

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan teknologi yang sangat pesat membawa dampak signifikan dalam berbagai aspek kehidupan termasuk dalam dunia kerja dan hiburan. Salah satu hiburan digital yang populer saat ini adalah game online. Kim dkk (dalam Rischa & Silva, 2018) mengatakan bahwa game online dapat dimainkan oleh banyak orang pada waktu bersamaan dengan menggunakan jaringan komunikasi online.

Beban kerja yang tinggi, tuntutan deadline, dan persaingan di tempat kerja dapat memicu timbulnya stres pada pekerja. Menurut Supriyoko (2020) pekerja adalah tenaga kerja yang bekerja di dalam hubungan kerja pada pengusaha dengan mendapat upah, sedangkan karyawan merupakan bagian dari pekerja yang memiliki hubungan kerja formal.

Menurut Sarwono (dalam Jaka Januar Hari W., 2017) Stres adalah respon kejiwaan ketika individu mendapat tekanan. Stres dapat dikategorikan menjadi tiga jenis yakni stres ringan, stres sedang, dan stres berat. Stres ringan dapat memberikan gairah nyata dalam kehidupan yang setiap yang menjenuhkan. Stres yang berlebih apabila tidak dapat ditangani dengan baik dapat mempengaruhi kesehatan individu itu sendiri, sehingga pekerja mencari kesenangan lainnya untuk mengurangi atau mengalihkan rasa stres yang mereka rasakan, salah satunya dengan bermain game online akan tetapi jika dimainkan secara berlebihan akan menimbulkan dampak negatif bahkan kecanduan pada para pekerja.

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Gurusinga pada tahun 2021, remaja Indonesia mengalami kecanduan game online sebanyak 77,5% atau berjumlah 887.003 remaja laki-laki dan 22,5% atau berjumlah 241.949 remaja putri. (<https://wartaeq.com/gaming-disorder-dan-dampak-bagi-remaja/>).

Menurut studi yang dilakukan Kim dan Kim (dalam Jaka Januar Hari W., 2017) mengatakan bahwa kecanduan game timbul dari munculnya masalah keluarga, pola hidup, serta kegagalan dalam mengendalikan diri. Kecanduan bermain game sendiri dapat merubah perilaku pemainnya yang melibatkan penggunaan berlebihan dan kurangnya kontrol terhadap permainan video, yang pada gilirannya dapat mengganggu kinerja dan kesejahteraan individu.

Imanuel (dalam Rischa & Silva, 2018) mengatakan bahwa kecanduan game online merupakan perilaku seseorang yang ingin terus menerus bermain game sehingga dapat menghabiskan waktu lebih banyak serta dimungkinkan individu yang bersangkutan tidak mampu mengontrol atau mendalikan diri untuk bermain game online.

Pada penelitian ini, penulis telah melakukan pengambilan sampel wawancara sebanyak lima orang pekerja yang berasal dari bagian bidang yang berbeda-beda dengan hasil bermain game online digunakan sebagai sarana untuk mengurangi rasa jenuh, mood jelek, hingga menjadikan game online sebagai relaksasi sehingga pekerjaan menjadi tidak selesai tepat waktu. Durasi bermain game rata-rata yang dilakukan oleh pekerja berkisar antara 5 jam hingga 8 jam/ hari.

Penelitian ini sangat penting karena adanya potensi dampak negatif yang dapat ditimbulkan oleh stres kerja yang tidak terkendali dan kecanduan bermain game, baik pada tingkat individu maupun pada produktivitas di tempat kerja. Dengan memahami hubungan antara dua variabel

ini, kita dapat mengembangkan strategi intervensi yang lebih efektif untuk mengelola stres kerja dan mencegah atau mengatasi kecanduan bermain game di lingkungan kerja.

Penelitian ini akan menggabungkan metodologi survei dan analisis data statistik untuk menyelidiki apakah ada korelasi yang signifikan antara stres kerja dan kecanduan bermain game. Selain itu, studi ini juga akan melibatkan pengumpulan data mengenai faktor-faktor lain seperti pola kerja, jenis pekerjaan, dan karakteristik individu yang mungkin mempengaruhi hasilnya.

Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang berharga untuk pemahaman kita tentang interaksi antara stres kerja dan perilaku kecanduan bermain game, serta memberikan landasan untuk pengembangan strategi manajemen stres yang lebih efektif di lingkungan kerja yang modern.

Berdasarkan uraian diatas, penelitian mengajukan rumusan masalah dalam penelitian ini adalah

Apakah kecanduan main game online memberikan dampak positif dan negative pada stres kerja karyawan?

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres kerja dengan tingkat kecanduan bermain game online.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat Teoritis dari penelitian ini adalah dapat memberikan pengetahuan di bidang psikologi industri dan organisasi mengenai hubungan stres kerja dengan kecanduan game pada karyawan kantoran.

2. Manfaat praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini adalah penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang hubungan antara stres kerja dengan kecanduan bermain game. Selain itu penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat bagi organisasi dan perusahaan dalam mengembangkan strategi manajemen stres yang lebih efektif, serta dalam memahami dampak potensial dari kecanduan bermain game pada produktivitas dan kesejahteraan karyawan.