

BAB V

PENUTUP

1.1 Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil temuan dalam penelitian gambaran stres pada *professional player (proplayer) game online* dari kedua informan, ditemukan dua aspek yang terpenuhi. Dua aspek tersebut yaitu aspek biologis dan aspek psikologis. Aspek psikologis stres terbagi menjadi tiga gejala, antara lain gejala emosi, gejala kognisi, dan gejala perilaku sosial. Dari data yang diperoleh dari kedua informan, terdapat beberapa persamaan. Persamaan kedua informan meliputi aspek-aspek stres menurut Sarafino (2011).

Aspek pertama yaitu aspek biologis. Aspek biologis berupa gejala fisiologis, dimana ketika seseorang mengalami stres maka akan timbul gejala-gejala fisik. Pada penelitian ini, gejala biologis hanya muncul pada informan D, dimana informan D mengalami sakit kepala akibat kalah dalam turnamen. Informan D juga tidak tidur ketika ia kalah dalam turnamen, sehingga hal tersebut mempengaruhi pola tidur dan pola makan informan D. Informan D juga merasa deg-degan ketika akan mengikuti turnamen dan ketika akan kalah dalam turnamen. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Sharma, dkk (2020) dimana beberapa gejala biologis yang dialami oleh *professional player* salah satunya yaitu sakit kepala dan gangguan tidur.

Aspek yang kedua yaitu aspek psikologis. Ketika seseorang mengalami stres maka akan timbul beberapa gejala psikologis, antara lain gejala emosi, gejala kognisi, dan gejala perilaku sosial. Gejala emosi berupa timbulnya emosi yang tidak stabil pada individu. Kedua informan mengalami gejala emosi yang beragam, pada informan Y timbul perasaan cemas khususnya ketika akan mengikuti turnamen. Menurut informan Y, saat akan mengikuti *tournament* terdapat tekanan mental tersendiri bagi informan. Pada informan D, gejala emosi yang timbul berupa *mood* yang tidak stabil akibat bermain *game online*, munculnya perasaan sedih karena hal-hal yang berkaitan dengan *game online*,

misalnya saat kalah dalam *tournament* dan saat dimarahi oleh orang tuanya karena berisik saat bermain *game online*. Tidak jarang informan D sampai menangis ketika ia kalah dalam turnamen. Informan D juga *overthinking* karena mendapat tekanan dari *coach*-nya akibat performa bermain informan D yang kurang baik. Informan D juga menjadi lebih emosional. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Sharma, dkk (2020) dimana seorang *professional player* juga mengalami gejala psikologis, antara lain kecemasan, tekanan mental, dan gangguan emosional.

Gejala kedua yaitu gejala kognisi. Ketika seseorang mengalami stres maka proses berpikir individu akan terganggu. Pada informan Y, gejala kognisi yang timbul berupa informan menjadi kurang fokus, khususnya pada saat akan mengikuti turnamen atau setelah turnamen. Sedangkan pada informan D gejala kognisi yang timbul yaitu informan D cenderung tidak berinteraksi dengan orang lain, apalagi ketika informan D kalah dalam turnamen. Informan D juga menjadi orang yang pesimis dan kurang percaya diri, karena merasa bahwa kemampuannya tidak setara dengan orang lain.

Gejala ketiga yaitu gejala perilaku sosial. Individu yang mengalami stres cenderung melakukan hal-hal negatif yang berkaitan dengan interaksi dengan orang lain. Pada informan Y dan D, gejala perilaku sosial yang timbul yaitu kedua informan menjadi kehilangan minat untuk melakukan aktivitas lain selain bermain *game online*. Pada informan Y juga menjadi kurang perhatian dengan lingkungan sekitarnya dan cenderung menjadi cuek. Pada informan D juga timbul beberapa gejala perilaku sosial lainnya yaitu informan D sering memukul-mukul tembok ataupun bantal untuk meluapkan kekesalannya saat kalah dalam *tournament*, informan D juga sering menekan HP-nya dengan kuat. Informan D juga pernah bertengkar dengan anggota satu tim karena kalah saat *tournament*, sehingga informan D mendapat teguran dari *coach* dan hubungan informan dengan teman-temannya menjadi canggung. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Sharma, dkk (2020) dimana gejala perilaku sosial yang timbul pada *professional player* yaitu sikap tidak kooperatif dan perilaku agresif.

Pada penelitian ini, peneliti juga menemukan perbedaan pada dampak stres yang dialami oleh kedua informan. Pada informan Y, dampak yang dialami yaitu cara berpikir informan Y menjadi kurang rasional, dimana informan Y menjadi sulit untuk mengerti pembahasan yang berat karena sudah terlarut dalam *game online* dan fisik informan yang cukup lelah. Informan Y juga merasa bahwa kesehatan fisiknya menurun karena terlalu sering begadang untuk mengikuti jadwal latihan yang diatur oleh manajemen. Berbeda dengan informan Y, dampak stres yang dialami oleh informan D berupa informan D menjadi sering ditegur oleh *coach*, karena performa bermain yang kurang maksimal dan bertengkar dengan anggota satu tim. Selain ditegur oleh *coach*, hubungan informan D dengan teman-temannya menjadi canggung. Informan D juga menjadi sering dimarahi oleh orang tuanya, karena saat informan D bermain *game online*, informan sering teriak-teriak dan berbicara kasar.

Selain dampak stres yang berbeda, peneliti menemukan cara kedua informan dalam mengatasi stres yang dialami pun berbeda. Informan Y mengatasi stres yang dialaminya dengan berjalan-jalan, baik itu dengan orang yang disayang, teman, maupun dengan keluarga. Menurut informan Y, saat berjalan-jalan informan Y merasakan hawa baru diluar *Game House*, sehingga hal tersebut mampu me-*refresh* informan kembali. Berbeda dengan informan Y, informan D mengatasi stres yang dialaminya dengan cara mendengarkan musik dan bercerita pada diri sendiri. Informan memilih bercerita pada diri sendiri karena informan tidak percaya jika bercerita pada orang lain.

Adapun keterbatasan dalam penelitian ini yaitu jumlah subjek yang terbatas. Hal ini dikarenakan salah satu informan mengundurkan diri, sehingga total subjek dari penelitian ini berjumlah dua subjek.

1.2 Refleksi Penelitian

Proses penelitian yang berjudul “Gambaran Stres pada *Profesional Player (Proplayer) Game Online*” ini memerlukan waktu dan proses yang cukup panjang. Penelitian ini memberikan makna dan pembelajaran bagi peneliti.

Peneliti mendapat pengetahuan yang lebih lagi terkait dengan stres pada *professional player game online*, selain itu peneliti juga dapat mengembangkan *softskill* dan *hardskill* selama proses pengerjaan penelitian ini berlangsung. Bukan waktu yang singkat untuk dapat mengerjakan penelitian ini, diperlukan banyak waktu dan usaha agar proses pengerjaan penelitian ini dapat berjalan. Mulai dari menentukan kriteria informan, mencari informan, hingga menentukan jadwal dengan informan yang sedang bekerja. Namun dengan keyakinan dan dukungan dari orang-orang terdekat peneliti, peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini.

Melalui penelitian ini, peneliti mengetahui bahwa seorang *professional player* tidak hanya bekerja pada bidang yang mereka minati, namun juga mendapatkan berbagai tuntutan dan tantangan. Dimana tuntutan dan tantangan yang dihadapi tidaklah ringan. Hal tersebut mengakibatkan seorang *proplayer* dapat mengalami stres. Melalui penelitian ini, peneliti juga dapat lebih memahami terkait dengan tekanan yang diterima oleh para *professional player*. Peneliti juga menjadi paham bahwa profesi sebagai *proplayer game online* juga membutuhkan pelatihan, baik secara fisik maupun psikologis.

Melalui penelitian ini, peneliti berharap agar hasil penelitian ini nantinya dapat berguna bagi seluruh pembaca, khususnya untuk semua orang yang bermain *game online*.

1.3 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa kedua informan mengalami stres. Kedua informan memenuhi kriteria stres menurut Sarafino (2011), dimana seseorang yang mengalami stres menimbulkan beberapa gejala berupa gejala biologis, gejala emosi, gejala kognisi, dan gejala perilaku sosial. Berdasarkan hasil temuan, dapat disimpulkan bahwa gejala biologis hanya timbul pada informan D, berupa sakit kepala, pola tidur dan pola makan yang tidak teratur, serta deg-degan.

Kedua informan juga mengalami gejala emosi, dimana informan Y merasa cemas ketika akan mengikuti turnamen. Sedangkan pada informan D mengalami *mood* yang tidak stabil, merasa sedih, dan overthinking. Informan D juga menjadi lebih emosional. Kedua informan juga memenuhi gejala kognisi, dimana pada informan Y menjadi tidak fokus dan tidak berkonsentrasi. Sedangkan pada informan D timbul gejala kognisi berupa informan menjadi cenderung tidak berinteraksi dengan orang lain, pesimis, dan kurang percaya diri.

Gejala ketiga yaitu gejala perilaku sosial, dimana kedua informan juga memenuhi gejala ini. Gejala yang timbul antara lain kedua informan menjadi kehilangan minat untuk melakukan aktivitas lain selain bermain *game online*. Pada informan Y gejala lain yang timbul yaitu informan menjadi cuek dan tidak memperhatikan lingkungan sekitar. Pada informan D juga timbul beberapa gejala lain, berupa sering memukul tembok atau bantal dan menekan HP untuk meluapkan kekesalan informan karena kalah dalam *tournament*. Informan D juga bertengkar dengan teman satu tim karena kalah dalam *tournament*.

Dampak stres yang dialami kedua informan cukup berbeda, dimana pada informan Y menjadi kurang rasional dalam berpikir dan kesehatan informan menurun. Sedangkan pada informan D, informan menjadi sering ditegur oleh *coach*, hubungan informan dengan teman-teman menjadi canggung, serta sering dimarahi oleh orang tua.

Cara mengatasi stres oleh kedua informan cukup berbeda. Informan Y mengatasi stres yang dialami dengan berjalan-jalan dengan orang yang disayang, teman, maupun keluarga. Sedangkan informan D mengatasi stres yang dialaminya dengan mendengarkan musik dan bercerita pada diri sendiri.

1.4 Saran

Berdasarkan penelitian ini, peneliti dapat memberikan beberapa saran untuk beberapa pihak, diantaranya:

A. Bagi Informan Penelitian

Informan yang telah mengetahui gejala stres yang sudah dialami, harapannya dalam kehidupan sehari-hari dapat mengatasi stres yang dialami dengan meningkatkan strategi *coping stress* dan belajar meregulasi emosi. Hal ini dapat dilakukan dengan cara mengikuti seminar atau psikoedukasi yang tersedia.

B. Bagi Manajemen *Esport*

Diharapkan pihak manajemen dapat lebih memperhatikan kesehatan fisik dan psikologis para atlet *esport*. Hal ini dapat dilakukan dengan mengadakan pelatihan fisik berupa olahraga rutin setiap minggu dan memberikan pelatihan regulasi emosi dan *coping stress*.

C. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mengembangkan teori stres dan membahas terkait dengan *professional player* dengan lebih detail, agar masyarakat dapat semakin mengerti terkait dengan stres dan *professional player*.

DAFTAR PUSTAKA

- Alijoyo, A., Wijaya, B., & Jacob, I. (2018). *Structured or Semi-structure Interviews*. CRMS Indonesia.
- Amalia, E. I. (2020). Beban Mental Atlet Esports Profesional dan Cara Menanggulanginya [Online]. Diambil dari <https://hybrid.co.id/post/beban-mental-atlet-esports> pada tanggal 7 Juni 2023.
- Anam, K. (2022). *5 Gamer Terkaya di Indonesia, Sudah Hasilkan Miliaran Rupiah* [Online]. Diambil dari <https://www.cnbcindonesia.com/lifestyle/20220612132707-33-346309/5-gamer-terkaya-di-indonesia-sudah-hasilkan-miliaran-rupiah#:~:text=Pro%20player%20sendiri%20merupakan%20orang,dalam%20skena%20kompetitif%20game%20tertentu> pada tanggal 18 Desember 2022.
- Arnold, S., et al. (2006). *Experiential Learning in Secondary Agricultural Education Classrooms*. *Journal of Southern Agricultural Education Research*, 56 (1).
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). *Using Thematic Analysis in Psychology*. *Qualitative Research in Psychology*, 3 (2).
- Cosh, S., & Tully, P.J. (2015). *Stressors, coping, and support mechanisms for student athletes combining elite sport and tertiary education: Implications for practice*. *The Sport Psychologist*, 29(2), 120-133. Doi: 10.1123/tsp.2014-0102.
- Decision Lab. (2018). *Pemain Game Online Menurut Usia, 2018* [Online]. Diambil dari <https://lokadata.beritagar.id/chart/preview/pemain-game-online-menurut-usia-2018-1579509362> pada tanggal 16 November 2022.
- DiFrancisco-Donoghue, J., Balentine, J., Schmidt, G., & Zwibel, H. (2019). *Managing the Health of the Esport Athlete: An Integrated Health Management Model*. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 5(1), e000467.
- Dihni, V. A. (2022). *Jumlah Gamers Indonesia Terbanyak Ketiga di Dunia* [Online]. Diambil dari <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/02/16/jumlah-gamers-indonesia-terbanyak-ketiga-di-dunia> pada tanggal 16 November 2022.
- Firdaus, Y. et al. (2018). *Pengaruh Kecanduan Game Online Terhadap Perilaku Konsumtif Siswa Pengguna Game Online*. *Jurnal Riset*

- Terapan Akuntansi, 3 (Manajemen Aset Bagi Optimalisasi Pengelolaan Aset Tetap), 40–51.
- Goodger, K., Gorely, T., Lavalley, D., & Harwood, C. (2007). *Burnout in sport: A systematic review*. *The Sport Psychologist*, 21(2), 127-151. Doi: 10.1123/tsp.21.2.127.
- Hallmann, K., & Giel, T. (2018). *Esports - Competitive Sports or Recreational Activity?*. *Sport Management Review*, 21(1), 14-20.
- Herdiansyah, H. (2012). *Metodologi Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu-ilmu Sosial*. Jakarta: Salemba.
- Himmelstein, D., Liu, Y., & Shapiro, J. L. (2017). *An exploration of mental skills among competitive league of legend players*. *Journal International Journal of Gaming and Computer-Mediated Simulations*, 9(2), 1-21. Doi: 10.4018/IJGCMS.2017040101.
- Himmelstein, D. (2019). *Periodization in Esports*. Training Room. <https://www.acer.com/ac/en/US/content/training-room/article/periodization-in-esports>.
- Jasmine, N. M. (2021). *Gambaran Psychological Well-Being pada Pro-player Tim E-Sport Indonesia*. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, Vol. 1(2).
- Kautsar, S. (2022). *Pro Player dan Gamers Ternyata Berbeda, Cari Tau Perbedaannya Agar Tidak Salah, Yuk!* [Online]. Diambil dari <https://www.bountie.io/blog/perbedaan-pro-player-dan-gamers/> pada tanggal 18 Desember 2022.
- Khair, A. (2020). *Suka-duka Atlet Esports: Mengejar Impian Dikejar Tuntutan* [Online]. Diambil dari <https://kincir.com/game/mobile-game/atlet-esports-suka-duka-EVhLpU4q861A> pada tanggal 18 Desember 2022.
- Kreitner, & Kinicki. (2005). *Perilaku Organisasi*. Salemba Empat.
- Mamduh, N. (2021). *Jenis-jenis Game Populer, Kelebihan dan Kekurangannya* [Online]. Diambil dari <https://telset.id/games/jenis-jenis-game-kelebihan-kekurangannya/> pada tanggal 16 November 2022.
- Mertika, & Mariana, D. (2020). *Fenomena Game Online di Kalangan Anak Sekolah Dasar*. *Journal of Educational Review and Research*, Vol. 3 No. 2.
- Nabilah, K. (2021). *Apa Itu Atlet Esports? Apa Itu Pro Player?* [Online]. Diambil dari <https://esportsnesia.com/kasual/apa-itu-atlet-esports-apa-itu-pro-player/> pada tanggal 18 Desember 2022.

- Pertiwi, W. K. (2017). *Menakar Potensi Esport di Indonesia* [Online]. Diambil dari <https://tekno.kompas.com/read/2017/10/25/08490027/menakar-potensi-eSport-di-indonesia> pada tanggal 18 Desember 2022.
- Poerwandari, E. K. (2007). *Pendekatan Kualitatif dalam Penelitian Psikologi*. Jakarta: LPSP3 Universitas Indonesia.
- Prasetyo, A. E. (2017). *Penonton ESport Lebih Banyak dari Olahraga Tradisional* [Online]. Diambil dari <https://www.ggwp.id/2017/09/17/penonton-eSport-di-atas-olahraga/> pada tanggal 18 Desember 2022.
- Priyambodo, A. D. (2021). *Ini Bedanya Seorang Pro Player dengan Gamer* [Online]. Diambil dari <https://esports.skor.id/ini-bedanya-seorang-pro-player-dengan-gamer-01390139> pada tanggal 18 Desember 2022.
- Rice, P. L. (1992). *Stress and Health, Ed. 2*. California: Brooks/Cole Publishing Company.
- Safaria, T., & Rahardi, K. R. (2004). *Menjadi Pribadi Berprestasi: Strategi Kerasan Kerja di Kantor*. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J. W. (2007). *Remaja Edisi Kesebelas Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions, 7th Edition*. United States: John Wiley & Sons, Inc.
- Septiyani, A. (2022). *Indonesia Jadi Negara Kedua Pengguna Internet yang Banyak Main Game* [Online]. Diambil dari <https://games.grid.id/read/153263015/indonesia-jadi-negara-kedua-pengguna-internet-yang-banyak-main-game> pada tanggal 15 November 2022.
- Setiawan, A. & Triyono, T. (2022). *Kepuasan Hidup pada Pemain Game Online Player Unknown's Battlegrounds Mobile (PUBGM)*. *Journal Psikologi*, 15(1), 79-96.
- Sharma, M. K., Sahu, M., & Kanchana, DM. (2020). *Pengaruh Esports terhadap Stres Tinjauan Sistematis*. *Jurnal Psikiatri Industri* Vol. 29 No. 2.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Wikipedia. (2013). *Permainan Daring* [Online]. Diambil dari https://id.m.wikipedia.org/wiki/Permainan_daring pada tanggal 15 November 2022.