

**STRES DALAM ONLINE GAMING: STUDI KASUS PADA  
PEMAIN GAME ONLINE PROFESIONAL**

**SKRIPSI**



Anas Adha Saputra  
19.0801.0018

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN HUMANIORA  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG  
2023**

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Game online merupakan permainan yang diakses oleh banyak orang melalui suatu perangkat yang tersambung oleh jaringan internet. Game online memiliki daya tarik tersendiri bagi para pemain karena terdapat game-game yang menarik untuk dimainkan. Aktivitas bermain game online menjadi rutinitas sehari-hari, jadi sudah tidak asing lagi jika bertemu banyak orang bermain game di lingkungan sekitar (Irmawati, 2016).

Berdasarkan data dari Fortune Indonesia, yang diambil dalam laporan yang berjudul Profil Internet Indonesia 2022, Asosiasi Penyelenggara Internet Indonesia (APJII) menyatakan bahwa jumlah penduduk Indonesia yang telah terhubung internet pada kurun 2021-2022 telah mencapai 210 juta orang. Sebanyak 77,25% digunakan untuk media hiburan, bermain game salah satunya. Berdasarkan data dari databoks, hingga bulan Januari 2022, pemain game online telah mencapai 94,5% yang berkisar pada usia 16-64 tahun. Hal itu menjadikan negara Indonesia menjadi yang terbesar ketiga di dunia setelah Filipina dan Thailand (Dihni, 2022).

Game online di Indonesia sangat populer di kalangan anak muda bahkan sudah bertambah fungsi dari yang dulunya sekedar sarana hiburan menjadi profesi atau atlet e-sport. Jadi sudah menjadi hal biasa jika saat ini banyak ditemui anak-anak muda sering berkumpul bersama dan bermain game bersama teman-temannya (Sidabutar et al., 2019).

Kehadiran game online juga memberikan dampak positif, yaitu dengan menjamurnya industri kreatif yang sangat berpengaruh pada perekonomian bangsa. Perkembangan industri kreatif ini didukung oleh kemajuan teknologi internet, komputer, dan juga *smartphone*. Bahkan untuk saat ini sudah ada perusahaan pengembang game atau *game developer* luar yang membuka cabang di Indonesia dan beberapa publisher game besar. Contohnya seperti Gameloft dan juga publisher game besar seperti SquareEnix yang sudah membuka cabang di Indonesia dan juga SquareEnix sendiri sudah merilis *game Final Fantasy* di Indonesia dengan menggunakan Bahasa Indonesia (Fajri, 2012).

Dalam perkembangan dunia game online, antusiasme para pemainnya telah menciptakan peluang yang lebih luas daripada sekedar hiburan. Organisasi seperti e-sport telah muncul sebagai pemicu semakin banyak remaja yang menginspirasi untuk mencapai kesuksesan melalui karier di dunia game online. Organisasi e-sports, Bersama dengan tren konten kreator dan penayangan langsung atau *streaming*, telah merubah pandangan tradisional terhadap bermain game. Remaja kini memiliki impian dan harapan besar untuk menjadi atlet e-sports, konten kreator yang sukses, atau streamer terkenal. Fenomena ini mendorong semakin banyak orang muda untuk mengejar cita-cita baru yang dianggap menjanjikan.

Dalam konteks ini, organisasi e-sports mengemuka seperti jalan menuju kesuksesan. Dengan adanya turnamen dan kompetisi yang hadiahnya mencapai jumlah yang signifikan, lebih banyak pemain yang tertarik untuk berpartisipasi. Selain semata-mata meraih kemenangan, peserta juga melihat turnamen ini

sebagai kesempatan untuk mengasah keterampilan dan kemampuan mereka dalam bermain game (Arif & Aditya, 2022) namun, dunia game tidak hanya tentang e-sports. Karir sebagai konten kreator, misalnya, mengajak remaja untuk berkreasi dengan membuat video-*gameplay*, panduan, atau ulasan. Hal ini tidak hanya membangun komunitas yang kuat, tetapi juga membuka jalan menuju pendapatan yang signifikan melalui sponsor, iklan, dan dukungan penggemar.

Berdasarkan pengamatan peneliti, banyak juga yang memanfaatkan adanya game online ini menjadi mata pencaharian, seperti streamer ataupun konten kreator yang telah merambah di platform pendukung seperti YouTube dan lain sebagainya. Menjadi *streamer* atau konten kreator tidak mudah, yang pasti dibutuhkan adalah kreativitas dan konsistensi yang tinggi. Banyak yang berhasil, banyak juga yang mundur karena tidak berhasil. Itu dikarenakan tidak konsistennya mereka dalam menjalani kegiatan yang mereka mulai tersebut. Seperti di platform YouTube, banyak yang harus dipelajari agar bisa mendapatkan pundi-pundi uang, seperti Google Ads, target *subscriber* yang harus dicapai, jumlah target waktu penonton, dan jumlah like yang harus dicapai.

Salah satu atlet e-sport yang juga berprofesi sebagai *streamer* sekaligus konten kreator yaitu Jonathan Liandi atau yang lebih dikenal dengan julukan Emperor. Selama ia menjadi atlet E-sport, ia sudah berganti tim sebanyak tiga kali, yakni Bigetron, Revo, dan Evos. Hal tersebut terjadi karena kemampuannya yang sangat mumpuni dalam segi *gameplay*. Setelah pensiun dari atlet e-sport, Jonathan Liandi merambah ke dunia youtube, yakni menjadi streamer game dan juga konten kreator. Karirnya dalam dunia youtube terbilang sukses karena ia

berhasil menarik minat penggemar dengan gimmick atau ciri khas yang ia miliki (Imam, 2021). Konten yang ia buat tidak hanya seputar game, tetapi juga podcast dan juga video *reaction*. Dengan ia menjadi streamer dan juga konten kreator di platform youtube, ia bisa meraih pendapatan kurang lebih 20 Milyar pertahun. Hal tersebut didapat berkat kerja keras dan konsistensi Jonathan Liandi dalam dunia streaming dan juga sebagai konten kreator (Yaya, 2022).

Banyak yang bercita-cita ingin menjadi atlet e-sport karena beberapa alasan, yang pertama yaitu dari segi pendapatan yang dapat terbilang sangat besar, tergantung kontribusinya dalam tim dan juga skill yang dimiliki. Kemudian dari segi lingkungan yang kondusif serta solid. Dalam 1 tim sangat diperlukan *teamwork* yang sangat tinggi. Maka dari itu sangat diutamakan kekompakan dalam tim. Kemudian yang ketiga adalah bonus juara turnamen, yang mana jumlahnya sangat besar. Bahkan di salah satu turnamen game online, total hadiah sejumlah 2,1 miliar rupiah untuk juara 1. Jadi tidak heran jika sangat banyak yang bercita-cita menjadi atlet e-sport (Pratama, 2022).

Untuk menjadi pemain game online sendiri membutuhkan beberapa tuntutan, seperti sarana prasarana yang memadai. Mereka ingin bermain dengan rasa nyaman, seperti tempat yang nyaman, perangkat yang memadai, serta jaringan sinyal yang stabil. Tetapi, sebagian dari mereka justru mengalami kendala seperti baterai perangkat seperti laptop atau handphone dan juga letak stop kontak yang tidak sesuai tempat ketika bermain game. Kemudian pada hal perangkat atau device, pemain game online sangat selektif dalam memilih, khususnya untuk spesifikasi dalam bermain game harus sangat baik agar pemain

game merasakan sensasi yang sangat memuaskan. Salah satu contoh perangkat yang khusus bermain game, yaitu Asus ROG yang membuat laptop atau gadget dengan spesifikasi yang sangat tinggi dan dikhususkan hanya untuk bermain game. Tetapi dengan harganya yang mahal, banyak pemain game tidak memilikinya dan lebih memilih menggunakan yang mereka rasa cukup dan bisa digunakan untuk bermain game online (Rahadi, 2019).

Untuk memahami lebih detail lagi pengalaman seorang streamer, konten kreator, dan atlet e-sport. Peneliti melakukan wawancara pada seorang narasumber dengan inisial RA. Pada observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti, dapat diamati bahwa gejala stres yang timbul dapat dilihat dari segi fisik, psikologis, dan juga perilaku. Dari segi fisik terlihat bahwa tubuhnya mengalami penurunan berat badan, wajah terlihat sangat lelah, dan mata menjadi lebih sayu. Kemudian dari segi psikologis terlihat bahwa ia mengalami perubahan suasana hati yang tidak menentu, sulit untuk berpikir jernih, menjadi pribadi yang tidak sabaran, terlihat lebih murung, dan menjadi pribadi yang pendiam. Terakhir dari segi perilaku yang diamati, dapat terlihat bahwa ia juga sering berkata kasar, yang sebelumnya ia jarang bahkan tidak pernah berkata kasar. Hal tersebut dilakukan untuk melampiaskan emosi yang sedang dialami. Dampak dari terlalu lama menatap layar adalah gangguan tidur (Sinatra & Rochmania, 2022)

Sumber stres yang dialami oleh narasumber yang pertama adalah pada *device* atau perangkat. Menurutnya *device* sangat berpengaruh terhadap *gameplay* atau pola permainan dia, karena grafik dari *smartphone* sangat

menentukan. Kemudian yang kedua adalah permasalahan tim. Hal tersebut seringkali membuat ia emosi, jadi ia sangat berharap pertandingan tersebut segera selesai. Hal ketiga yaitu sinyal. Sinyal juga menjadi salah satu aspek yang sering membuat emosi pemain, hal ini dikarenakan sinyal menjadi salah satu hal terpenting dalam bermain game online. Pasalnya, sinyal yang sangat bagus akan membuat permainan pada pemain menjadi sangat lancar dan baik. Kemudian yang terakhir adalah pertandingan yang tidak sesuai ekspektasi, terutama ketika bermain solo atau sendiri dan mendapat teman satu tim acak. Beberapa hal tersebut sangat sering membuat emosi, karena narasumber tidak tahu permasalahan seperti apa yang akan muncul ketika bermain game. Durasi bermain game juga berpengaruh terhadap perubahan mood narasumber (Piyeke et al., 2014)

Bagi mahasiswa sendiri, bermain game online pada dasarnya hanya untuk melepas stres dan bersenang-senang, tetapi sebagian besar mengalami stres yang disebabkan karena bermain game online. Penelitian terdahulu sudah menemukan tiga aspek stres, yaitu aspek frustrasi yang merupakan sebuah situasi dimana terjadi karena kegagalan dalam mencapai kemenangan. Kemudian ada aspek konflik. Aspek konflik disini dijelaskan sebagai situasi yang terjadi karena adanya dua motivasi atau lebih yang bertentangan seperti antara meraih kemenangan dan egois karena ingin menonjol secara individu. Terakhir ada aspek perubahan. Disini dijelaskan bahwa aspek perubahan merupakan situasi yang terjadi karena perubahan keadaan untuk dilakukan membentuk kembali tim yang solid dalam waktu singkat yang membutuhkan

penyesuaian kembali. Dapat disimpulkan bahwa ketiga aspek tersebut mampu membentuk perilaku yang berbeda setelah bermain game online (Indahtiningrum, 2019).

Sebagai atlet e-sport, bermain game online memiliki beberapa tuntutan yang harus dilakukan, seperti berdiam menetap di tempat selama berjam-jam dan hanya bermain game online saja yang bisa menyebabkan meningkatkan resiko cedera, kemudian tuntutan waktu yang harus dipatuhi sebagai seorang atlet, seperti waktu latihan yang sudah ditentukan yang dapat mempengaruhi kognitif yang dapat menyebabkan terjadinya masalah psikis (Sinatra & Rochmania, 2022).

Hal yang membedakan penelitian ini dari penelitian-penelitian sebelumnya adalah penelitian ini dilakukan untuk mengeksplorasi stres pada pemain game profesional yang meliputi atlet e-sport, streamer, konten kreator, baik dari kalangan mahasiswa maupun umum.

Piyeke et al. (2014) menemukan bahwa sebanyak 56 orang dari total responden mengalami gejala stres ringan, kemudian 10 sisanya mengalami gejala stres sedang. Temuan ini mendukung (Sinatra & Rochmania, 2022) yang meneliti tentang gangguan kesehatan pada atlet e-sport bahwa sebagian besar masalah kesehatan terdapat pada aspek fisik, seperti sakit punggung dan leher, mata lelah hingga mengeluarkan cairan bening, sering terjadi kram otot, dan juga sering terjadi kesemutan pada jari. Stres dapat mempengaruhi durasi waktu bermain game online, yaitu semakin tinggi tingkat stres semakin banyak durasi waktu yang digunakan untuk bermain game online. Data di atas juga



menunjukkan durasi waktu bermain game online pada responden tersebut lebih banyak yang berlebihan (Piyeke et al., 2014).

Tias et al. (2021) yang meneliti tentang hubungan stres dengan tingkat kecanduan game online pada siswa menemukan bahwa mayoritas siswa yang memainkan game online berjenis kelamin laki-laki. Dalam penelitian terdapat siswa yang kecanduan ringan hingga berat terhadap game online. Sebagian besar mereka bermain game online menggunakan *smartphone*. Pada penelitian tersebut terdapat siswa yang terindikasi stres ringan dan stres sedang. Tidak terdapat siswa yang mengalami stres berat akibat bermain game online.

Hasil penelitian sebelumnya, dalam kurun waktu 10 tahun terakhir ditemukan bahwa sebagian besar hanya membahas seputar kecanduan gadget dan game online (Piyeke et al., 2014).

Selain itu kebanyakan riset dilakukan pada anak dan remaja, terutama pelajar. Untuk saat ini, belum ada riset yang dilakukan di Indonesia yang meneliti pemain game online profesional, terutama pada isu stres terhadap game online. Pada penelitian sebelumnya banyak meneliti tentang kecanduan game online, tapi masih jarang yang meneliti tentang stres yang terjadi karena bermain game online. Maka dari itu, eksplorasi stres pada pemain game online perlu dilakukan.

Berdasarkan pemaparan di atas, belum ada riset yang mengeksplorasi tentang stres yang dialami oleh pemain game online profesional, maka penelitian ini hendak mengeksplorasi stres yang dialami oleh pemain game online profesional, yang meliputi aspek stresor dan strain. Harapannya, dengan adanya

penelitian ini diharapkan mampu mengetahui sumber terjadinya stres yang dialami oleh pemain game profesional.

## **B. Pertanyaan penelitian**

Seperti apa stres yang dialami oleh pemain game online profesional yang meliputi aspek stresor dan strain?

## **C. Tujuan**

Adapun penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui stres pada pemain game online profesional yang meliputi aspek stresor dan strain.

## **D. Manfaat**

### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini akan berkontribusi memperkaya khazanah keilmuan di bidang psikologi klinis dan kesehatan mental dalam konteks bermain game online.

### **2. Manfaat Praktis**

#### **a. Bagi Pemain**

Diharapkan bisa memberikan pengetahuan untuk bisa lebih memahami stres yang sering dialami.

#### **b. Bagi Masyarakat**

Diharapkan bisa memberikan pengetahuan mengenai dampak dialami oleh pemain game online profesional mengenai fenomena stres yang terjadi di masyarakat.

#### **c. Bagi Peneliti Lain**

Diharapkan bisa menjadi sumber referensi bagi peneliti selanjutnya.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Stres**

##### **1. Definisi**

Stres merupakan keadaan dari hasil hubungan antara individu dengan lingkungan yang mengindikasikan adanya ketidakseimbangan antara tuntutan dengan kemampuan biologis, psikologis, dan sistem sosial individu. Stres juga dapat disebabkan oleh pengalaman masa lalu atau peristiwa yang pernah terjadi dalam hidup dan hal-hal kecil yang terjadi setiap hari (Danastri & Desiningrum, 2016).

Cohen et al. (1997) mengemukakan bahwa stresor merupakan penyebab stres yang disebabkan oleh berbagai sumber. Stresor adalah suatu keadaan atau objek yang dapat menimbulkan stres. Stresor dikatakan sebagai stimulus yang mengidentifikasinya dengan daftar Panjang berupa berbagai kondisi lingkungan. Stimulus terbagi menjadi 4 bagian, yaitu stimuli kecil, besar, akut, dan juga kronis. Sebagian besar stimuli merupakan pengalaman yang tidak menyenangkan (Davison et al., 2006).

Hobfoll (1988) menjelaskan bahwa strain merupakan respons pada stres yang dimanifestasikan pada seseorang. Strain termasuk ketegangan psikologis seperti depresi atau kecemasan, ataupun ketegangan biologis. Pada umumnya, strain merujuk pada keadaan afektif dan kognitif negatif stabil yang muncul sebagai respon stresor yang bisa bersifat psikologis maupun fisik. Strain sendiri disebutkan secara tepat hal-hal yang menciptakan suatu stresor yang merupakan hal yang sulit. Bukan sekedar

negativitas yang dianggap sebagai stresor karena memerlukan adaptasi. Terdapat juga keragaman besar dalam hal bagaimana orang-orang mampu merespons berbagai tantangan hidup (Davison et al., 2006).

Kesimpulan definisi stres adalah suatu keadaan hasil dari hubungan antara individu dengan lingkungan yang mengindikasikan adanya ketidakseimbangan antara tuntutan biologis, psikologis, dan juga sistem sosial individu. Stres bisa juga didapat dari pengalaman hidup individu. Untuk menghilangkan perasaan stres, biasanya individu melakukan suatu kegiatan yang dapat meminimalisir perasaan stres.

## **2. Aspek-aspek**

Dela (2019) menyebutkan bahwa stres memiliki dua aspek, yaitu:

### **a. Aspek Emosional**

Keadaan yang muncul seperti mudah tersinggung dan juga perasaan tidak enak hati dengan orang lain.

### **b. Aspek Psikologis**

Keadaan yang muncul dalam wujud mudah kecewa dan timbul perasaan malu.

Bressert dalam Musabiq & Karimah (2018) juga mengelompokkan empat aspek stres, yaitu:

### **a. Aspek Fisik**

Stres berdampak pada gangguan fisik di antaranya adalah adanya sulit tidur atau insomnia, detak jantung meningkat, otot tegang, mudah pusing dan demam, mudah lelah, dan energi cepat terkuras.

b. Aspek Kognitif

Munculnya dampak yang dapat dilihat dengan tanda-tanda seperti perasaan bingung, mudah lupa, mudah khawatir, dan juga mudah panik.

c. Aspek Perilaku

Stres juga berdampak pada ketidakinginan individu untuk bersosialisasi, cenderung lebih ingin sendiri, menghindari orang lain, dan menjadi individu yang pemalas.

d. Aspek Emosi

Dilihat dari aspek emosi, stres memiliki dampak seperti halnya perasaan menjadi mudah sensitif dan temperamen, muncul perasaan frustrasi, dan merasa tidak berdaya.

### **3. Faktor Penyebab**

Rahman (2016) menjelaskan bahwa stres muncul ketika individu melihat beberapa stimulus yang di dapat dari peristiwa kehidupan sehari-hari sebagai bahaya, ancaman, atau tantangan. Stimulus yang dapat menyebabkan munculnya perasaan stres disebut stresor. Beberapa peristiwa dapat menjadi stresor. Beberapa diantaranya bisa lebih mempercepat timbulnya rasa stres, seperti peristiwa-peristiwa yang dapat menyebabkan seseorang mengalami trauma.

Taylor dalam Oktavia et al. (2020) menyebutkan bahwa faktor stres meliputi faktor internal dan faktor eksternal, yaitu:

a. Faktor Internal

Kepribadian yang meliputi afek negatif yang dapat berpengaruh pada kondisi stres, kepribadian hardiness atau komitmen terhadap diri

sendiri, terdapat kepercayaan bahwa dirinya dapat mengontrol apa yang akan terjadi dalam kehidupan serta kemampuan menjalani aktivitas baru. Kemudian perasaan optimisme dapat membuat individu menjadi lebih efektif dalam menghadapi kondisi stres, serta dapat menurunkan resiko. Kemudian ada kontrol psikologis, yaitu perasaan individu dalam mengontrol situasi stres, serta efektif membantu dalam menghadapi stres.

b. Faktor Eksternal

Waktu merupakan sumber daya yang dimiliki individu yang mempengaruhi cara yang dilakukan untuk meminimalisir stresor. Kemudian ada standar hidup yang diaplikasikan pada setiap individu berbeda, hal ini berpengaruh terhadap individu dalam menghadapi situasi stres. Kemudian ada dukungan sosial yang merupakan kenyamanan secara fisik dan psikologis yang didapat dari orang lain, dengan adanya orang-orang disekitar, dapat membantu menemukan coping dalam menghadapi stresor.

Berdasarkan tinjauan faktor penyebab stres yang diuraikan di atas, dapat disimpulkan bahwa stres muncul saat individu merespons stimulus dari peristiwa sehari-hari sebagai ancaman, bahaya atau tantangan (stressor). Faktor penyebab stres mencakup faktor internal seperti kepribadian (afek negative, hardiness, optimism) dan kontrol psikologis, serta faktor eksternal seperti waktu, standar hidup, dan dukungan sosial. Secara keseluruhan, stres adalah hasil interaksi antara respons individu

terhadap stimulus dan faktor-faktor yang memengaruhi bagaimana stres muncul dan diatasi, menjadi penting dalam pengelolaan dampak stres dalam kehidupan sehari-hari.

#### **4. Dampak**

Musabiq & Karimah (2018), dampak stres yang dialami oleh individu meliputi fisik, kognitif, emosi, dan juga perilaku. Dalam penelitian juga disebutkan bahwa dampak terbesar yang dialami individu yaitu dalam segi fisik, seperti mudah lelah dan tubuh lemas, sakit kepala, gangguan makan, kesehatan tubuh menurun, gangguan tidur, dan juga badan mudah pegal dan nyeri. Kemudian dalam segi emosi yaitu, mudah marah dan menangis, suasana hati buruk, perasaan lebih sensitif, muncul perasaan sedih, murung, hingga hampir frustrasi. Kemudian dalam segi perilaku, meliputi hubungan antar individu menurun, sosialisasi berkurang, menunda-nunda pekerjaan, dan menjadi individu yang tidak percaya diri. Kemudian yang terakhir yaitu dalam segi kognitif, meliputi konsentrasi dan fokus menurun, mudah lupa, muncul perasaan bingung, serta selalu berpikiran negatif.

Dari analisis dampak stres yang terlihat pada fisik, emosi, perilaku, dan kognitif individu, dapat disimpulkan bahwa stres memiliki pengaruh luas yang meliputi kelelahan fisik, perubahan emosi negative, penurunan dalam interaksi sosial dan kinerja, serta gangguan pada konsentrasi dan pemikiran. Pengaruh yang komprehensif ini menekankan perlunya manajemen stres guna menjaga keseimbangan dan kesejahteraan individu secara keseluruhan.

## **B. Game Online**

### **1. Definisi**

Game online dapat diartikan sebagai permainan yang dapat dimainkan banyak orang, yang mana mesin-mesin dihubungkan oleh jaringan internet yang terhubung kepada para pemain. Game online mempunyai daya tarik tersendiri bagi para penikmat. Game online saat ini sering dijumpai dalam kehidupan sehari-hari. Perbedaan zaman sangat terlihat perubahannya dalam dunia game online, yang dulunya hanya bisa dimainkan lewat komputer, dan saat ini game online bisa diakses menggunakan handphone (Irmawati, 2016).

Berdasarkan definisi di atas, game online adalah permainan yang dapat dimainkan oleh banyak orang melalui jaringan internet. Fenomena ini memiliki daya Tarik sendiri dan telah mengalami perubahan signifikan dari hanya bisa dimainkan melalui computer menjadi dapat diakses melalui ponsel. Game online telah menjadi bagian yang penting dalam kehidupan sehari-hari.

### **2. Perkembangan Online Game**

Game online saat ini telah berkembang cepat seiring dengan perkembangan dan kemajuan teknologi. Dengan adanya game online seperti saat ini, para pemain juga dapat bermain dengan banyak pemain dan juga berkesempatan untuk bertemu dengan pemain lainnya. Selain itu perkembangan game online juga menghadirkan adanya industri game yang menyediakan jasa bagi para pemain game untuk menghabiskan waktunya guna bermain game (Fajri, 2012).



Pada tahun 1969 merupakan awal diciptakannya game online. Pada awalnya tujuan diciptakannya permainan ini hanya untuk pendidikan. Kemudian pada awal tahun 1970 diciptakan sebuah sistem dengan kemampuan time-sharing yang disebut dengan Plato dengan tujuan untuk memudahkan siswa belajar secara online. Mereka dapat mengakses komputer secara bersamaan menurut waktu yang diperlukan. Lalu pada tahun 1972 muncul Plato IV dengan kemampuan grafik yang lebih maju dan digunakan untuk menciptakan permainan dengan banyak pemain atau multiplayer. Game online mulai benar-benar berkembang pada tahun 1995 dan menciptakan persaingan hingga saat ini (Surbakti, 2017).

Perkembangan game online sendiri saat ini sangat didukung dengan berkembangnya teknologi yang semakin canggih yang memudahkan aktivitas masyarakat. Hampir semua masyarakat mempunyai produk-produk teknologi terkini, seperti handphone, laptop, komputer, dan juga internet. Dalam penggunaan internet sendiri menyediakan hiburan yang ditawarkan, salah satunya game online (Irmawati, 2016).

Pada saat ini banyak ditemui berbagai macam jenis atau genre game online, mulai genre war atau perang, racing atau balapan, olahraga, fighting game, first person shooter (FPS), multiplayer online battle arena (MOBA), dan masih banyak lagi (Surbakti, 2017).

Game online saat ini sedang populer di kalangan anak-anak, remaja, mahasiswa, hingga usia dewasa. Untuk pemain yang sudah lama bermain atau biasa disebut veteran, mereka bisa bermain dengan rentan waktu 10

hingga 12 jam sehari. Ketika bermain bisa bersama dengan teman dengan berkumpul di satu tempat yang sama pasti akan menjadi kepuasan sendiri dan bisa meningkatkan kerjasama tim (Rani et al., 2019).

Game online saat ini telah dijadikan sebagai pekerjaan, baik pekerjaan utama maupun pekerjaan sampingan. Seperti contohnya yaitu streamer game online melalui beberapa platform yang mendukung, seperti YouTube, Twitch, Facebook, Nimo, dan lain sebagainya. Kemudian ada konten kreator yang membuat konten seputar game, diupload di salah satu platform seperti YouTube. Hal yang dibutuhkan sebagai konten kreator yakni konsistensi dan kreatifitas, karena demi menarik minat penonton, mereka harus membuat konten semenarik dan sebagus mungkin. Kemudian ada yang menjadi atlet gamer atau atlet e-sport yang sangat membutuhkan stamina, mental, pikiran jernih, dan juga dedikasi yang tinggi (Kurniawan, 2020).

Berdasarkan paragraph di atas dapat disimpulkan bahwa perkembangan game online telah menunjukkan pertumbuhan yang pesat seiring kemajuan teknologi. Fenomena ini telah mengubah cara pemain berinteraksi dan bermain dengan pemain lainnya, sambil menciptakan industry game yang menawarkan hiburan dan peluang pekerjaan. Sejak awalnya pada tahun 1969 hingga saat ini, game online telah mengalami transformasi besar dalam teknologi, tampilan grafis, dan variasi genre. Game online kini telah menjadi hiburan populer di kalangan berbagai usia, termasuk anak-anak, remaja, dan dewasa. Lebih dari sekadar hiburan, game

online juga telah menjadi pekerjaan dengan streamer, konten kreator, dan atlet e-sport yang semakin diakui. Dukungan teknologi yang terus berkembang, akses luas ke perangkat teknologi, serta minat yang tinggi dari berbagai kalangan telah mendorong perkembangan dan popularitas game online hingga saat ini.

### **3. Pemain Game Profesional**

Profesional merupakan seseorang yang memiliki profesi atau pekerjaan dan ia hidup dari pekerjaan itu dengan mengandalkan suatu keahlian yang tinggi. Maka bisa dikatakan bahwa seseorang yang berprofesi sebagai pemain game profesional harus memiliki kemampuan, keahlian, serta dedikasi yang tinggi terhadap pekerjaan (Suwinardi, 2017).

Sebagai pemain game profesional atau biasa disebut dengan atlet e-sport, khususnya di Indonesia, mereka telah terhimpun dalam IeSPA (Indonesia e-sport Association) yang saat ini masih berada di bawah organisasi FORMI (Federasi Olahraga Masyarakat Indonesia). Sebagai atlet e-sport dapat berlatih selama 8 hingga 9 jam per harinya. Sebagai atlet e-sport, konsentrasi, dedikasi, mental, dan stamina sangat dibutuhkan demi menjadi yang terbaik. Fasilitas yang diperlukan atlet e-sport, yaitu device seperti komputer atau *smartphone*, kemudian internet yang memadai, lalu ada sebuah tim atau organisasi yang memfasilitasi semua keperluan atlet. (Kurniawan, 2020).

Turnamen game online yang diadakan di Indonesia meliputi banyak game yang diperlombakan, salah satunya adalah MPL atau Mobile Legend Profesional League. Turnamen ini terdiri dari 8 tim yang berpartisipasi di

dalamnya. MPL ini sudah berjalan selama 10 musim dengan *prize pool* yang terus meningkat tiap musimnya. Pada musim pertama hadiahnya sekitar 100.000 US Dollar. Pada musim ke-10 ini total hadiahnya sekitar 300.000 US Dollar lebih (Moonton, 2023)

Atlet e-sport di Indonesia sendiri memiliki pendapatan bermacam-macam. Rata-rata atlet e-sport di Indonesia berkisar antara Rp1,5 Juta hingga Rp2,5 Juta perbulan. Bahkan ada juga yang sampai Rp20 Juta perbulannya. Seperti contoh Kenny Deo atau lebih dikenal dengan julukan Xepher yang merupakan pemain profesional Dota 2 yang berasal Indonesia yang saat ini membela tim T1 asal Korea Selatan. Hingga saat ini, Kenny Deo merupakan atlet dengan pendapatan tertinggi di Indonesia. Sejak berkarir di dunia e-sport, tercatat bahwa ia telah memiliki total pendapatan sebesar Rp5,24 Miliar (Oswaldo, 2022).

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa pemain game online professional, juga dikenal sebagai atlet e-sport, adalah individu yang hidup dari keahlian bermain game dan memiliki dedikasi tinggi terhadap pekerjaan tersebut. Di Indonesia, atlet e-sport tergabung dalam IeSPA dan FORMI, berlatih intensif selama berjam-jam setiap harinya, mengandalkan konsentrasi, mental, dan stamina yang kuat. Turnamen game online seperti Mobile Legends Profesional League (MPL) memiliki hadiah yang signifikan, menciptakan kesempatan bagi atlet e-sport mendapatkan pendapatan yang bervariasi. Ada atlet yang meraih penghasilan puluhan juta rupiah per bulan, seperti Xepher dari tim T1. Pada akhirnya, profesi atlet e-

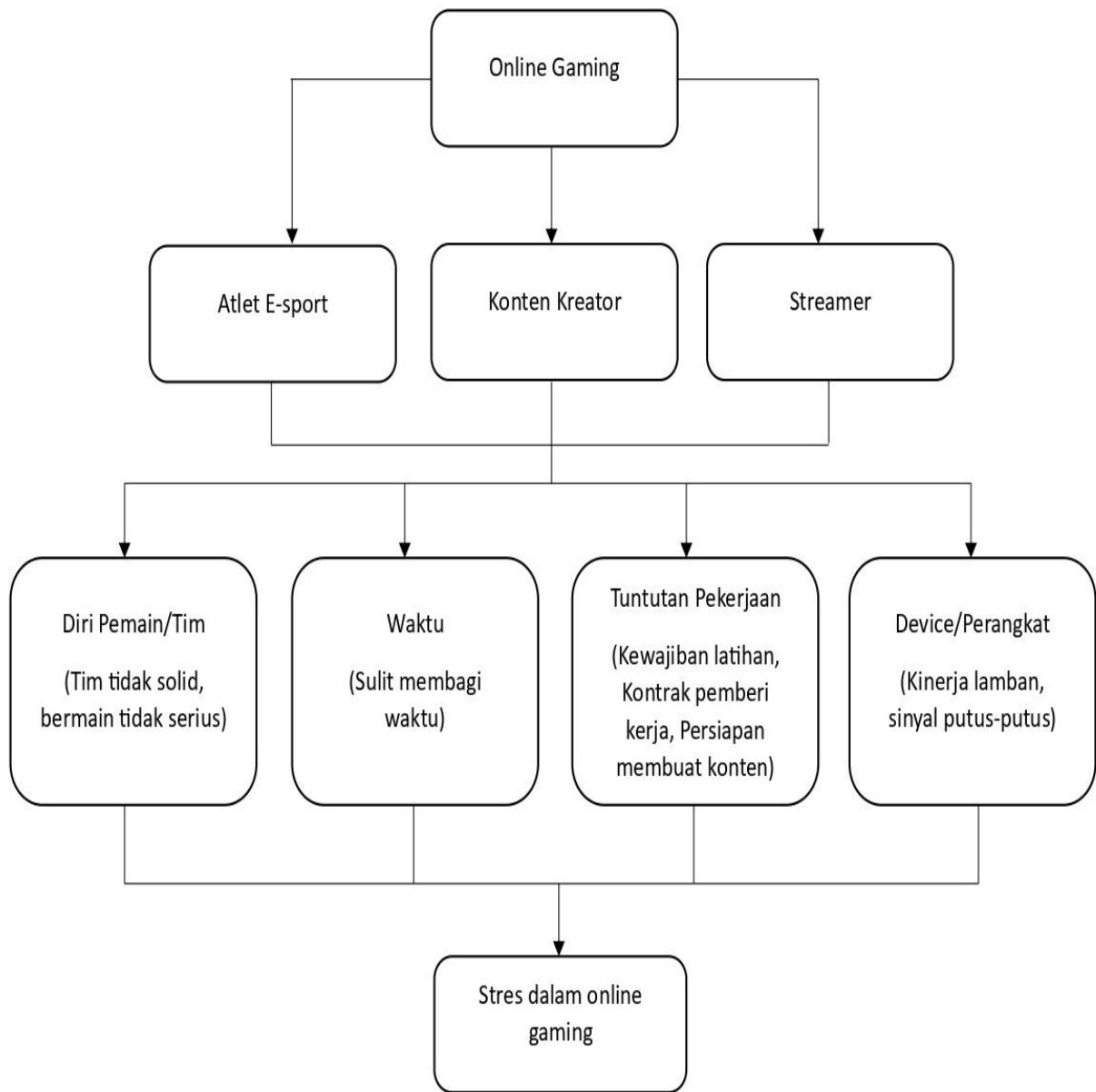
sport di Indonesia telah berkembang menjadi pekerjaan yang menguntungkan, dengan pendapatan yang bervariasi dan potensi untuk mencapai penghasilan yang substansial.

### **C. Kerangka Berpikir**

Dalam bermain game online, terbagi menjadi tiga kelompok pekerjaan, yaitu meliputi streamer, konten kreator, dan atlet e-sport. Setiap pekerjaan ini membawa tuntutan-tuntutan khusus yang menjadi landasan dari pekerjaan mereka. Pertama, sebagai atlet e-sport, disiplin waktu bukan sekadar nilai tambah, tetapi suatu keharusan. Dibutuhkan kemampuan untuk membangun kemistri dan komunikasi yang efisien di antara anggota tim guna mencapai kesinambungan. Pemeliharaan komitmen terhadap tim dan citra tim juga menjadi pondasi penting. Tidak hanya itu, atlet e-sport dituntut untuk memberikan yang terbaik guna meningkatkan prestasi tim. Kedua, bagi konten kreator, kemampuan untuk berpikir kreatif, berinovasi, dan mempertahankan konsistensi adalah elemen esensial. Ketiga, sebagai streamer, konsistensi adalah pilar utama, sementara ketangguhan mental dan fisik menjadi modal penting dalam menghadapi tekanan yang berkelanjutan. Kemampuan untuk beradaptasi dengan situasi yang berubah-ubah menjadi kunci, sambil mengingat bahwa dampaknya mencakup aspek fisik, psikologis, dan karakter pribadi.

Namun, dalam dinamika bermain game, terdapat empat elemen pokok yang perlu dijaga agar memberikan kenyamanan. Pertama, perangkat seperti smartphone atau komputer menjadi infrastruktur utama. Kedua, tim yang

kokoh dan efektif membentuk pondasi penting dalam menjalani permainan. ketiga, pengaturan waktu yang cermat menjadi elemen penentu agar tidak terjadi tumpang tindih dengan tanggung jawab lain. Keempat, tuntutan pekerjaan yang harus dijalani dengan berbagai konsekuensi yang ada, seperti kewajiban latihan dengan tim dengan tujuan membangun kemistri yang kuat, kemudian kontrak dari pemberi kerja, dilakukan karena memiliki ikatan kontrak dengan pihak *developer*, dan persiapan membuat konten, yang jelas dibutuhkannya pemikiran kreatif, terbuka, fresh, dan dapat menarik minat penonton. Meski demikian, realitas seringkali dihiasi oleh kendala-kendala yang tak terduga, seperti sinyal yang tak stabil atau kerja tim yang kurang harmonis. Gangguan semacam ini dapat menimbulkan gejala stres yang kompleks. Dampaknya merentang dari gangguan fisik, perubahan psikologis, hingga pergeseran dalam perilaku. Gejala psikologis mungkin termanifestasi melalui fluktuasi emosi yang tak terkendali, penyempitan pola pikir, dan keterbatasan dalam kemampuan berpikir jernih. Sementara itu, gejala fisik mungkin melibatkan kantung mata yang muncul, penurunan berat badan akibat fokus berlebih pada permainan, dan gangguan fisik seperti sakit kepala. Dalam perilaku, dampaknya bisa terlihat dari sifat temperamental dan kesulitan mempertahankan fokus.



Gambar 1. Kerangka berpikir

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

A. A. Rahman (2016) menjelaskan bahwa studi kasus merupakan pendekatan dalam memahami suatu kasus dengan menggunakan berbagai metode. Studi kasus digunakan untuk memahami kasus dengan baik dengan menggunakan data apapun. Studi kasus digunakan untuk memahami kasus secara mendalam. Desain penelitian studi kasus merupakan penyelidikan mendalam atau *indepth-study* dengan menghasilkan gambaran yang terorganisir dan lengkap dalam penelitian.

Metode studi kasus dalam penelitian ini digunakan dengan tujuan untuk mendalami secara komprehensif melalui metode yang relevan yaitu wawancara, observasi, dan materi audio-visual. Dalam konteks penelitian ini, pendekatan studi kasus digunakan untuk menganalisis fenomena stres yang terjadi pada pemain game online profesional. Pendekatan ini memungkinkan pemahaman yang mendalam terhadap faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stres mereka.

Desain penelitian ini mencakup Langkah-langkah penyelidikan mendalam (*in-depth study*) yang terorganisir dan komprehensif, sesuai dengan konsep yang dijelaskan oleh Rahman (2016). Pada desain penelitian ini terdiri dari beberapa tahapan, yaitu sebagai berikut:



### **1. Tahapan Persiapan**

Tahap persiapan merupakan tahapan peneliti dalam merancang penelitian yang akan dilaksanakan. Sebelumnya, peneliti menentukan fokus permasalahan dalam penelitian yang dirancang dengan observasi dan melakukan wawancara dalam menemukan permasalahan yang diteliti. Kemudian peneliti menyusun rancangan penelitian dalam bentuk proposal penelitian.

### **2. Tahapan Pelaksanaan**

Tahapan pelaksanaan merupakan tahapan peneliti untuk melakukan penelitian langsung di lapangan. Sebelum memasuki tahapan ini, peneliti memberikan informed consent pada narasumber berkaitan dengan persetujuan narasumber. Pada tahapan ini, peran peneliti yaitu mengumpulkan data dengan pedoman wawancara untuk melengkapi data penelitian.

### **3. Tahapan Penulisan Laporan**

Tahap penulisan laporan merupakan tahapan akhir dalam penelitian. Dalam tahapan ini, peneliti mengolah data yang telah didapat melalui hasil observasi dan wawancara agar mudah dianalisis sesuai dengan kaidah pengolahan data dan analisis data yang digunakan dalam penelitian kualitatif. Selanjutnya, peneliti memberikan kesimpulan hasil penelitian yang telah dilaksanakan.

## **B. Lokasi dan Narasumber Penelitian**

Penelitian dilakukan dengan tiga narasumber di kota Magelang. Ketiga narasumber merupakan pemain game yang bekerja sebagai konten kreator, atlet e-sport, dan streamer. Narasumber merupakan pemain game online dengan satu genre game yang sama, yaitu MOBA. MOBA merupakan singkatan dari Mobile Online Battle Arena yang dimainkan dengan pertarungan antara 2 tim. Teknik penyampelan dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* sendiri efektif digunakan dengan ukuran sampel yang kecil dan populasi yang homogen.

## **C. Pengumpulan Data**

Prosedur pengumpulan data yang digunakan yaitu *purposive sampling*. Pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan beberapa pertimbangan tertentu dan akan ditentukan oleh peneliti. Pada pengumpulan data ini, peneliti akan menentukan topik terkait jumlah narasumber yang akan terlibat dalam penelitian. Pengumpulan data kualitatif melibatkan tiga jenis strategi, yaitu berupa observasi, wawancara, dan materi audio-visual kualitatif (Creswell, 2014).

Teknik pengumpulan data penelitian ini melalui:

### **1. Wawancara**

Wawancara merupakan suatu cara untuk mengumpulkan data dan informasi dengan bertatap muka dengan narasumber dengan tujuan untuk mendapatkan data yang lengkap. Pada proses wawancara ini, peneliti menggunakan metode wawancara semi terstruktur. Pertanyaan yang

diajukan semi-terstruktur, dan bersifat terbuka agar muncul pertanyaan baru. Wawancara yang dilakukan berupa pertemuan langsung dengan narasumber atau *face to face*. Dalam metode ini, peneliti mencatat atau merekam, baik dengan cara terstruktur maupun semi terstruktur. Pada umumnya, observasi ini bersifat *open-ended* dimana peneliti mengajukan pertanyaan-pertanyaan umum kepada narasumber yang mana narasumber bebas memberikan jawaban sesuai perspektif narasumber (Creswell, 2014).

## **2. Observasi**

Creswell (2014) menjelaskan bahwa dalam penelitian ini, observasi dilakukan secara langsung, yang mana peneliti melakukan pengamatan terhadap narasumber ketika beraktivitas dan ketika proses wawancara. Observasi juga dilakukan jarak jauh. Hal ini dilakukan agar keberadaan peneliti tidak mengganggu aktivitas narasumber. Peneliti menggunakan metode observasi non-partisipan agar narasumber tidak terganggu ketika peneliti melakukan observasi.

Observasi yang akan dilakukan peneliti yaitu meliputi ketika narasumber bermain game dan membuat konten. Peneliti juga mengobservasi perangkat yang digunakan dan juga tempat yang digunakan untuk aktivitas bermain game. Kemudian peneliti juga mengobservasi media atau platform yang narasumber gunakan untuk bermain game dan juga membuat konten.

## **3. Materi Audio-Visual**

Materi audio-visual merupakan pengambilan data melalui pengumpulan data-data. Pengumpulan data dari strategi materi audio dan visual dapat berupa foto, video, dan segala jenis suara atau bunyi. Dalam materi audio visual ini, peneliti akan mengambil foto dan video ditempat aktivitas narasumber ketika bekerja. Hal ini dilakukan untuk memperdalam penelitian yang dilakukan (Creswell, 2014).

#### **D. Analisis Data**

Miles dan Hubberman dalam Saleh (2016) mengemukakan bahwa analisis data dilakukan secara interaktif dan terus-menerus hingga tuntas, sehingga datanya jenuh. Analisis data menurut Miles & Hubberman meliputi:

##### **1. Penyajian data (*Data display*)**

Pada tahap ini peneliti melakukan proses pengumpulan informasi sesuai kategori-kategori yang diperlukan. Bentuk penyajian data dapat berupa gambar, grafik, tabel, dan tulisan atau kata-kata.

##### **2. Reduksi data (*Data reduction*)**

Pada tahap ini dapat dikatakan sebagai proses pengurangan atau penambahan data untuk penyempurnaan hasil akhir data yang diperoleh.

##### **3. Verifikasi data (*Data verification*)**

Verifikasi data merupakan proses pemahaman kata dari banyak kata yang di dapat, kemudian menafsirkan hasil data yang telah disajikan. Data tersebut dapat diperoleh dari hasil observasi maupun wawancara.

##### **4. Penarikan kesimpulan (*Conclusion drawing*)**

Penarikan kesimpulan merupakan tahapan terakhir, yang merupakan proses merumuskan atau mengambil kesimpulan dari hasil penelitian dengan kalimat yang ringkas, jelas, dan mudah dipahami. Proses ini hampir sama dengan proses reduksi data, setelah data terkumpul cukup lengkap, maka dapat diambil kesimpulan sementara, setelah data terkumpul lengkap, maka dapat diambil kesimpulan akhir.

#### **E. Keabsahan Data**

Untuk uji keabsahan data atau kevaliditasan data, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi data. Metode triangulasi merupakan salah satu metode yang digunakan untuk menguji suatu informasi valid ataupun tidak terhadap informasi yang diperoleh dari penelitian. Dalam metode pengumpulan informasi, teknik ini dapat digunakan sebagai metode pengumpulan informasi yang mencampurkan berbagai macam metode pengumpulan informasi, serta dengan sumber informasi yang sudah terkumpul. Teknik ini digunakan sebagai proses validitas dan reliabilitas data informasi, dan berguna untuk analisis informasi di lapangan. (Alfansyur & Mariyani, 2020).

Dalam Teknik triangulasi data sendiri, peneliti melakukan 3 tahap pengecekan, yaitu triangulasi sumber, triangulasi teknik, dan triangulasi waktu. Triangulasi sumber dapat dilakukan dengan cara melakukan pengecekan data yang diperoleh melalui berbagai sumber. Data tersebut diperoleh dari tiga narasumber, yaitu atlet e-sport, konten kreator, dan juga *streamer*. Data dari beberapa sumber berbeda dapat dikategorisasikan sebagai pandangan yang sama dan berbeda, dan spesifikasi data yang diperoleh. Data yang telah dianalisis

dapat ditarik kesimpulan yang selanjutnya dilakukan kesepakatan dengan sumber data tersebut. Kemudian triangulasi teknik dapat dilakukan dengan melakukan pengecekan data kepada sumber yang sama, tetapi dengan teknik yang berbeda. Jika dengan teknik tersebut menghasilkan data yang berbeda, maka peneliti dapat melakukan diskusi dengan sumber data terkait hingga memperoleh kebenaran datanya. Yang terakhir triangulasi waktu, yang dapat dilakukan dengan melakukan pengecekan kembali data dengan sumber dan menggunakan teknik yang sama, tetapi dengan waktu dan situasi yang berbeda. Jika data tidak menunjukkan data yang sama, maka peneliti dapat melakukannya secara berulang-ulang hingga menemukan kepastian data (Mekarisce, 2020).

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa pemain game online profesional mengalami berbagai stresor yang mempengaruhi kesejahteraan mereka secara fisik, kognitif, emosional, dan perilaku. Stresor tersebut meliputi tekanan dari performa diri dan pemain kawan, pertemuan dengan pemain lawan yang lebih unggul, jadwal yang padat dan konflik dengan kegiatan lain, kewajiban latihan yang intensif, serta tuntutan dari pekerjaan seperti persiapan konten yang menarik. Perangkat juga berperan dalam menciptakan stresor, terutama jika perangkat tidak memadai atau mengalami masalah teknis, seperti gangguan pada jaringan. Reaksi terhadap stres yang dialami pemain game profesional beragam dan dapat berdampak pada fisik, psikis, dan emosional mereka. Beberapa gejala strain yang terjadi meliputi sakit kepala, ketidakkfokusan, putus asa, dan perilaku agresif seperti mengumpat atau berkata-kata kasar. Penelitian ini juga mendapatkan temuan tambahan tentang strategi coping stres. Strategi coping stres merupakan kegiatan untuk meredakan rasa stres yang dialami oleh pemain game online profesional. Pemain menggunakan berbagai cara coping stres, termasuk melakukan aktivitas lain yang merelaksasi, berhenti sejenak bermain game, atau bermain bersama teman. Namun, ada juga pemain yang mengatasi stres dengan cara mengonsumsi zat psikoaktif, yaitu merokok.

## **B. Keterbatasan Penelitian**

### **1. Narasumber penelitian**

Keterbatasan penelitian pertama adalah terkait dengan jumlah dan representativitas narasumber penelitian. Dalam penelitian ini, hanya melibatkan tiga orang laki-laki yang berperan sebagai atlet e-sport, konten kreator, dan *streamer*. Keterbatasan ini dapat mempengaruhi generalisasi temuan penelitian terhadap populasi yang lebih luas. Dengan jumlah narasumber yang terbatas mungkin tidak dapat mewakili variasi yang ada di kalangan atlet e-sport, konten kreator, dan *streamer* secara keseluruhan.

### **2. Metode Pengumpulan Data**

Keterbatasan penelitian kedua berkaitan dengan metode pengumpulan data yang digunakan, yaitu terdapat wawancara yang dilakukan secara online dikarenakan kendala jarak, penelitian ini harus mengandalkan wawancara online sebagai alternatif. Wawancara online dapat menghadirkan tantangan dalam hal kualitas suara dan koneksi internet yang tidak stabil, yang semuanya dapat mempengaruhi validitas hasil penelitian.

## **B. Saran dan Rekomendasi**

### **1. Untuk peneliti selanjutnya**

- a. Untuk meningkatkan representativitas penelitian, peneliti dapat mempertimbangkan untuk melibatkan narasumber dengan karakteristik yang lebih bervariasi, lebih banyak subjek penelitian dari jenis kelamin, usia, latar belakang dan pengalaman bermain



dalam industri hiburan dan e-sport. Ini akan memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang peran dan tantangan yang dihadapi oleh atlet e-sport, konten kreator, dan *streamer* secara keseluruhan.

- b. Bila memungkinkan, peneliti dapat mempertimbangkan melakukan wawancara tatap muka dengan subjek penelitian. Ini akan memungkinkan interaksi yang lebih intim dan mendalam, serta memungkinkan peneliti untuk mengamati ekspresi wajah dan bahasa tubuh subjek penelitian dengan lebih baik.
- c. Penting untuk memperluas representasi gender dalam subjek penelitian. Selain melibatkan laki-laki, peneliti juga harus mencakup perempuan yang berperan sebagai atlet e-sport, konten kreator, dan *streamer*, selain pria. Demikian juga, penting untuk melibatkan subjek penelitian dari berbagai kelompok usia, karena setiap kelompok usia mungkin memiliki pandangan, tujuan, dan pengalaman yang berbeda terkait peran mereka dalam industri hiburan dan e-sport. Dengan cara ini, penelitian akan memberikan pemahaman yang lebih holistik tentang peran, tantangan, dan keseluruhan dinamika industri ini.
- d. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mendalami berbagai strategi coping stres yang dilakukan oleh individu, termasuk pemain game online, serta mengukur tingkat efektivitas dari masing-masing strategi coping.

- e. Untuk lebih mendalam dan menyeluruh memahami dampak stres pada berbagai aspek kesejahteraan pemain, termasuk dampaknya terhadap kesehatan fisik dan kognitif mereka.

## **2. Untuk subjek penelitian**

- a. Menjaga keseimbangan antara kehidupan game dan kehidupan nyata, dimana subjek perlu memprioritaskan keseimbangan antara waktu bermain game dan kegiatan di kehidupan nyata, seperti kuliah, pekerjaan, atau kegiatan sosial. Mengatur jadwal latihan yang efisien dan disesuaikan dengan kegiatan lain dapat membantu mengurangi stres akibat konflik waktu.
- b. Pelatihan keterampilan coping yang sehat dalam menghadapi stresor yang dihadapi pemain. Pelatihan dan pembelajaran coping yang efektif dapat membantu mereka menghadapi tantangan dan tekanan dengan baik, tanpa harus mengandalkan zat psikoaktif seperti merokok.
- c. Peningkatan kualitas perangkat, subjek perlu memastikan bahwa perangkat yang digunakan dalam bermain game memadai dan berfungsi dengan baik. Meningkatkan kualitas perangkat dan jaringan internet dapat mengurangi frustrasi dan kesulitan teknis yang dapat meningkatkan tingkat stres.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alfansyur, A., & Mariyani. (2020). Seni mengelola data: penerapan triangulasi teknik, sumber dan waktu pada penelitian pendidikan sosial. *HISTORIS: Jurnal Kajian, Penelitian & Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 5(2), 146–150. <https://doi.org/https://doi.org/10.31764/historis.vXiY.3432>
- Arif, M., & Aditya, S. (2022). Dampak perilaku komunikasi pemain game mobile legends pada mahasiswa Universitas Negeri Padang. *Journal of Intercultural Communication and Society*, 1(1), 33–49.
- Cohen, S., Kessler, R. C., & Gordon, L. U. (1997). *Measuring stres* (1st ed.). Oxford University Press.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: pendekatan metode kualitatif, kuantitatif, dan campuran*. (A. Fawaid & R. K. Pancasari (eds.); 4th ed.). Pustaka Pelajar.
- Danastri, N., & Desiningrum, D. R. (2016). Eksplorasi pengalaman stres pada individu yang berperilaku buksisme. *Jurnal Empati*, 5(4), 604–609. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/empati.2016.15402>
- Davison, G. C., Neale, J. M., & Kring, A. M. (2006). *Psikologi Abnormal* (9th ed.). Rajawali Pers.
- Dela, V. L. (2019). Strategi coping stres pada mahasiswa bimbingan konseling yang menyusun skripsi di Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan. *RISTEKDIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 90. <https://doi.org/10.31604/ristekdik.2019.v4i2.90-94>
- Dihni, V. A. (2022). Jumlah gamers Indonesia terbanyak ketiga di dunia. *Katadata Insight Center*, 1.
- Fajri, C. (2012). Tantangan industri kreatif-game online di Indonesia. *Jurnal Komunikasi*, 5(1), 443–454. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24329/aspikom.v1i5.47>
- Hobfoll, S. E. (1988). *The ecology of stres*. Hemisphere Publishing Corporation.
- Imam, C. (2021). *Penghasilan youtuber jonathan liandi | Terbaru 2021*.
- Indahtiningrum, F. (2019). Hubungan antara kecanduan video game dengan stres pada mahasiswa Universitas Surabaya. *Jurnal Ilmiah Universitas Surabaya*, 2(1), 1–17.
- Irmawati, D. K. (2016). Pengaruh game online terhadap motivasi belajar siswa. *JEES (Journal of English Educators Society)*, 1(2), 71–82. <https://doi.org/10.21070/jees.v1i2.442>

- Kurniawan, F. (2020). E-sport dalam fenomena olahraga kekinian. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 15(2), 61–66. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v15i2.29509>
- Mekarisce, A. A. (2020). Teknik pemeriksaan keabsahan data pada penelitian kualitatif di bidang kesehatan masyarakat. *JURNAL ILMIAH KESEHATAN MASYARAKAT: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 12(3), 145–151. <https://doi.org/10.52022/jikm.v12i3.102>
- Moonton. (2023). *MPL Indonesia season 10*.
- Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran stres dan dampaknya pada mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 75–83. <https://doi.org/https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240>
- Oktavia, W. K., Fitroh, R., Wulandari, H., & Fitri, F. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal*, 235–239. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v13i2.84>
- Oswaldo, I. G. (2022). Top! Ini 5 atlet e sports dengan pendapatan tertinggi di Indonesia. *DetikFinance*, 1.
- Piyeke, P. J., Bidjuni, H., & Wowiling, F. (2014). Hubungan tingkat stres dengan durasi waktu bermain game online pada remaja di Manado. *Jurnal Keperawatan*, 2(2), 1–7. <https://doi.org/https://doi.org/10.35790/jkp.v2i2.5221>
- Pratama, K. R. (2022). Juara mpl id season 10 dapat hadiah rp 2 miliar, rrq hoshi atau onic esports? *Kompas.Com*, 1.
- Rahadi, F. (2019, September). Banyak gamer alami hambatan saat bermain. *Republika*, 1.
- Rahman, A. A. (2016). *Metode penelitian psikologi* (E. Kuswandi (ed.); 1st ed.).
- Rahman, S. (2016). Faktor-faktor yang mendasari stres pada lansia. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 16(1). <https://doi.org/10.17509/jpp.v16i1.2480>
- Rani, D., Hasibuan, E. J., & Barus, R. K. I. (2019). Dampak game online mobile legends: bang bang terhadap mahasiswa. *Perspektif*, 7(1), 6. <https://doi.org/10.31289/perspektif.v7i1.2520>
- Saleh, S. (2016). Analisis data kualitatif. In H. Upu (Ed.), *Pustaka Ramadhan* (1st ed.).
- Sidabutar, L., Adhitya, T., Wong, F., Rici, M., & Wibisono, Y. P. (2019). Analisis pengaruh game online mobile terhadap kesehatan mata pada mahasiswa FTI UAJY. *Sintak 2019*, 3, 402–410.

- Sinatra, F., & Rochmania, A. (2022). Gangguan kesehatan pada atlet e sport Jatim divisi mobile legends. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(6), 89–97.
- Surbakti, K. (2017). Pengaruh game online terhadap remaja. *Jurnal Curere*, 01(01).
- Suwinardi. (2017). Profesionalisme Dalam Bekerja. *Orbith*, 13(2), 81–85.
- Tias, E., Liza, R. G., & Sahputra, R. E. (2021). Hubungan stres dengan tingkat kecanduan game online pada siswa SMPN 5 Padang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 2(1), 157–163. <https://doi.org/10.25077/jikesi.v2i1.170>
- Yaya. (2022). Profil dan biodata Jonathan “Emperor” Liandi: usia, perjalanan karir, hingga prestasi. *GGWP.ID*, 1

