019).

Mahasiswa sebagai individu yang menempuh pembelajaran dan mencari ilmu di perguruan tinggi tentunya tidak terlepas dari stres (Agustiningsih, 2019). Tingginya harapan bagi mahasiswa selama menempuh jenjang pendidikan dapat membuat mereka menjadi tertekan dan hal tersebut bisa membawa dampak buruk bagi mereka, seperti masalah kesehatan fisik maupun mental (Jayasankara R. K. dkk., 2018). Dari berbagai riset yang dilakukan dinyatakan bahwa gangguan mental bisa muncul di setiap individu termasuk mahasiswa (Erindana dkk., 2021).

Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Nurmala dkk. (2020) menyatakan bahwa sebesar 96,4% atau 108 mahasiswa mengalami stres dalam kategori sedang. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Sari (2020) menunjukkan bahwa sebesar 32,86% atau 23 mahasiswa mengalami stres ringan, sebesar 38,75% atau 27 orang dari 70 mahasiswa mengalami stres sedang, dan sebesar 28,57% atau 20 mahasiswa mengalami stres berat. Dari hal tersebut dapat disimpulkan bahwa stres merupakan salah satu permasalahan yang dihadapi mahasiswa selama di perkuliahan. Mahasiswa dapat dikatakan rentan akan stres

karena melakukan berbagai kegiatan, baik di bidang akademik maupun non akademik (Erindana dkk., 2021).

Stres merupakan respons umum yang dialami individu ketika berusaha mengatasi stresor internal maupun stresor eksternal yang sedang dihadapi individu (Yunalia dkk., 2021). Penyebab atau pemicu stres pada individu dapat disebut sebagai stresor, stresor terbagi menjadi enam, yaitu stresor akademik, hubungan intrapersonal, hubungan belajar-mengajar, hubungan sosial, pengendalian keinginan, dan stresor yang berhubungan dengan aktivitas kelompok (Bawuna dkk., 2017). Stres yang terjadi di lingkungan pendidikan biasanya disebut dengan stres akademik (Barseli dkk., 2017).

Stres akademik yang dialami pelajar adalah respons terhadap tekanan yang dihadapi pada kondisi atau tuntutan akademik (Yunalia dkk., 2021). Selain itu, menurut Sofyanti dan Prihastuti (2017) stres akademik merupakan situasi kompetisi akademik sehingga menyebabkan pelajar menjadi terbebani dan mendapat tuntutan tinggi. Stres akademik juga bisa terjadi ketika individu merasa tertekan dengan kondisi akademik, seperti frustrasi dengan kegagalan akademik atau kondisi saat khawatir dengan peristiwa kegagalan akademik (Hamzah & Hamzah, 2020).

Para mahasiswa sering kali menghadapi sejumlah tantangan dan kendala ketika berkuliah. Beberapa dari kendala ini termasuk menyelesaikan berbagai tugas kuliah secara bersamaan, mengikuti praktikum, mencapai target jumlah mata kuliah yang harus diambil, serta menyusun skripsi. Berbagai tugas ini kadang-kadang membuat mahasiswa merasa tidak nyaman, mengakibatkan kurangnya kepuasan dalam aktivitas akademik, dan kesulitan untuk memusatkan perhatian sehingga tantangan yang harus dihadapi tersebut akan menimbulkan stres (Gatari, 2020).

Selain itu, menurut Gatari (2020) juga terdapat beberapa sumber stres yang dialami mahasiswa termasuk memiliki indeks prestasi (IPK) yang rendah, menganggap kurikulum terlalu padat, perubahan dalam kurikulum, ketatnya peraturan akademik di perguruan tinggi, 2 tekanan untuk menyelesaikan tugas sesuai *deadline*, kesulitan dalam menyelesaikan tugas akhir, serta adanya tuntutan dari orang tua. Kemudian, mahasiswa juga berkeinginan untuk meraih gelar Cumlaude, merasa terdorong untuk lulus dengan cepat dan sering mengikuti kegiatan organisasi, yang mengakibatkan kurangnya waktu istirahat. Selain itu, ada kecenderungan untuk jarang menghadiri kelas dan kurang aktif dalam proses pembelajaran.

Mahasiswa yang tidak mampu mengatasi tuntutan akademik ini cenderung mengalami stres akademik. Kurangnya motivasi akademik yang dimiliki mahasiswa dapat menyulitkan mereka dalam menyesuaikan diri dan mengalokasikan waktu untuk kegiatan

akademik dan non-akademik. Selain itu, kurangnya strategi dalam penanganan masalah juga dapat menjadi sumber stres bagi mahasiswa (Norma, dkk., 2021).

Perasaan stres ialah keadaan yang umum dialami oleh setiap individu dan merupakan bagian alami dari kehidupan. Mahasiswa sering kali mengalami stres akademik, yang ditandai dengan kompleksitas masalah yang dihadapi sehingga bisa mempengaruhi keteraturan pikiran seseorang. Di samping keterampilan teknis, mahasiswa juga diharapkan memiliki kemampuan berpikir dan sudut pandang serta memiliki ketahanan mental dan karakteristik kepribadian tertentu, yang memungkinkan mereka untuk memiliki pemahaman yang luas dalam menghadapi situasi sosial di sekitarnya (Gatari, 2020).

Semakin bertambahnya tingkat stres yang dialami mahasiswa, maka dapat mengurangi energi dan respons adaptif mahasiswa (Hatmanti & Septianingrum, 2019). Apabila stres tidak dapat teratasi secara kognitif, dapat menyebabkan mahasiswa mengalami kesulitan dalam fokus, mengingat informasi, bahkan mungkin tergelincir ke pemikiran negatif terhadap diri sendiri atau lingkungannya (Norma dkk, 2021). Selain itu, menurut Norma dkk. (2021) beberapa akibat dari stres ialah, kesulitan dalam memusatkan perhatian, susah dalam memahami materi, kurang termotivasi untuk belajar, kurangnya selera makan, dan kurang minat untuk melakukan kegiatan.

Salah satu cara yang sudah terbukti dapat menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kesehatan mental adalah aktivitas fisik (Gerber dkk., 2014). Pernyataan tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Setiawan dan Halim (2023) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik yang rendah cenderung dapat meningkatkan tingkat stres pada mahasiswa. Namun, untuk merangsang individu agar aktif secara fisik adalah salah satu masalah yang paling menantang saat ini (Arts, 2019). Untuk dapat meningkatkan motivasi dalam melakukan aktivitas fisik, maka diperlukan intervensi yang menyenangkan. Intervensi yang dapat digunakan untuk meningkatkan motivasi dalam melakukan aktivitas fisik adalah dengan menggunakan *board game* karena *board game* dapat memenuhi beberapa aspek kebutuhan psikologis dasar bagi individu, yaitu otonomi, kompetensi, dan keterikatan (Mouton dkk., 2017).

Permainan papan atau sering disebut sebagai *board game* merupakan istilah umum yang ditujukan pada permainan yang dimainkan dengan meletakkan, memindahkan, atau mengeluarkan bidak atau pion di papan catur, dan menyertakan elemen permainan meja, kartu, permainan peran, dan miniatur serta dilakukan oleh dua pemain atau lebih (Noda dkk., 2019). *Board game* merupakan permainan yang dapat dimainkan secara digital atau *online* maupun secara fisik yang biasanya menggunakan papan, kartu, dadu, token lainnya dalam memainkannya (Rogerson dkk., 2015). Salah satu permainan *board game* yang dapat

digunakan, yaitu permainan *ladder snake human size*.

Tujuan dari permainan *board game* ini, yaitu untuk membangun kerja sama antar pemain, dapat meningkatkan tiga keterampilan dalam memecahkan permasalahan, pengambilan keputusan secara cepat, perencanaan strategis, serta berpikir analitis (Magundjaya dkk., 2022). Dengan demikian, permainan *board game* ini dapat mengembangkan berbagai keterampilan yang akan dibutuhkan, seperti kerja sama, komunikasi, kreativitas, pemecahan masalah, dan lain sebagainya.

Penelitian terdahulu yang serupa mengenai efek penggunaan *board game* sebagai Intervensi untuk dapat meningkatkan aktivitas fisik dan kaitannya dengan kesejahteraan psikologis dilakukan oleh Mouton dkk. (2017) yang dilakukan kepada lansia di panti jompo Belgia. Dari penelitian tersebut didapatkan hasil bahwa penggunaan *board game* sebagai Intervensi efektif dalam meningkatkan aktivitas fisik dan meningkatkan kualitas hidup lansia. Kesamaan penelitian terletak pada Intervensi yang digunakan yaitu penggunaan *board game* sebagai Intervensi untuk dapat meningkatkan aktivitas fisik dan meninjau pengaruhnya terhadap kondisi psikologis subjek. Perbedaannya terletak pada subjek di mana penelitian yang dilakukan oleh Mouton dkk. (2017) menggunakan lansia di panti jompo, sedangkan peneliti menggunakan mahasiswa dan mahasiswi Universitas Mulawarman. Perbedaan lainnya terletak pada variabel yang ingin dipengaruhi di mana penelitian yang dilakukan oleh Mouton dkk. (2017) menggunakan variabel kualitas hidup sedangkan peneliti menggunakan variabel stres akademik.

Penelitian ini memiliki keunikan yaitu menggunakan *board game* yang dapat menyatukan aspek hiburan dengan tujuan riset. *Board game* dapat menghidupkan lingkungan eksperimental yang terkendali, memungkinkan pengumpulan data yang unik sekaligus melibatkan partisipan secara aktif dalam proses penelitian. Penggunaan *board game* dalam penelitian juga dapat meningkatkan motivasi partisipan, menciptakan situasi alamiah untuk observasi perilaku, serta memberikan konteks interaktif yang mendalam untuk studi sosial dan psikologis.

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan di atas terkait stres akademik dan efek bermain *board game* peneliti tertarik untuk mengetahui lebih lanjut mengenai pengaruh bermain *board game* terhadap stres akademik pada sehingga kami melakukan penelitian eksperimen dengan judul "Efek permainan *board game* terhadap stres akademik pada mahasiswa". Dalam penelitian ini, hipotesis pertama adalah apakah terdapat perbedaan tingkat stres akademik antara sebelum dan sesudah intervensi bermain *board game*. Hipotesis kedua, yaitu apakah terdapat perbedaan antara kelompok eksperimen yang diberi intervensi bermain *board game* dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan

intervensi bermain *board game*.

METODE PENELITIAN

Penelitian dilakukan menggunakan rancangan eksperimen yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pembagian kelompok pada subjek dilakukan berdasarkan hasil data awal *screening* yang biasa dikenal juga sebagai *pre-test* dengan menggunakan skala stres akademik. Subjek penelitian ini merupakan 56 mahasiswa Universitas Mulawarman, yaitu 28 mahasiswa dengan pemberian intervensi permainan *board game* dan 28 mahasiswa yang tidak diberikan intervensi permainan *board game*. Setelah intervensi diberikan maka akan diukur kembali menggunakan *post-test* dengan tujuan untuk mengukur efektivitas intervensi permainan *board game* terhadap stres akademik.

Penggunaan desain ini bertujuan untuk mendapatkan hasil yang lebih akurat dikarenakan hasil dari *pre-test* akan dibandingkan dengan keadaan setelah perlakuan yang dilihat dari hasil *post-test* (Sugiyono, 2017). Berdasarkan uraian kegiatan yang digunakan dalam penelitian ini, maka desain penelitian yang digunakan adalah desain eksperimen murni (*true experimental design*). Instrumen pengukuran stres akademik yang digunakan merupakan The Perceptions of Academic Stress Scale yang dikembangkan oleh Bedewy dan Gabriel (2015) yang kemudian diadaptasi menjadi bahasa Indonesia serta dilakukan uji validitas oleh peneliti sebelumnya dengan teknik uji terpakai pada mahasiswa program studi ilmu keperawatan universitas Dr. Soebandi Jember angkatan 2019, 2020, dan 2021 sebanyak 31 mahasiswa.

Teknik analisa data yang digunakan adalah uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis. Kaidah yang digunakan pada uji normalitas adalah jika nilai Sig atau $p > 0.05$ maka data terdistribusi normal, sebaliknya jika $p < 0.05$ maka data terdistribusi tidak normal (Santoso, 2017). Kemudian, kaidah untuk uji homogenitas adalah: a) jika nilai signifikansi atau nilai probabilitas $< 0,05$, maka ini menunjukkan bahwa varians dari dua atau lebih kelompok populasi data tidak sama. b) Jika nilai signifikansi atau nilai probabilitas $> 0,05$, maka ini menunjukkan bahwa varians dari dua atau lebih kelompok populasi data adalah sama. Uji hipotesis yang digunakan berupa uji Wilcoxon dan uji Mann-Whitney U dengan kaidah jika $p < 0.05$, maka H_1 diterima dan H_0 ditolak, akan tetapi jika $p > 0.05$, maka H_1 ditolak dan H_0 diterima.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji asumsi dilakukan terlebih dahulu dilakukan yang terdiri dari uji normalitas dan uji homogenitas. Hasil uji asumsi data penelitian adalah sebagai berikut:

1. Uji normalitas digunakan untuk melihat penyimpangan frekuensi observasi yang diteliti dari frekuensi teoritik. Uji asumsi normalitas dilakukan menggunakan teknik statistik analitik uji normalitas Shapiro-Wilk dikarenakan subyek penelitian kurang dari 50. Kaidah yang digunakan adalah jika $P > 0.05$, maka sebarannya normal dan jika $P < 0.05$, maka sebarannya tidak normal (Santoso, 2015).

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

| Kelompok | Saphiro-Wilk | | | Keterangan |
|------------|--------------|----|-------|------------|
| | Statistics | df | sig | |
| Eksperimen | 0.947 | 28 | 0.165 | Normal |
| Kontrol | 0.968 | 28 | 0.157 | Normal |

Berdasarkan tabel di atas, hasil uji asumsi normalitas sebaran terhadap variabel stres akademik pada kelompok eksperimen menghasilkan nilai $p = 0.165$ ($p > 0.05$) dan pada kelompok kontrol menghasilkan nilai $p = 0.157$ ($p > 0.05$). Hasil uji berdasarkan kaidah menunjukkan sebaran butir-butir variabel stres akademik pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dinyatakan normal.

2. Uji homogenitas dilakukan untuk menguji kedua sampel sehingga dapat diketahui bahwa kedua sampel memiliki varian yang sama tetapi tidak memiliki perbedaan terhadap satu sampel dengan sampel lainnya. Pada penelitian ini, dilakukan uji homogenitas antara kelompok.

Tabel 2. Hasil Uji Homogenitas

| Levene's Test for Equality of Variance | |
|--|---------------|
| Sig | Keterangan |
| 0.033 | Tidak Homogen |

Berdasarkan tabel di atas, didapatkan hasil perhitungan menunjukkan hasil pada kelompok eksperimen dan kontrol $p = 0.033$ ($p < 0.05$) yang artinya data variabel stres akademik bersifat tidak homogen.

3. Setelah dilakukan uji asumsi, peneliti melakukan uji hipotesis menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test dan uji Mann-Whitney U-Test kemudian didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Wilcoxon Stres Akademik (Pre-test – Post-test) pada Kelompok Eksperimen dan Kontrol

| Kelompok | Nilai Z | Sig. | Keterangan |
|------------|---------|-------|------------------|
| Eksperimen | -2.215 | 0.027 | Signifikan |
| Kontrol | -0.205 | 0.838 | Tidak Signifikan |

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa skor *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen diperoleh hasil statistik hitung (Z) = -2.215 dengan nilai signifikansi = 0.027 ($p < 0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis H_1 diterima dan H_0 ditolak yang artinya terdapat perbedaan tingkat stres akademik antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi bermain *board game* sehingga terdapat penurunan stres akademik setelah diberikan intervensi permainan *board game*. Pada skor *pre-test* dan *post-test* pada kelompok kontrol diperoleh hasil statistik hitung (Z) = -0.205 dengan nilai signifikansi = 0.838 ($p > 0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan skor stres akademik sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi bermain *board game*.

Hipotesis kedua dalam penelitian adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat stres akademik pada subjek sesudah (*post-test*) diberikan intervensi berupa bermain *board game*, yaitu kelompok eksperimen dan *post-test* kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi.

Tabel 4. Hasil Uji Mann-Whitney U Test Stres Akademik pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

| Kelompok | Nilai Z | Sig. | Keterangan |
|--------------------|---------|-------|------------------|
| Eksperimen-Kontrol | -0.542 | 0.588 | Tidak Signifikan |

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa pada skor *post-test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diperoleh hasil statistik hitung (Z) = -0.542 dengan nilai signifikansi = 0.588 ($p > 0.05$). Sehingga, dapat disimpulkan bahwa hipotesis H_1 ditolak dan H_0 diterima, yang artinya tidak terdapat perbedaan antara kelompok eksperimen yang diberi intervensi bermain *board game* dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi bermain *board game*.

Hipotesis dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh permainan *board game* terhadap stres akademik mahasiswa. Hasil analisis hipotesis pada skala stres akademik kelompok eksperimen menggunakan uji *sample paired t-test* menghasilkan nilai $P = 0.016$ ($P < 0.05$) pada *pre-test* – *post-test*. Sedangkan pada hasil hipotesis pada skala stres akademik kelompok kontrol menggunakan uji *sample paired t-test* menghasilkan nilai $P = 0.445$ ($P > 0.05$) pada

pre-test – post-test. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis H1 diterima dan H₀ ditolak pada kelompok eksperimen dan hipotesis H₁ ditolak dan H₀ diterima pada kelompok kontrol sehingga dapat disimpulkan bahwa subjek yang bermain *board game* akan berpengaruh pada stres akademik mahasiswa.

Hasil ini didukung oleh Rogerson dkk. (2015) yang mengatakan *board game* merupakan permainan yang dapat dimainkan secara digital atau *online* maupun secara fisik yang biasanya menggunakan papan, kartu, dadu, token lainnya dalam memainkannya. Beberapa contoh *board game*, yaitu Catur, Go, Shogi, Monopoli, Ular Tangga, Ludo, The Game of Life, Werewolf, dan lain-lain.

Mengangkat bahwa *board game* dapat dilakukan secara fisik, Gerber dkk. (2014) menyatakan bahwa salah satu cara yang sudah terbukti dapat menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kesehatan mental adalah aktivitas fisik. Pernyataan tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Setiawan dan Halim (2023) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik yang rendah cenderung dapat meningkatkan tingkat stres pada mahasiswa. Namun, untuk merangsang individu agar aktif secara fisik adalah salah satu masalah yang paling menantang saat ini (Arts, 2019).

Diperlukan intervensi yang menyenangkan untuk dapat meningkatkan motivasi dalam melakukan aktivitas fisik. Intervensi yang dapat digunakan untuk meningkatkan motivasi dalam melakukan aktivitas fisik adalah dengan menggunakan *board game* karena *board game* dapat memenuhi beberapa aspek kebutuhan psikologis dasar bagi individu, yaitu otonomi, kompetensi, dan keterikatan (Mouton dkk., 2017).

Metode intervensi yang digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan *board game* berupa *ladder snake human size* yang menuntut pemainnya untuk beraktivitas secara fisik. Namun, penelitian menggunakan metode intervensi ini masih sangat sedikit dilakukan. Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian menggunakan metode *board game human size* terhadap stres akademik pada mahasiswa, khususnya mahasiswa Universitas Mulawarman.

Berdasarkan data analisis yang dibahas sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa intervensi *board game* berupa *ladder snake human size* memiliki pengaruh terhadap stres akademik pada mahasiswa Universitas Mulawarman. Artinya, jika mahasiswa memutuskan untuk bermain *board game*, terutama yang melibatkan aktivitas fisik, maka stres akademik yang dialami akan menurun.

SIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan sebagai berikut: (1) Terdapat perbedaan tingkat stres akademik antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa permainan *board game* dan (2) Tidak terdapat perbedaan antara kelompok eksperimen yang diberikan intervensi permainan *board game* dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi permainan *board game*. Peneliti selanjutnya yang ingin melakukan eksperimen ini disarankan bisa menggunakan permainan papan lainnya untuk membantu mengurangi tingkat stres pada mahasiswa. Hal tersebut memungkinkan untuk menemukan hasil yang berbeda dari penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiningsih, N. (2019). Gambaran stress akademik dan strategi koping pada mahasiswa keperawatan. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 6(2), 241–250.
- Arts, D. , K. L. , & V. S. (2019). COMMONS: a board game for enhancing interdisciplinary collaboration when developing health and activity-related wearable devices. In *Human-Computer Interaction–INTERACT 2019: 17th IFIP TC 13 International Conference*, 461–470.
- Barseli, M., Ahmad, R., & Ildil, I. (2018). Hubungan stres akademik siswa dengan hasil belajar. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1), 40. <https://doi.org/10.29210/120182136>
- Barseli, M., Ildil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148.
- Bawuna, N., Rottie, J., & Onibala, F. (2017). Hubungan antara tingkat stres dengan perilaku merokok pada mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Sam Ratulangi. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 5(2).
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health Psychology Open*, 2(2).
- Erindana, F. U. N., Nashori, H. F., & Tasaufi, M. N. F. (2021). Penyesuaian diri dan stres akademik mahasiswa tahun pertama. *Motiva: Jurnal Psikologi*, 4(1), 11–17.
- Gatari, A. (2020). Hubungan stres akademik dengan flow akademik pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(1), 79–89.
- Gerber, M., Brand, S., Herrmann, C., Colledge, F., Holsboer-Trachsler, E., & Pühse, U. (2014).

Increased objectively assessed vigorous-intensity exercise is associated with reduced stress, increased mental health and good objective and subjective sleep in young adults. *Physiology & Behavior*, , 135, 17–24.

- Hamzah, B., & Hamzah, R. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa stikes graha medika. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 4(2), 59–67.
- Jayasankara R. K., Menon, R. K., & Thattil, A. (2018). Academic Stress and its sources among university students. *Biomedical and Pharmacology Journal*, 11(1), 531–537. <https://doi.org/10.13005/bpj/1404>
- Mouton, A., Gillet, N., Mouton, F., Van Kann, D., Bruyère, O., Cloes, M., & Buckinx, F. (2017). Effects of a giant exercising board game intervention on ambulatory physical activity among nursing home residents: a preliminary study. *Clinical Interventions in Aging*, 847–858.
- Noda, S., Shiotsuki, K., & Nakao, M. (2019). The effectiveness of intervention with board games: a systematic review. *BioPsychoSocial Medicine*, 13(1), 1–21.
- Nurmala, M. D., Wibowo, T. U. S. H., & Rachmayani, A. (2020). Tingkat stres mahasiswa dalam pembelajaran online pada masa pandemi covid-19. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 5(2).
- Oktavia, W. K., Fitroh, R., Wulandari, H., & Feliana, F. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 142–149.
- Santoso, S. (2015). AMOS 22 untuk structural equation modelling. Elex Media Komputindo.
- Santoso, S. (2017). Menguasai statistik dengan SPSS 24. Elex Media Komputindo.
- Sari, M. K. (2020). Tingkat stres mahasiswa S1 keperawatan tingkat satu dalam menghadapi wabah covid-19 dan perkuliahan daring di stikes karya husada Kediri. *Jurnal Ilmiah Pamenang*, 2(1), 31–35.
- Setiawan, R., & Halim, S. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dan Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. *Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran Tarumanagara*, 2(1), 16–22.
- Sugiyono. (2017). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D.
- Yunalia, E. M., Jayani, I., Suharto, I. P. S., & Susilowati, S. (2021). Kecerdasan emosional dan mekanisme koping berhubungan dengan tingkat stres akademik mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 9(4), 869–878.