

Tingkat Stres Pemain Arknights pada Event Contingency Contract

Oleh:

Aldo Irwansyah,
Eko Hardi Ansyah
Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo
Agustus, 2023

Pendahuluan

Di zaman modern seperti ini kita dihadapkan oleh realita dengan dinamika dan tantangan, menjadikan fenomena stres semakin meresahkan dan kompleks setiap harinya. Kita dihadapkan dengan tuntutan zaman yang terus semakin berkembang sehingga membuat manusia mau tidak mau harus terus melangkah agar tidak tertinggal. Semakin canggihnya teknologi juga menjadi salah satu faktor penyebab fenomena stres ini terjadi. Ketergantungan dengan ponsel, ketergantungan dengan media sosial, tekanan lingkungan, dan tuntutan pekerjaan semakin menjadikan stres bisa menyerang siapa saja dan dimana saja

Lazarus menyatakan bahwa stres terjadi jika seseorang mengalami tuntutan yang melampaui sumber daya yang dimilikinya untuk melakukan penyesuaian diri, hal ini berarti bahwa kondisi stres terjadi jika terdapat kesenjangan atau ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan

Stres adalah reaksi tubuh terhadap tekanan fisik, emosional, atau mental yang dianggap sebagai tuntutan atau ancaman. Respons stres melibatkan aktivasi sistem saraf otonom dan pelepasan hormon seperti kortisol dan epinefrin, yang mempersiapkan tubuh untuk merespons situasi yang menantang atau berbahaya. Meskipun respon stres memiliki peran evolusioner yang penting dalam membantu manusia bertahan dalam situasi berbahaya, terlalu banyak atau stres yang berlangsung lama dapat menyebabkan dampak negatif pada kesejahteraan fisik dan mental individu. Stres kronis dapat menyebabkan berbagai gangguan kesehatan fisik, seperti penyakit jantung, hipertensi, dan gangguan pencernaan, sementara stres psikologis dapat menghasilkan gejala kecemasan, depresi, dan gangguan tidur

Pendahuluan

Permainan online telah menjadi fenomena yang mendominasi dunia hiburan modern, mengubah cara manusia berinteraksi dengan teknologi dan sesama manusia. Dengan semakin pesatnya perkembangan teknologi digital, permainan online telah memungkinkan jutaan orang di seluruh dunia untuk terhubung dalam lingkungan virtual yang dinamis dan menarik.

Pemain game online sering mengalami stres karena keterlibatan intensif dalam dunia virtual yang dapat memicu berbagai gangguan. Faktor-faktor seperti tingginya kompetisi dalam permainan, tekanan sosial untuk berprestasi, serta waktu yang dihabiskan dalam lingkungan permainan yang sering kali mengesampingkan kebutuhan fisik dan emosional, dapat berkontribusi pada peningkatan tingkat stress.

Arknights sendiri merupakan permainan ponsel yang bertipe *tower defense* dan bisa disebut *upgrade* dari *plants vs zombie* yang dirilis global pada 16 Januari 2020. , berdasar dari appmagic per tanggal 22 september 2022 indonesia memiliki jumlah download terbanyak sejak perilisan pertama kali. Lebih spesifik indonesia menduduki peringkat kelima dengan total download menembus 635.802 di platform google play dan app store.

Contingency contract merupakan salah satu *event* dalam game *Arknights*. *Event* yang sudah berlangsung selama 12 *season* ini memiliki *max risk* berkisar antara 25-27 pada minggu pertama dan maksimal *risk* 30-35 pada minggu kedua. *Risk* bisa disebut bilangan untuk menguatkan musuh dalam game dan melemahkan operator yang dimiliki oleh pemain, sehingga semakin tinggi *risk* yang diambil pemain maka semakin tinggi juga kesulitan untuk menyelesaikan map dalam *event* ini.

Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

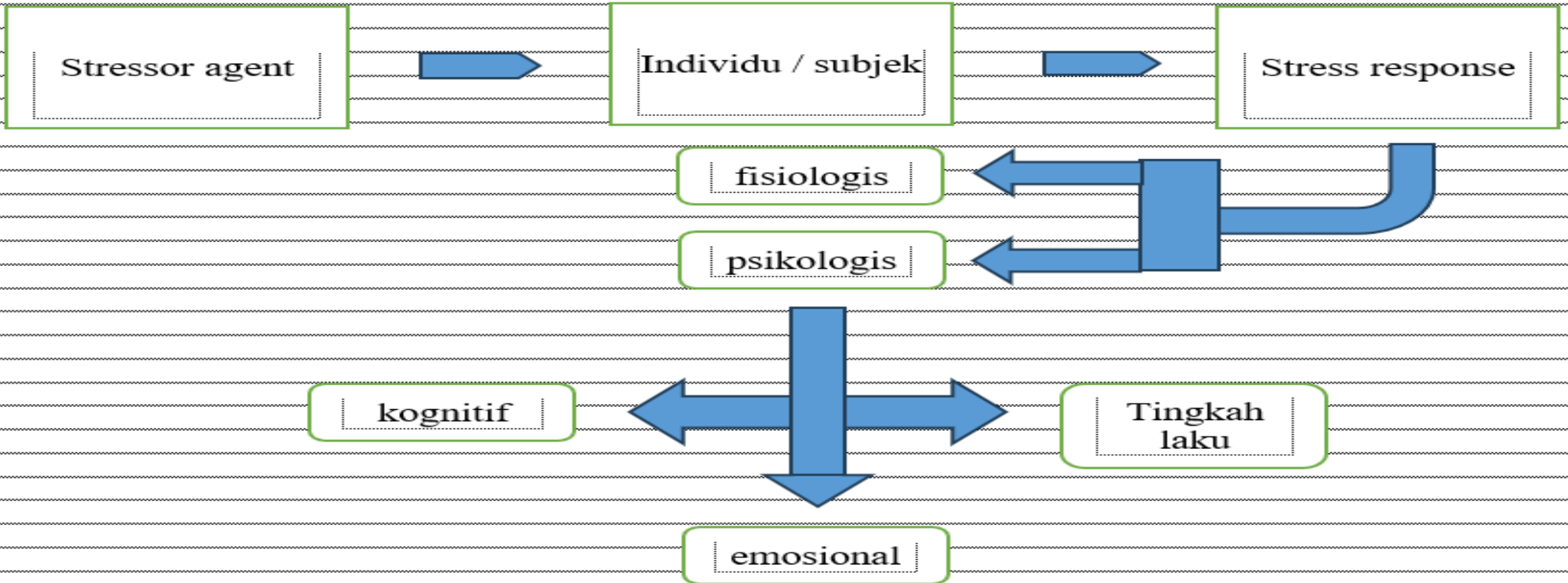
Berdasarkan fenomena dan paparan penjelasan tersebut, maka peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam terkait dengan tingkat stres pemain *Arknights* pada *event Contingency Contract*.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi, Metode penelitian kualitatif merupakan pendekatan yang mendalam untuk menggali dan memahami fenomena manusia melalui analisis teks, gambar, suara, dan interaksi. Fenomenologi adalah pendekatan penelitian yang berfokus pada pemahaman mendalam terhadap pengalaman manusia dan makna yang terkandung di dalamnya. Penelitian ini dilakukan terhadap dua pemain *game Arknights* pada *event contingency contract* yang dioperasikan pada Mei 2023. Kedua narasumber berjenis kelamin laki-laki dan telah berusia lebih dari 20 tahun. Dalam penelitian ini pengambilan sample menggunakan teknik purposive sample. Pengumpulan data sendiri menggunakan teknik wawancara terstruktur. Dalam melakukan uji keabsahan data peneliti menggunakan triangulasi data dengan tahapan reduksi data, display data, kemudian verifikasi data.

Hasil

Gambaran stres sebagai respon



Hasil

	Reaksi Fisiologis	Reaksi Kognitif	Reaksi Emosional	Reaksi Tingkah Laku
Subjek 1	Subjek merasakan beberapa reaksi fisiologis berupa pusing hingga perut mulas saat melakukan kesalahan, mengevaluasi, menyusun ulang strategi, dan mengulang permainan. Selain itu, durasi waktu yang dibutuhkan cenderung lama sehingga menyebabkan subjek merasakan mata lelah hingga berkunang-kunang dan dehidrasi.	Subjek mengalami penurunan konsentrasi dalam bermain. Hal tersebut terlihat dari kesalahan teknis yang kerap dialami narasumber saat mengulang permainan. Selain itu, narasumber juga mengalami penurunan performa terlihat saat perbaikan strategi telah dilakukan namun tetap gagal sebab waktu pengaktifan skill kurang tepat.	Reaksi emosional pemain sangat terlihat jelas terutama pada saat menemui tantangan baru dan melakukan kesalahan. Ketika menemui tantangan dan mulai menyusun strategi pemain terlihat tegang sedangkan saat melakukan kesalahan subjek terlihat kesal dan tidak tenang.	Subjek memberikan reaksi tingkah laku bersama dengan reaksi emosional ketika mengalami kesulitan berupa teriakan dan menggaruk-garuk kepala. Ketika memilih untuk menutup permainan tetapi belum berhasil menyelesaikan, pemain merasa pusing sulit tidur serta kehilangan mood dan selera makan selama 30 menit hingga satu jam setelah permainan ditutup.
Subjek 2	Reaksi yang kerap dialami oleh subjek adalah rasa pusing, dehidrasi, dan ketidaknyamanan perut. Hal itu timbul akibat rasa tegang yang dialami selama permainan.	Subjek mengalami penurunan produktivitas akibat permainan ini. Hal itu diakibatkan durasi waktu yang dibutuhkan dalam permainan bisa mengurangi jam tidur subjek sehingga performa perkuliahan subjek cukup terganggu dalam kurun waktu event berlangsung.	Secara emosional, subjek terlihat kesal dan frustrasi apabila tidak berhasil menyelesaikan permainan, utamanya ketika kesalahan yang dilakukan cenderung remeh. Namun rasa bangga dan senang subjek juga terlihat ketika berhasil menyelesaikan .	Nafsu makan, memukul-mukul diri,

Pembahasan

Ketika menghadapi suatu situasi yang dapat menimbulkan *stress*, reaksi setiap individu berbeda-beda. Sarafino dan Smith membagi reaksi-reaksi ini kedalam dua kategori diantaranya adalah reaksi fisiologis dan psikologis. Reaksi psikologis berupa reaksi kognitif, emosi, dan tingkah laku

Motif narasumber bermain *game Arknights* dipengaruhi oleh faktor internal yaitu rasa penasaran yang tinggi untuk menyelesaikan tantangan. Salah satu penyebab yang memicu rasa ketertarikan narasumber adalah tantangan yang berbeda-beda dalam setiap *risk* dan strategi tertentu untuk menyelesaikan tantangan tersebut. Berdasarkan hasil penelitian waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan satu *risk* membutuhkan waktu setidaknya 2 jam dalam permainan. Durasi waktu yang diperlukan juga berbeda untuk setiap *risk* yang ada dengan durasi maksimal dapat mencapai 7 jam. Kedua narasumber memainkan *game Arknights* selalu ketika malam hari seusai seluruh aktivitas sehari-hari. Narasumber 1 memiliki kontrol diri yang baik karena dapat membatasi diri untuk bermain sedangkan narasumber 2 dapat menghabiskan lebih banyak waktu untuk menyelesaikan tantangan permainan.

Kunci penyelesaian tantangan dalam setiap *risk* pada *event contingency contract* adalah penggunaan strategi yang tepat. Kesalahan penggunaan strategi kerap menjadi penyebab kegagalan narasumber dalam menyelesaikan *risk* sehingga narasumber sering mengulang permainan. Hambatan selanjutnya adalah kesalahan teknis berupa kurang tepatnya penggunaan *skill* dan waktu pengaktifan *skill*. Hal tersebut kerap menimbulkan rasa kesal pemain strategi yang dipilih telah tepat namun penggunaan *skill* salah atau telat mengaktifkan *skill* sehingga menyebabkan pemain harus mengulang permainan mulai awal.

Pembahasan

Kegagalan berulang yang kerap dialami oleh pemain *game Arknights* menyebabkan pemain mengalami gejala stress. Hal itu dapat dilihat melalui respon pemain yang terlihat tertekan, kesal, dan frustrasi ketika melakukan kesalahan. Bentuk kekesalan tersebut diluapkan dengan teriakan, menggaruk-garukkan kepala, memukul-mukul diri dan ekspresi wajah yang tegang. Selain itu, pemain juga merasakan ketidaknyamanan secara fisiologis seperti merasa pusing, mual, mata lelah berkunang-kunang, dan dehidrasi. Tak jarang ketika tidak menemukan cara untuk menyelesaikan tantangan, narasumber merasa terbayang-bayang atas kegagalannya hingga merusak mood, kehilangan selera makan, dan merusak jam tidur. Hal tersebut lantas membuat pemain mengalami penurunan produktivitas.

Dari penelitian menunjukkan bahwa kedua subjek terindikasi mengalami gejala stres yang diakibatkan oleh *game Arknights* pada *event contingency contract*. Dari hasil wawancara yang telah dilakukan pada kedua subjek, ditemukan bahwa perilaku subjek yang bermain *game Arknights* pada *event contingency contract* terindikasi masuk dalam gejala stress yang hampir sama. Kedua subjek mengalami gejala tersebut secara terus menerus atau dalam jangka waktu yang lama sehingga dapat mengakibatkan gangguan kesehatan dan perilaku individu pada umumnya yang kemudian menimbulkan reaksi yang berbeda-beda

Temuan Penting Penelitian

- Temuan penting dari penelitian ini adalah gejala stres yang dialami oleh kedua subjek, melalui respon stres mereka menunjukkan kedua subjek mengalami tingkatan stres ringan – sedang. Meskipun begitu, respon stres mereka menggambarkan berbagai cara individu mengatasi dan merespon tantangan kehidupan. Pemahaman ini penting dalam konteks kesejahteraan mental dan menekankan perlunya pendekatan yang disesuaikan secara individu dalam mengelola stres dan menjaga keseimbangan emosional dalam bermain game terutama permainan arknights

Manfaat Penelitian

Manfaat teoritis

- Menambah pengetahuan, pengalaman, dan wawasan dalam penerapan ilmu metode penelitian, khususnya mengenai studi kasus stres yang dihadapi oleh pemain game online.
- Dapat dijadikan bahan perbandingan untuk penelitian selanjutnya.

Manfaat praktis

- untuk dijadikan bacaan dikala senggang atau bisa menginspirasi para pemain arknights untuk berhati - hati saat event contingency contract berlangsung.
- dijadikan acuan kepada orang sekitar untuk mengetahui perubahan perilaku para pemain game online khususnya game arknights

Referensi

- [1] P. Jhonly, P. Hendro, B. Ferdinand, W. Program, S. I. Keperawatan, and F. Kedokteran, "HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN DURASI WAKTU BERMAIN GAME ONLINE PADA REMAJA DI I
- [2] D. Kelurahan *et al.*, "Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Tingkat Stres Pada Remaja," 2022.
- [3] D. Kepada, F. Ekonomi, I. Sosial, and D. Humaniora, "HUBUNGAN KECENDERUNGAN BERMAIN GAME ONLINE DENGAN TINGKAT STRES PADA REMAJA NASKAH PUBLIKASI."
- [4] S. Pelawi, S. Hutagalung, and R. Ferinia, "PENGARUH GAME ONLINE TERHADAP PSIKOLOGI REMAJA," 2021. [Online]. Available: <https://ejurnal.sttkadesiyogyakarta.ac.id/index.php/jupak/article>
- [5] R. S. Lazarus and S. Folkman, *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company, 1984.
- [6] H. Selye, *Stress without distress*. Springer, 1976.
- [7] H. Selye, "The Stress of Life McGraw Hill Book Company," *New York*, 1956.
- [8] S. C. Segerstrom and G. E. Miller, "Psychological stress and the human immune system: a meta-analytic study of 30 years of inquiry.," *Psychol Bull*, vol. 130, no. 4, p. 601, 2004.
- [9] E. P. Sarafino and T. W. Smith, *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. John Wiley & Sons, 2014.
- [10] B. Psikologi, N. Tua, and L. Gaol, "Buletin Psikologi Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional," vol. 24, no. 1, pp. 1–11, 2016.
- [11] M. Sarah and A. Asnani, "STRESS IN ALEX MICHAELIDAS' NOVEL THE SILENT PATIENT," *Journal of Language*, vol. 3, no. 2, pp. 188–195, 2021.
- [12] M. L. Caltabiano and E. P. Sarafino, *Health psychology: biopsychosocial interactions. An Australian perspective*. John Wiley & Sons, 2002.
- [13] M. Elson and C. J. Ferguson, "Twenty-five years of research on violence in digital games and aggression," *Eur Psychol*, 2014.
- [14] D. J Kuss, M. D Griffiths, L. Karila, and J. Billieux, "Internet addiction: A systematic review of epidemiological research for the last decade," *Curr Pharm Des*, vol. 20, no. 25, pp. 4026–4052, 2014.
- [15] J. P. Charlton and I. D. W. Danforth, "Distinguishing addiction and high engagement in the context of online game playing," *Comput Human Behav*, vol. 23, no. 3, pp. 1531–1548, 2007.
- [16] E. Husserl, "Ideen zu einer reinen Phänomenologie und phänomenologischen Philosophie. Erstes Buch: Allgemeine Einführung in die reine Phänomenologie 1. Halbband: Text der 1.–," *Ideas pertain*
- [17] J.-P. Sartre and K. Douglas, "From L'Être et le Néant," *Yale French Studies*, pp. 96–99, 1955.
- [18] M. Merleu-Ponty, "Phénoménologie de la perception/Phenomenology of Perception," *Gallimard, Paris*, 1945.
- [19] A. Schütz, "Der sinnhafte Aufbau der sozialen Welt [The phenomenology of the social world]," *Frankfurt am Main: Suhrkamp Taschenbuch*, 1932.
- [20] J. W. Creswell and C. N. Poth, *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches*. Sage publications, 2016.
- [21] C. Moustakas, *Phenomenological research methods*. Sage publications, 1994.
- [22] J. Kesehatan and P. B. Kalimantan, "Gambaran Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Terapi Seft pada Remaja di SMAN 14 Samarinda," 2019. [Online]. Available: <http://e-journals.unmul.ac.id/index>.
- [23] E. P. Sarafino, "Context and perspectives in health psychology," *The sage handbook of health psychology*. Sage, London, pp. 1–26, 2004.
- [24] "GEJALA STRES PADA REMAJA PECANDU GAME ONLINE DI DESA COKROMENGGALAN."
- [25] R. Maulya and S. Effendi, "Regulasi Diri dalam Belajar (Self-Regulated Learning) Pada Remaja yang Kecanduan Game Online," vol. 5, no. 2, pp. 187–191, 2017.

