

Arknights Player Stress Level in Event Contingency Contract [Tingkat Stes Pemain *Arknights* pada *Event Contingency Contract*]

Aldo Irwansyah ¹⁾, Eko Hardi Ansyah²⁾

¹⁾Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

²⁾ Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

¹⁾ 182030100045@mhs.umsida.ac.id ²⁾ ekoadi1@umsida.ac.id

Abstract. *Stress is a phenomenon that is often experienced by many people in modern. environmental demands, work demands, addiction to online games cannot be separated from the factors that cause stress for most people. Arknights is one of the online games that has a contingency contract event. Players compete to complete events that have difficulty levels based on the player's own choice. Difficulties that have never been imagined by players, making this game can be one of the factors that cause stress, this is shown by the player's reaction when faced with the difficulty of completing a challenge from the game. This study uses a qualitative method with a phenomenological approach, taking 2 arknights players at the contingency contract event with data collection in the form of interviews and observations. The results of this study indicate that 2 subjects is undergoing by stress, this is shown by their cognitive, physiological, emotional, and behavioral reactions when experiencing difficulty completing a challenge in the game with a level of difficulty that they have chosen themselves..*

Keywords - Game online; Arknights; Stress

Abstrak. *Stres menjadi fenomena yang sering dialami oleh banyak orang di jaman modern seperti ini. tuntutan lingkungan, tuntutan pekerjaan, kecanduan permainan online tak lepas dari faktor penyebab stres kebanyakan orang. Arknights merupakan salah satu permainan online yang memiliki acara contingency contract. Para pemain berlomba untuk menyelesaikan event yang memiliki tingkat kesulitan berdasar pilihan pemain sendiri. Kesulitan yang belum pernah terbayangkan oleh pemain, menjadikan permainan ini bisa menjadi salah satu faktor penyebab stres, ini ditunjukkan dengan reaksi pemain ketika dihadapkan dengan kesulitan penyelesaian suatu tantangan dari permainan. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi, mengambil 2 pemain arknights pada event contingency contract dengan pengumpulan data berupa wawancara dan observasi. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa 2 subjek mengalami stres. ini ditunjukkan dengan reaksi kognitif, fisiologis, emosional, dan tingkah laku mereka ketika mengalami kesulitan menyelesaikan sebuah tantangan dalam game dengan tingkat kesulitan yang sudah mereka pilih sendiri.*

Kata Kunci – permainan online; arknights; stres

I. PENDAHULUAN

Di jaman 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 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 [1]. Hans Selye menyatakan bahwa stres adalah respon tubuh yang sifatnya non-spesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya. Bila seseorang telah mengalami stres, akan mengalami beberapa gangguan pada satu atau lebih organ tubuh sehingga yang bersangkutan tidak lagi dapat menjalankan fungsi pekerjaannya dengan baik. Pada gejala stres, gejala yang dikeluarkan penderita didominasi oleh keluhan-keluhan somatik (fisik), tetapi dapat pula disertai keluhan-keluhan psikis [2].

Stres merupakan respon fisiologis dan psikologis yang timbul sebagai reaksi terhadap tekanan atau tuntutan yang diterima oleh individu. Sejak awal manusia berevolusi, respon stres telah berkembang sebagai mekanisme alami untuk memungkinkan bertahan dalam situasi berbahaya atau memerlukan keputusan cepat. Respon stres melibatkan aktivasi sistem saraf otonom dan pelepasan hormon, seperti *kortisol* dan *epinefrin*, yang mempersiapkan tubuh untuk merespon ancaman atau tantangan. Meskipun respon stres memiliki manfaat evolusioner, terlalu banyak atau stres yang

berlangsung lama dapat berdampak negatif pada kesejahteraan fisik dan mental individu. Stres kronis dikaitkan dengan risiko gangguan kesehatan fisik, termasuk penyakit jantung, gangguan tidur, dan penurunan sistem kekebalan tubuh. Secara psikologis, stres yang berlebihan dapat menyebabkan kecemasan, depresi, dan gangguan kesehatan mental lainnya [3].

Saam dan Wahyuni mendefinisikan stres sebagai reaksi tubuh dan psikis terhadap tuntutan-tuntutan lingkungan kepada seseorang. Reaksi tubuh terhadap stres seperti berkeringat dingin, napas sesak, dan jantung berdebar-debar. Sedangkan reaksi psikis terhadap stres misalnya frustrasi, ketegangan, marah, rasa permusuhan, dan agresi[4]. Dari beberapa pendapat ahli tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa stres adalah respon individu terhadap stimulus yang secara objektif adalah berbahaya yang dapat mempengaruhi emosi, proses berpikir, dan kondisi seseorang.

Reaksi kognitif terhadap stres meliputi adanya keyakinan mengenai bahaya atau ancaman yang terkandung dalam suatu kejadian atau keyakinan mengenai penyebabnya. Reaksi kognitif ini dapat terlihat seperti ketidakmampuan konsentrasi, gangguan performa dalam pekerjaan kognitif, dan pikiran-pikiran yang mengganggu. Reaksi fisiologis dapat terlihat dari beberapa respon tubuh ketika menghadapi stres seperti denyut jantung meningkat, tekanan darah, dan pernafasan meningkat serta otot menjadi tegang[5]. Lazarus & Folkam mengungkapkan bahwa reaksi emosional didominasi oleh emosi negatif seperti cemas, depresi, dan marah. Sedangkan reaksi tingkah laku ditunjukkan dengan perilaku-perilaku yang muncul pada saat mengalami situasi yang membuat stres seperti gangguan makan, berolahraga berlebihan, mengonsumsi obat-obatan terlarang, maupun alkohol[6].

Berdasarkan reaksi-reaksi yang muncul, dapat diketahui bagaimana cara seorang individu menghayati stres yang dialaminya. Individu yang memunculkan banyak reaksi baik dalam reaksi kognitif, fisiologis, emosi, dan tingkah laku menghayati stres yang mereka alami sebagai stres yang berat atau tinggi. Sebaliknya, Individu yang memunculkan sedikit reaksi baik dalam reaksi kognitif, fisiologis, emosi, dan tingkah laku menghayati stres yang mereka alami sebagai stres yang ringan atau rendah. Individu mengalami derajat stres yang tinggi biasanya tidak bisa tidur nyenyak, malas, bosan, memiliki motivasi rendah, sedangkan individu yang mengalami derajat stres rendah akan lebih termotivasi [7].

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 yang sering kali mengesampingkan kebutuhan fisik dan emosional, dapat berkontribusi pada peningkatan tingkat stres[8]. Selain itu, ketidakpastian dalam hasil permainan, gangguan tidur akibat jadwal bermain yang tidak teratur, serta dampak psikologis dari interaksi online yang kurang manusiawi juga dapat menjadi faktor-faktor penyebab stres [9]. Proses adaptasi dan penyesuaian diri terhadap tuntutan permainan, serta perasaan frustrasi akibat ketidakmampuan mencapai tujuan dalam permainan, juga dapat berperan dalam meningkatkan risiko stres [10]. Akibatnya, stres yang dialami oleh pemain game online dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan mental dan fisik mereka.

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. Dari game multi-pemain hingga petualangan solo yang mendalam, dunia permainan online telah menciptakan tempat bagi pemain untuk menjelajahi dunia fantasi, mengasah keterampilan, dan berinteraksi dengan komunitas global. Fenomena ini tidak hanya membawa hiburan, tetapi juga menciptakan dampak sosial, budaya, dan ekonomi yang signifikan. Dalam konteks ini, pemahaman mendalam tentang permainan online dan dampaknya pada berbagai aspek kehidupan menjadi semakin penting, memperumit isu-isu yang berkaitan dengan kesejahteraan mental, produktivitas, dan dinamika sosial di era digital ini.

Perjalanan permainan online telah mengalami evolusi yang luar biasa sejak kemunculannya. Dari masa awal internet yang terbatas hingga era globalisasi digital saat ini, permainan online telah berubah menjadi bentuk hiburan yang sangat kompleks dan terintegrasi. Dimulai dengan permainan sederhana seperti teks berbasis dan grafis 2D, perkembangan teknologi telah mengantarkan kita pada permainan online yang menawarkan dunia virtual 3D yang mengagumkan, gameplay yang mendalam, serta interaksi real-time dengan pemain dari seluruh penjuru dunia. Perjalanan ini juga menyaksikan lahirnya berbagai genre permainan, dari permainan multi-pemain massal hingga pertandingan kompetitif dan simulasi sosial. Melalui inovasi berkelanjutan, permainan online telah menciptakan ekosistem yang luas, melibatkan pemain, pengembang, serta komunitas yang dinamis dan sering kali membentuk budaya populer dan tren global

permainan Online sangat populer dikalangan masyarakat saat ini. Berbagai kalangan usia mulai dari anak-anak hingga dewasa memainkan game online. Hasil survei majalah Chips tahun 2013 menyebutkan adanya peningkatan pemain game online menjadi 42,8 juta pemain game pada tahun 2015 yang tergabung dari berbagai kelompok usia dan gender. Setidaknya 56% dari populasi pemain game mampu menghabiskan 47% dari pendapatan mereka untuk membiayai aktivitas game online dan merasa bermanfaat dibandingkan dengan aktivitas hiburan lainnya. Salah satu game online yang dimainkan saat ini adalah Arknights.

Arknights merupakan permainan ponsel yang bertipe tower defense dan bisa disebut upgrade dari plants vs zombie yang dirilis global pada 16 Januari 2020. Game Arknights memiliki berbagai macam tingkat kesulitan pada main story, challenge quest, ataupun event khusus. Tingkat kesulitan untuk menyelesaikan game Arknights ini bervariasi tergantung dari map yang dihadirkan dalam game, 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.

Tujuan permainan dalam permainan Arknights secara garis besar adalah untuk mencegah musuh memasuki blue box dengan menggunakan sejumlah karakter yang kemudian disebut dengan operator sebagai struktur pertahanannya. Terdapat dua jenis operator di dalam permainan ini yaitu operator jarak dekat (melee) yang digunakan untuk menghentikan pergerakan musuh dan operator jarak jauh untuk menunjang melee, dan menangani kerusakan jarak jauh. Pemain harus meletakkan operator di atas bidang atau lantai yang benar untuk mencegah musuh menyusup ke markas pemain. Setelah penempatan operator dilakukan maka selanjutnya pemain perlu mengaktifkan keterampilan (skill) setelah beberapa waktu untuk efek tertentu atau operator dapat ditarik untuk penempatan kembali setelah durasi penundaan peletakan kembali berakhir. Tingkat kesulitan pada game Arknights semakin bertambah seiring terbukanya map baru. Sistem akan membuka lebih banyak tahapan, operator, sumber daya, dan akan dikenalkan dengan sejumlah karakter dan jenis musuh serta mekanisme permainan yang baru.

Contingency contract merupakan salah satu event dalam game Arknights. Event yang sudah berlangsung selama 12 season ini memiliki maksimal risk yang bisa dipilih oleh pemain 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. Dengan begitu para pemain akan merasakan perasaan tidak nyaman saat mengambil pilihan risk tinggi karena pemain tidak mampu untuk menyelesaikannya. Perasaan tidak nyaman ini dapat berkembang menjadi stres apabila para pemain game tidak dapat menyelesaikannya.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Phainel Jhonly Piyeki, Hendro Bidjuni, dan Ferdinand Wowling (Hubungan Tingkat Stres Dengan Durasi Waktu Bermain Game Online pada Remaja di Manado) dengan responden remaja dengan rentang usia 10-19 tahun menyatakan bahwa remaja yang memainkan game online secara berlebihan akan memiliki tingkat stres ringan [11]. Andi Silfiana (Hubungan Kecanduan Game Online dengan Tingkat Stres pada Remaja di Kelurahan Purangi Kecamatan Sendana Kota Palopo) memiliki narasumber berusia 13-15 tahun dengan kesimpulan adanya hubungan antara kecanduan game online dengan tingkat stres pada remaja [12]. Penelitian tentang game online dan stres ini juga dilakukan oleh Pindo Wikan Prasetyo (Hubungan Kecenderungan Bermain Game Online dengan Tingkat Stres Remaja) dengan narasumber berusia 18-22 tahun hingga didapatkan kesimpulan intensitas bermain game online positif dengan tingkat stres pada remaja dimana semakin tinggi intensitas bermain game online maka semakin tinggi pula tingkat stres pada remaja [13]

Penulis menemukan sebuah fenomena terkait dengan game Arknights yang dapat memicu terjadinya stres pada pemainnya. Fenomena ini terjadi di sebuah komunitas grup facebook bernama " Arknights Indonesia (AKID), dan RE-ARKNIGHTS". Komunitas ini merupakan wadah bagi para pemain game Arknights. Para anggota komunitas memiliki latar belakang yang berbeda-beda, namun memiliki kebiasaan yang sama yakni bermain game Arknights. Para player arknights ini akan bermain dengan waktu yang cukup lama apabila sedang ada event. Tingkat kesulitan yang berbeda-beda inilah yang memicu terjadi stres pada pemain game arknights apabila mereka tidak dapat menyelesaikan tantangan. [14]

Berawal dari sebuah postingan Muhammad Ryan Giggs Samora pada tanggal 12 juni 2021 pada grup facebook Arknights Indonesia (AKID) yang menanyakan tentang keluhan kesah pemain pada event pertama kali contingency contract atau yang pemain sebut CC Beta. Pada postingan tersebut para pemain arknights berbagi pengalaman tentang event ini. dari pengalaman menyenangkan sampai pengalaman mengerikan.

Tingkat stres yang tinggi dapat memiliki dampak yang signifikan terhadap perilaku manusia. Dampak ini meliputi perubahan emosional, kognitif, fisik, dan sosial yang dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan sehari-hari. Individu yang mengalami stres yang berkepanjangan atau intens cenderung rentan terhadap perubahan mood seperti kecemasan, depresi, atau marah. Kemampuan kognitif mereka, seperti konsentrasi dan pengambilan keputusan, juga dapat terpengaruh, sehingga mengarah pada penurunan performa dalam tugas-tugas rutin. Stres juga dapat memicu perilaku koping yang tidak sehat, seperti penggunaan obat-obatan, alkohol, atau merokok, serta mendorong perilaku menghindari atau penarikan diri dari interaksi sosial. Selain itu, tingkat stres yang tinggi juga dapat memengaruhi kesehatan fisik, seperti gangguan tidur, gangguan pencernaan, dan penurunan sistem kekebalan tubuh (WHO, 2021).

Adanya tingkat stres terhadap game online dapat dipahami melalui pengalaman subjektif individu yang terlibat dalam aktivitas tersebut. Seperti yang dijelaskan oleh Husserl (1913) dalam "Ideen zu einer reinen Phänomenologie und phänomenologischen Philosophie", esensi fenomena tersebut terungkap melalui kesadaran individu yang terlibat, di mana para pemain merasakan tingkat stres yang bervariasi ketika berinteraksi dengan lingkungan virtual dan tantangan dalam permainan online [15]. Sartre (1943) melalui karyanya "L'Être et le Néant" menekankan bahwa stres ini dapat menjadi hasil dari kebebasan individu dalam memilih respons terhadap situasi dalam permainan,

menciptakan kegelisahan yang muncul dari persepsi mereka terhadap kemungkinan-kemungkinan yang tersedia [16]. Dalam pandangan Merleau-Ponty (1945) tentang fenomenologi tubuh, tingkat stres juga dapat dipahami sebagai respons tubuh fisik terhadap pengalaman interaksi dalam permainan online, di mana keterlibatan emosional dan sensorik memainkan peran penting dalam membentuk pemahaman dan persepsi pemain terhadap lingkungan virtual [17]. Dengan demikian, melalui pendekatan fenomenologi, tingkat stres terhadap game online dipahami sebagai hasil dari kompleksitas interaksi subjektif antara individu, lingkungan permainan, dan faktor-faktor psikologis yang terlibat dalam pengalaman mereka [18].

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

II. 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. Berbeda dengan metode penelitian kuantitatif yang berfokus pada pengukuran dan statistik, pendekatan kualitatif menekankan pada interpretasi, konteks, dan pemahaman yang lebih dalam tentang perspektif individu serta dinamika sosial. Metode ini digunakan untuk menggambarkan kompleksitas pengalaman manusia, mengidentifikasi pola-pola, dan mengungkap makna yang tersembunyi di balik fenomena yang diamati [19].

Fenomenologi adalah pendekatan penelitian yang berfokus pada pemahaman mendalam terhadap pengalaman manusia dan makna yang terkandung di dalamnya, tanpa prasangka atau interpretasi yang berlebihan. Metode ini mencoba untuk merinci dan menggambarkan fenomena sebagaimana adanya, sehingga memungkinkan peneliti untuk mengakses dunia subjektif partisipan. Melalui analisis teks, wawancara, dan pengamatan, fenomenologi membantu mengungkap struktur esensial dari pengalaman manusia dan mengidentifikasi pola-pola yang muncul dari berbagai perspektif [20].

Dalam penelitian ini pengambilan sample menggunakan teknik purposive sample, dengan karakteristik sample adalah : pemain game *arkights*, sudah bermain *arknights* selama 2 tahun, dan mengikuti event *contingency contract* lebih dari 5 season. Pengumpulan data sendiri menggunakan teknik wawancara semi terstruktur dan observasi. Dalam melakukan uji keabsahan data peneliti menggunakan triangulasi metode.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

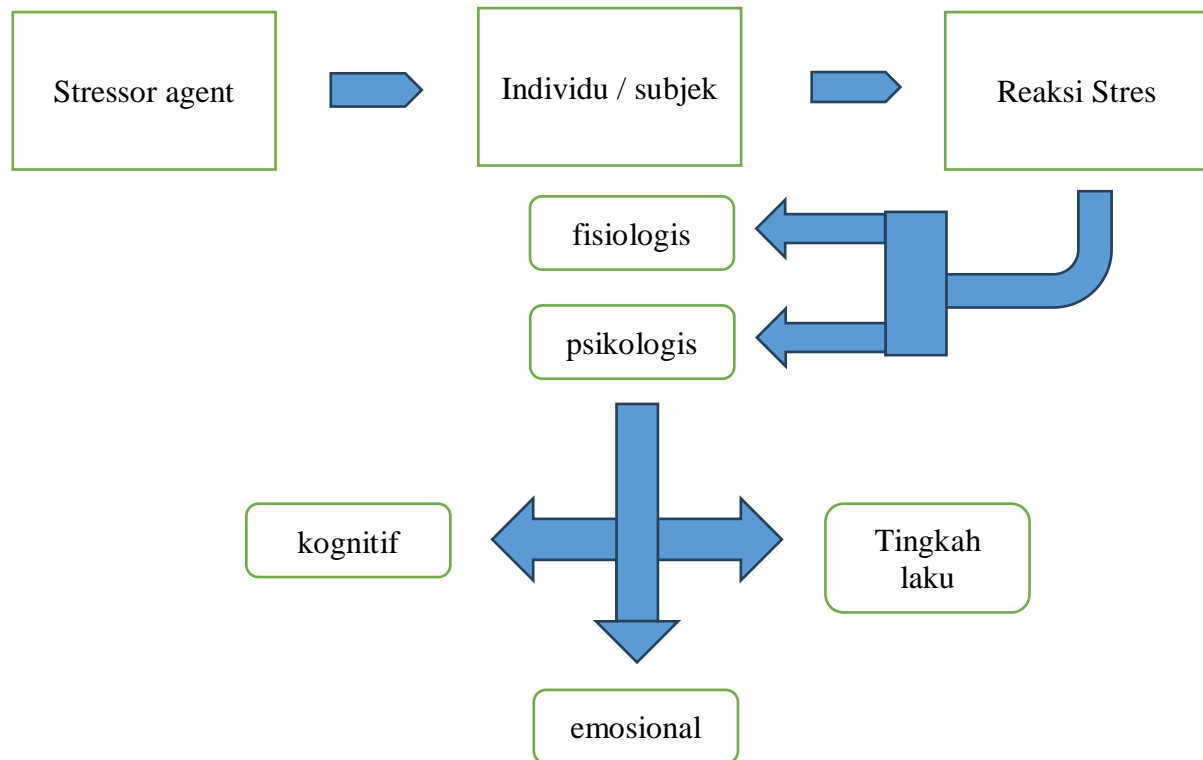
A. Hasil

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. Diketahui bahwa kedua narasumber tersebut adalah mahasiswa dan konten kreator yang mengisi waktu luang mereka di malam hari untuk memainkan *game Arknights*. Berikut merupakan gambaran umum narasumber pada penelitian ini:

	Narasumber 1	Narasumber 2
Usia	26	23
Pekerjaan	Konten Kreator dan Penjoki <i>Game</i>	Mahasiswa
Motif Bermain	Hobi dan pekerjaan sambilan	Mengisi waktu luang
Kisaran Waktu Mulai Bermain	21.00	20.00
Durasi Bermain	3-4 jam	2-8 jam
Jumlah <i>Risk</i> yang telah diselesaikan (jumlah maksimal 32 <i>risk</i>)	26	32

\

Gambaran stres sebagai respon



Hasil analisis subjek 1 dan subjek 2

	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 serta kehilangan <i>mood</i> dan selera makan selama 30 menit hingga satu jam setelah permainan ditutup.
Subjek 2	Reaksi yang kerap dialami oleh subjek adalah rasa pusing, 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	Secara emosional, subjek terlihat kesal dan frustrasi apabila tidak berhasil menyelesaikan permainan, utamanya ketika kesalahan yang dilakukan cenderung	Nafsu makan, memukul-mukul diri,

mengurangi jam tidur subjek sehingga performa perkuliahan subjek cukup terganggu dalam kurun waktu event berlangsung.	remeh. Namun rasa bangga dan senang subjek juga terlihat ketika berhasil menyelesaikan .
---	--

B. Pembahasan

Ketika menghadapi suatu situasi yang dapat menimbulkan stres, reaksi setiap individu berbeda-beda. Sarafino dan Smith membagi reaksi-reaksi ini kedalam empat kategori diantaranya adalah reaksi kognitif, reaksi fisiologis, reaksi emosional, dan reaksi tingkah laku [21].

Scunk dan pintrich mengatakan bahwa motivasi adalah suatu dorongan yang membuat individu melakukan suatu pekerjaan tertentu dan membuat individu mencapai target dari pekerjaannya tersebut[22]. Motivasi 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. 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 sesuai 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.

Jumlah *risk* yang disediakan pada *event contingency contract* sebanyak 32 *risk*. Saat penelitian ini dilakukan narasumber 1 telah berhasil menyelesaikan 26 *risk* sedangkan narasumber 2 telah menyelesaikan seluruh *risk*. Hal tersebut sesuai dengan durasi permainan dimana narasumber 2 menghabiskan lebih banyak waktu untuk menyelesaikan permainan dimana dapat memakan waktu hingga semalaman. Durasi yang dibutuhkan untuk menyelesaikan masing-masing *risk* bervariasi. Semakin tinggi tingkat *risk* maka semakin lama durasi yang dibutuhkan narasumber untuk menyelesaikan permainan.

Tingkat kesulitan permainan terdapat pada jumlah *buff* musuh dan *debuff* operator yang terus bertambah seiring bertambahnya jumlah *risk*. Kesulitan lain yang dialami oleh pemain secara umum terdapat pada kesalahan teknis dan perkiraan waktu pengaktifan *skill*. Meski map dan musuh yang ditemui selalu sama, jalannya permainan tetap berbeda pada setiap percobaan.

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.

Kegagalan berulang yang kerap dialami oleh pemain *game Arknights* menyebabkan pemain mengalami gejala stres. Ini sama dengan hasil penelitian terdahulu oleh Ni Made Yeshika, Ni Luh Putu D.S, Ni Wayan Manik P (Hubungan Intensitas Bermain Game Online dengan Tingkat Stres) yang menyatakan intensitas bermain yang tinggi berhubungan dengan tingkat stres[23]. 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.

Sifat kompetitif pemain yang tinggi kemudian menjadi motivasi pemain untuk terus berusaha dan mengulangi permainan hingga tantangan berhasil diselesaikan. Selain itu, perasaan tertantang dan rasa penasaran yang tinggi juga menjadi alasan pemain tidak menyerah. Pengulangan permainan juga dilakukan dengan menerapkan hasil evaluasi permainan sebelumnya dan menghindari kesalahan-kesalahan teknis. Ketika berhasil menyelesaikan tantangan, pemain juga merasakan dampak positif dari *game Arknights*. Bentuk dari dampak positif ini berupa rasa senang dan bangga atas pencapaian dan keberhasilan pemain.

Dari penelitian menunjukkan bahwa kedua subjek terindikasi mengalami gejala stres yang diakibatkan oleh *game Arknights* pada *event contingency* bahwa perilaku subjek yang bermain *game Arknights* pada *event contingency contract* terindikasi masuk dalam gejala stres 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 diantaranya adalah sebagai berikut:

Gejala stres yang dilihat dari reaksi-reaksi di atas dapat dikatakan bahwa pemain game *Arknights* mengalami stres tingkat rendah hingga sedang[24]. Stres tingkat ringan dialami narasumber terindikasi saat berada pada permainan dimana gejala yang dialami berupa rasa stres dan frustrasi saat menghadapi tantangan di tingkat tertentu. Stres ini memicu narasumber mengalami gejala fisiologis ringan seperti pusing, mata lelah berkunang-kunang, dehidrasi, perut tidak nyaman, mulas, dan tegang. Stres ringan yang dialami oleh subjek 1 kemudian berlanjut dengan terbayang-bayang kegagalan permainan serta kehilangan mood dan nafsu makan dalam durasi kurang lebih 1 jam sehingga hal tersebut tidak berdampak pada keseharian narasumber. Berbeda dengan subjek 1, subjek 2 berlanjut pada fase stres tingkat sedang dimana narasumber bisa merasakan efek kegagalan bermain hingga keesokan harinya sehingga mengganggu aktivitas narasumber berupa menurunnya produktivitas dalam pembelajaran perkuliahan. Meskipun hal tersebut tidak mengganggu secara signifikan tetapi kehilangan minat dan konsentrasi akibat terbayang-bayang kegagalan dalam waktu yang cukup panjang merupakan salah satu tanda stres tingkat sedang[25].

Selain itu jika dilihat dari reaksi emosional dan tingkah laku, dapat diketahui bahwa subjek 2 cenderung lebih agresif dibandingkan dengan subjek 1. Hal itu tercermin melalui respon ketika mengalami kesulitan atau melakukan kesalahan kedua subjek merasa cemas, tegang, dan kesal namun secara tingkah laku subjek 1 merespon berteriak dan menggaruk-garuk kepala tetapi untuk subjek 2 merespon lebih hingga memukul-mukul diri. Hal ini berkaitan dengan perbedaan tingkat stres yang dialami oleh masing-masing subjek dimana subjek 2 memiliki tingkat stres yang lebih tinggi apabila dibandingkan dengan subjek 1. Hal itu juga dapat dilihat melalui dampak negatif mengikuti subjek 2 dimana pengulangan permainan tersebut menyita waktu tidur pemain untuk melanjutkan permainan hingga berhasil. Sejalan dengan penelitian, dimana durasi bermain subjek 2 lebih lama dibandingkan dengan subjek 1 sehingga tingkat stres yang dialami subjek 2 lebih tinggi dibandingkan dengan subjek 1. Meski begitu, stres yang berdampak negatif pada subjek 2 masih tergolong tingkat sedang karena meski mengalami penurunan produktivitas, subjek tidak mengalami penurunan performa pembelajaran atau kegagalan. Penurunan produktivitas yang dialami sebatas timbul rasa malas, kehilangan konsentrasi, dan mudah lelah saat melakukan aktivitas sehari-hari karena memilih begadang untuk menyelesaikan permainan.

Pada kondisi tertentu, stres yang dialami oleh narasumber dapat berdampak positif. Seperti subjek 1 yang merasa jiwa kompetitifnya terpicu untuk menyelesaikan permainan serta berusaha melakukan evaluasi permainan dan memperbaiki cara bermain agar tidak mengulangi kesalahannya. Selain itu, stres positif juga dialami subjek 2 dimana subjek memiliki daya juang tinggi untuk terus mengulang permainan hingga berhasil menyelesaikannya. Keberhasilan subjek dalam menyelesaikan tantangan game *Arknights* pada event *Contingency Contract* kemudian menciptakan perasaan senang dan bangga atas keberhasilannya. Stres yang dirasakan ketika dalam permainan semakin memotivasi pemain untuk menyelesaikan tantangan dan ketika berhasil pemain juga merasakan puas. Hal ini mendukung hasil penelitian[26] dimana stres yang masih tergolong ringan mampu memberikan motivasi lebih.

Kondisi stres ringan hingga sedang yang dialami oleh narasumber diatasi dengan teknik *coping* stres yang baik. Pengendalian diri yang baik dari kedua narasumber juga dipengaruhi oleh kematangan umur, dimana keduanya telah masuk pada usia remaja akhir. Subjek 1 memilih untuk menyelesaikan permainan saat telah menghabiskan waktu 4 jam bermain meskipun tantangan belum berhasil diselesaikan. Hal itu merupakan bentuk *self control* yang baik sejalan dengan kedewasaan subjek. Sedangkan subjek 2 lebih mengarah pada *self awareness* yang tinggi. Hal itu tercermin melalui bagaimana subjek menilai bahwa tantangan permainan yang telah disediakan mampu dilewati karena sumber daya yang dimiliki cukup sehingga hanya membutuhkan keterampilan menyusun strategi dan ketepatan permainan. Meskipun subjek kerap melakukan pengulangan permainan, subjek memiliki pemikiran positif untuk terus berusaha dan pantang menyerah. Hanya saja kesadaran tersebut juga bersinggungan dengan waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan permainan sehingga subjek 2 masih belum memiliki *self control* yang cukup baik. Meski begitu, dengan *self awareness* yang tinggi dan keterampilan yang baik, subjek 2 mampu menyelesaikan seluruh tantangan dan stres yang dialami mereda.

(1)

IV. SIMPULAN

Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya gejala stres yang dialami oleh kedua subjek, 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*. Keterbatasan dalam penelitian ini adalah kurang terbukanya subjek terhadap pertanyaan yang diberikan sehingga hasil data yang dapat disajikan akan kurang menggambarkan keadaan subjek, ini karena keterbatasan waktu sehingga wawancara yang hanya dilakukan beberapa kali.

SARAN

Bagi penelitian lain Diharapkan bisa menambah pengetahuan, pengalaman, dan wawasan dalam penerapan ilmu metode penelitian khususnya mengenai studi kasus stres yang dihadapi oleh pemain game online dan menyempurnakan penelitian ini dengan metode yang berbeda agar mendapatkan data dan kesimpulan yang lebih akurat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada admin grup facebook arknights indonesia, kepada kedua subjek yang telah meluangkan waktunya, dan terima kasih kepada diri saya sendiri karena telah menyelesaikan artikel ini.

REFERENSI

- [1] r. S. Lazarus and s. Folkman, *stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company, 1984.
- [2] h. Selye, *stress without distress*. Springer, 1976.
- [3] h. Selye, "the stress of life mcgraw hill book company," *new york*, 1956.
- [4] e. P. Sarafino and t. W. Smith, *health psychology: biopsychosocial interactions*. John wiley & sons, 2014.
- [5] b. Psikologi, n. Tua, and l. Gaol, "buletin psikologi teori stres: stimulus, respons, dan transaksional," vol. 24, no. 1, pp. 1–11, 2016.
- [6] m. Sarah and a. Asnani, "stress in alex michaelidas' novel the silent patient," *journal of language*, vol. 3, no. 2, pp. 188–195, 2021.
- [7] m. L. Caltabiano and e. P. Sarafino, *health psychology: biopsychosocial interactions. An australian perspective*. John wiley & sons, 2002.
- [8] m. Elson and c. J. Ferguson, "twenty-five years of research on violence in digital games and aggression," *eur psychol*, 2014.
- [9] 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.
- [10] 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.
- [11] 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 manado."
- [12] d. Kelurahan *et al.*, "hubungan kecanduan game online dengan tingkat stres pada remaja," 2022.
- [13] d. Kepada, f. Ekonomi, i. Sosial, and d. Humaniora, "hubungan kecenderungan bermain game online dengan tingkat stres pada remaja naskah publikasi."
- [14] s. Pelawi, s. Hutagalung, and r. Ferinia, "pengaruh game online terhadap psikologi remaja," 2021. [online]. Available: <https://ejournal.sttkadesiyogyakarta.ac.id/index.php/jupak/article/view/61>.
- [15] e. Husserl, "ideen zu einer reinen phänomenologie und phänomenologischen philosophie. Erstes buch: allgemeine einföhrung in die reine phänomenologie 1. Halbband: text der 1.–," *ideas pertaining to a pure phenomenology and to a phenomenological philosophy. First book: general introduction to a pure phenomenology*, 1976.
- [16] j.-p. Sartre and k. Douglas, "from l'etre et le néant," *yale french studies*, pp. 96–99, 1955.
- [17] m. Merleau-ponty, "phénoménologie de la perception/phenomenology of perception," *gallimard, paris*, 1945.
- [18] a. Schütz, "der sinnhafte aufbau der sozialen welt [the phenomenology of the social world]," *frankfurt am main: suhrkamp taschenbuch*, 1932.
- [19] j. W. Creswell and c. N. Poth, *qualitative inquiry and research design: choosing among five approaches*. Sage publications, 2016.
- [20] c. Moustakas, *phenomenological research methods*. Sage publications, 1994.
- [21] 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.php/jkpbk>
- [22] d. Febriandari *et al.*, "hubungan kecanduan bermain game online terhadap identitas diri remaja," 2016.
- [23] n. Made *et al.*, "hubungan intensitas bermain game online dengan tingkat stress & kecerdasan emosional remaja pada era new normal," 2023.
- [24] e. P. Sarafino, "context and perspectives in health psychology," *the sage handbook of health psychology*. Sage, london, pp. 1–26, 2004.
- [25] "gejala stres pada remaja pecandu game online di desa cokromenggalan."

- [26] 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.

Conflict of Interest Statement:

The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.