

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Penelitian**

Di tahun 2022 ini, dunia mengalami perkembangan teknologi yang cukup pesat. Dimana perkembangan teknologi ini cukup berdampak bagi kehidupan manusia. Hal ini dibuktikan dengan kita dapat melakukan berbagai aktivitas menggunakan teknologi, misalnya belajar, berbelanja dan bertukar pesan secara *online*. Tidak hanya berpengaruh pada bidang industri dan sosial, teknologi juga berpengaruh pada bidang kehidupan lainnya, salah satunya yaitu sebagai sarana hiburan. Dengan adanya kemajuan teknologi saat ini, juga membuka akses untuk kita mempunyai berbagai hiburan, misalnya *youtube*, aplikasi nonton *online*, dan juga *game online*.

*Game online* merupakan suatu permainan yang memanfaatkan jaringan internet. *Game online* merupakan sebuah permainan yang terkoneksi dengan jaringan internet yang dimainkan oleh banyak orang sekaligus atau bersifat *multiplayer* (Firdaus et al, 2018). *Game online* pertama kali dimulai pada tahun 1969 untuk kepentingan pendidikan, dimana *game online* ini hanya bisa dimainkan untuk dua orang. Kemudian berkembang pada tahun 1970, dimana muncul sebuah sistem dengan kemampuan *time-sharing* yang bertujuan untuk mempermudah para siswa dalam belajar secara daring. Sistem tersebut disebut dengan Plato. Pada tahun 1972, muncullah Plato IV dengan kemajuan grafiknya, dimana Plato IV ini diciptakan untuk dapat membuat sebuah *game* dengan sistem *multiplayer*. *Game online* ini mengalami kemajuan yang signifikan setelah tahun 1995, ketika pembatasan NSFNET (*National Science Foundation Network*) dihapuskan, sehingga akses ke domain sepenuhnya dari internet. Hal ini menyebabkan perusahaan yang meluncurkan *game* tersebut mengalami kesuksesan, sehingga mulailah muncul persaingan dan membuat *game online* ini makin berkembang sampai sekarang (Wikipedia, 2013).

Berkembangnya teknologi ini membuat munculnya jenis-jenis dalam *game online*. Berdasarkan jenis permainan, *game online* terdiri dari beberapa jenis, yaitu (1) *Game Battle Royale*, contoh *game battle royale* yang sedang ramai dimainkan saat ini yaitu *PUBG Mobile*, *Apex Legends*, dan *Fortnite*. (2) *Multiplayer Online Battle Arena* (MOBA), contoh *game* MOBA yang sangat ramai dimainkan saat ini adalah *Mobile Legends*, *Dota 2*, dan *Arena of Valor*. (3) *First Person Shooter* (FPS), contoh *game* FPS saat ini adalah *Point Blank*, *Counter Strike*, dan *Call of Duty*. (4) *Real-time Strategy* (RTS), contoh *game* RTS yaitu *Clash of Clans*. (5) *Role-playing Game* (RPG), contoh *game* RPG ini adalah *The Witcher 3: Wild Hunt* dan *DotA*. Dan (6) *Life Simulation Game*, contoh *game* ini yang populer adalah *The Sims 4* (Mamduh, 2021).

Adanya berbagai jenis *game online* membuat individu memiliki banyak variasi dalam bermain dan bebas memilih *game* mana yang ingin dimainkan. Selain itu, dalam mengakses *game* tersebut tidak memerlukan usaha yang berat, karena bisa diakses hanya melalui *smartphone*. Hal ini membuat individu semakin mudah untuk mencari hiburan melalui *game online*. Tetapi kondisi ini juga bisa menjadi *boomerang* ketika individu terlalu larut dalam bermain *game*. Bermain *game online* dapat menyebabkan timbulnya bermacam-macam dampak, baik itu secara positif maupun secara negatif. Dapat menjadi sebuah dampak yang positif ketika tidak menyalahgunakan kebebasan dalam bermain *game online*. Bermain *game online* berdampak positif ketika digunakan hanya sebagai hiburan untuk melepas penat atau stres. Dampak positif bermain *game online* salah satunya yaitu menghilangkan stres (Rahmad, 2015 dalam Mertika & Mariana, 2020). Irmawati (2019, dalam Mertika & Mariana, 2020) menyatakan bahwa bermain *game online* memiliki dampak positif yaitu dapat memudahkan individu untuk belajar bahasa Inggris, dapat meningkatkan kemampuan kerjasama tim, dan juga melatih kesabaran. Bermain *game online* juga dapat mengasah kemampuan berpikir cepat (Sulastri, 2019 dalam Mertika & Mariana, 2020). Endang (2019, dalam Mertika & Mariana, 2020) menyatakan dampak positif bermain *game online* adalah sebagai alternatif bagi seseorang yang kebutuhan sosialnya tidak dapat terpenuhi dalam

kehidupan nyata. Tidak hanya dampak positif, bermain *game online* juga mempunyai dampak negatif bagi kehidupan. Jika terlalu sering bermain *game online* dapat menyebabkan munculnya perilaku kecanduan bermain *game online*. Selain itu, saat kalah dalam bermain *game online* maka akan menimbulkan sikap buruk seperti kekesalan, kemarahan, tutur kata dan perilaku yang kurang sopan, perasaan sedih, manajemen waktu yang buruk, dan lain-lain. Hal ini dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mertika & Mariana (2020) yang menyatakan beberapa dampak negatif bermain *game online* yaitu kecanduan, timbulnya sikap kurang baik dalam bertutur kata maupun bersikap, juga bermalasan dalam mengerjakan aktivitas lain selain bermain *game online*.

Saat ini berbagai kalangan dapat bermain *game online*, baik itu para pekerja, mahasiswa, dan siswa. Di Indonesia sendiri sudah banyak yang bermain *game online*. Berdasarkan laporan “Digital 2022 April Global Statshot Report”, Indonesia menduduki peringkat kedua dari 44 negara sebagai pengguna internet yang paling banyak bermain *game online*. Sebanyak 95.4% orang di Indonesia bermain *game online* diberbagai perangkat (Septiyani, 2022). Pokkt, Decision Lab dan *Mobile Marketing Association* (MMA) (2018) menyatakan jumlah *gamers* di Indonesia mencapai 60 juta. *Survey* yang dilakukan pada Agustus 2018, mencatat bahwa rata-rata usia pemain berkisar antara 16-24 tahun dan 25-34 tahun masing-masing sebanyak 27%. Sedangkan penduduk dengan usia diatas 55 tahun yang bermain *game online* sebanyak 5%. Berdasarkan laporan “*We Are Social*”, mencatat bahwa di Indonesia terdapat 94.5% penduduk berusia 16-64 tahun yang bermain *game online* per Januari 2022 (Dihni, 2022).

Berkembangnya *game online* menyebabkan munculnya sebuah cabang olahraga baru yang dikenal dengan *Esport*. *Esport* merupakan singkatan dari *electronic sport* atau olahraga elektronik. *Esport* merupakan sebuah bidang olahraga yang menggunakan *game online* sebagai bidang kompetitif utama (Prasetio, 2017). *Esport* merupakan olahraga digital yang terorganisir dan terdapat pelatihan khusus pada pemainnya seperti halnya atlet profesional (Pertiwi, 2017).

Pemain *esport* biasanya disebut dengan *professional player*, yang biasanya disingkat menjadi *proplayer*.

*Proplayer* merupakan orang yang terikat kontrak dengan suatu tim *esport* tertentu untuk terjun dalam skema kompetitif *game* tertentu (Anam, 2022). Sedangkan *gamers* merupakan seseorang yang bermain *game online* hanya karena hobi atau kebiasaan (Priyambodo, 2021). *Proplayer* dan *gamers* memiliki beberapa perbedaan, antara lain (1) *Proplayer* terikat pada suatu kontrak kerjasama yang resmi dari berbagai pihak formal, sedangkan *gamers* bebas untuk melakukan apapun tanpa adanya larangan atau aturan, (2) *Proplayer* bermain secara kompetitif untuk menjadi juara, sedangkan *gamers* bermain *game* hanya untuk bersenang-senang, (3) *Proplayer* berada dibawah naungan *management*, sedangkan *gamers* tidak berada di bawah naungan *management*, (4) *Proplayer* memiliki program latihan fisik, latihan rutin, waktu uji coba, dan waktu analisis tanding, sedangkan *gamers* tidak memiliki jam tertentu untuk bermain (Kautsar, 2022).

Ketika menjadi seorang *proplayer*, maka akan timbul berbagai macam tuntutan, baik itu dari *management*, lingkungan, dan diri sendiri. Ketika tergabung kedalam suatu *management*, maka seorang *proplayer* memiliki keinginan untuk meraih kemenangan. Menjadi seorang *proplayer* juga dituntut untuk mengikuti program yang diadakan, seperti latihan fisik, latihan rutin, dan juga beberapa program lain yang menyebabkan padatnya jadwal kegiatan. Cosh & Tully (2015) mengatakan bahwa salah satu penyebab stres yang dialami oleh atlet olahraga elit yaitu jadwal yang bertabrakan. Tidak hanya itu, beberapa permasalahan juga dapat timbul dari antar anggota tim, salah satunya yaitu adanya komunikasi yang kurang baik. Himmelstein, dkk (2017) mengatakan beberapa kendala yang menghambat performa optimal pemain, antara lain tekanan bersaing dan komunikasi yang buruk saat bermain. Jika atlet *esport* tidak mampu mengatasi tuntutan yang ada, maka akan mengakibatkan hasil negatif bagi individu, salah satunya kelelahan (Goodger, Gorley, Lavalley, & Harwood, 2007).

Beberapa hal yang dapat membuat profesi *proplayer* terasa berat yaitu masalah kesehatan, dimana waktu latihan yang cukup lama dapat menyebabkan cedera pada *player*. Selanjutnya, keinginan untuk tidak mengecewakan penggemar membuat *proplayer* menjadi stres dan *burnout*. Selain itu, stigma negatif dari masyarakat juga berpengaruh, dimana *proplayer* dianggap hanya membuang-buang waktu dan tidak dapat bersosialisasi dengan lingkungannya.

*Professional player* juga menghadapi beberapa permasalahan, antara lain harus memberikan performa terbaik dan menjaga agar performa bermain tetap stabil. Hal tersebut menyebabkan *proplayer* memunculkan gejala stres berupa *burnout*. Selanjutnya, adanya berbagai *feedback* yang sangat cepat sampai kepada *proplayer* membuat *proplayer* memunculkan gejala stres berupa sedih, marah, dan lain-lain. Beberapa tekanan tersebut menyebabkan munculnya beberapa gejala stres pada *proplayer*.

Stres menurut Sarafino (2011) merupakan suatu kondisi akibat dari transaksi yang dilakukan antara seseorang dengan lingkungan sekitarnya, yang menyebabkan timbulnya tuntutan dari berbagai situasi baik itu biologis, psikologis, dan sosial individu. Adapun aspek dari stres (Sarafino, 2011) terbagi menjadi dua, yaitu aspek biologis dan psikologis. Aspek biologis merupakan gejala fisik yang muncul pada individu saat mengalami stres. Sedangkan aspek psikologis, terbagi menjadi tiga, yaitu gejala kognisi, gejala emosi, dan gejala perilaku sosial. Ketika individu tidak mampu mengatasi tuntutan yang ada, maka akan menyebabkan individu mengalami gejala stres. Hal ini, jika seorang *proplayer* tidak mampu mengatasi tekanan yang ada, maka akan menyebabkan *proplayer* tersebut mengalami beberapa gejala stres, antara lain menjadi mudah marah, merasa bersalah, jam tidur tidak teratur, dan juga berperilaku negatif dalam kehidupan sehari-hari.

Hal ini sesuai dengan hasil *preliminary* yang dilakukan oleh peneliti kepada salah satu informan D, yang merupakan seorang *proplayer game online*. D

mengatakan bahwa D terobsesi untuk menang, sehingga ketika D kalah dalam pertandingan maka D akan langsung menangis dan merasa bersalah.

*“Ga ada tuntutan sama sekali dari management, tapi kalo dari diri sendiri ya berusaha harus menang, terobsesi sm kemenangan soalnya kak wkwkwk kalo kalah aku selalu stres dan nangis banget. Kemarin aja aku sakit 4 hari kak karna mikirin kemenangan tim, walaupun semuanya kerjasama demi kemenangan, tetap aja kalo dari aku sendiri belum maksimal jadi ngerasa bersalah.”* (Informan D, *Proplayer Mobile Legends*).

D juga mengatakan bahwa komunikasi tim yang kadang buruk membuat D merasa kesal. D juga mengatakan bahwa D sering terbawa emosi pada saat *tournament* ke kehidupan sehari-hari, sehingga orang di sekitar D mendapat imbasnya. Hal ini sesuai dengan gejala emosi dan gejala perilaku sosial dari stres.

*Karna game aku jadi emosian, marah-marah dan kalo ngomong ga pernah lembut karna selalu terbawa suasana pas saat ngetim. Oh iya soal komunikasi, di salah satu timku ada yang suka mood-moodan jadi komunikasinya ga jalan, ikut kesel mau diungkap gabisa jadi mendem sendiri, tapi pernah juga aku udah ga ketahan dan salah satu temenku kena imbasnya”* (Informan D, *Proplayer Mobile Legends*)

Informan G merupakan seorang *proplayer*, mengatakan bahwa G merasa tegang pada saat bermain *game online*. G juga mengatakan bahwa G kesal dengan tim ketika komunikasinya tidak baik. G juga mengatakan bahwa G sering begadang karena jadwalnya yang padat dan harus tetap latihan. Hal ini sesuai dengan gejala emosi dari stres, di mana informan merasa tegang dan kesal karena tekanan yang dihadapi.

*“Kalo tuntutan gak ada sih, tapi dari diri sendiri pasti pengen menang. Pas mau kalah sih tegang sama kalo mau kontes gitu udah late game dan penentuan, kalo emosi ke tim sih ada tapi aku pendem kadang, soalnya aku juga in game leader jadi keputusan kadang ditanganku, kalo ga didenger suka kesel. Aku suka begadang karna kadang balap-balapan nyempetin kuliah sama main game, jadi main dulu abis itu subuhnya upload katalog terus tidur. Kadang juga suka ngorbanin kuliah*

*kalau ada tournament” (Informan G, Proplayer Mobile Legends).*

Saat ini informan G merasa bahwa dirinya sudah mampu melewati tekanan yang menyebabkan stres. Namun pada kenyataannya, informan G masih mengalami gejala stres khususnya pada saat menjelang turnamen.

Berdasarkan hasil *preliminary* yang peneliti lakukan kepada dua informan yang merupakan *proplayer game online*, kedua informan memiliki tanggung jawab untuk memenangkan pertandingan. Kedua informan melakukan berbagai usaha untuk mendapatkan performa yang optimal. Kedua informan juga memiliki jadwal yang cukup padat karena harus mengikuti latihan rutin, jadwal *turnamen* yang cukup panjang, dan adanya kegiatan sehari-hari lainnya. Jika disimpulkan melalui aspek-aspek dan hasil *preliminary*, informan mengalami beberapa gejala stres berupa jam tidur tidak teratur, mudah marah, kesal, perasaan bersalah, perasaan sedih, dan berperilaku negatif kepada orang lain yang disebabkan karena adanya tekanan berupa keinginan untuk menang, jadwal yang padat, dan komunikasi yang kurang baik.

Pada penelitian gambaran stres pada *proplayer game online*, peneliti menemukan bahwa belum banyak penelitian terkait dengan topik ini, sehingga hal tersebut dapat menjadi keunikan dari penelitian ini. Peneliti menemukan beberapa penelitian terdahulu yang berkaitan dengan professional player. Beberapa penelitian terdahulu yang sudah dilakukan, antara lain: (1) penelitian yang dilakukan oleh DiFrancisco-Donoghue, dkk (2019) yang menyatakan bahwa banyak *proplayer* yang menderita masalah psikologis dan fisik karena durasi waktu bermain yang cukup ekstrim. (2) penelitian yang dilakukan oleh Himmelstein (2019) mengatakan bahwa terdapat banyak *proplayer* yang berpikir bahwa mereka harus bekerja keras untuk mencapai kinerja optimal, namun ternyata menyebabkan kinerja yang buruk dan masalah kesehatan.

Berdasarkan hasil *preliminary* dan juga latar belakang terkait stres pada *proplayer game online*, peneliti tertarik untuk meneliti gambaran stres pada

*proplayer game online* secara lebih detail, untuk mengetahui gambaran terkait penyebab stres, bentuk stres, dan juga dampak dari stres tersebut.

## **1.2 Fokus Penelitian**

Fokus penelitian ini ingin mengetahui mengenai gambaran stres pada *proplayer game online*. Stres yang dimaksud adalah penyebab stres yang dialami, bentuk stres yang dialami, dan dampak dari stres tersebut pada *proplayer game online*. Fokus penelitian ini dapat dirumuskan dengan bagaimana gambaran stres pada *proplayer game online*?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana gambaran stres pada *proplayer game online*.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Peneliti berharap hasil dari penelitian ini dapat memberikan pengetahuan baru terkait dengan gambaran stres pada *proplayer game online*. Hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan pada keilmuan psikologi, khususnya pada bidang psikologi klinis dan psikologi industri dan organisasi, mengenai stres yang dialami oleh pemain *professional game online*.

### 1.4.2 Manfaat Praktis

#### A. Bagi Informan Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran bagaimana stres yang dialami oleh pemain *professional game online*, sehingga informan dapat berefleksi dan belajar untuk mengatasi stres saat menjalani pertandingan *game online*.

#### B. Bagi *Management Esport*



Peneliti berharap dapat memberikan informasi dan gambaran pada pihak *management* tentang pengertian dan pemahaman mengenai stres. Sehingga masalah psikologis *proplayer game online* dapat diatasi.