

BAB II

KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA PEMIKIRAN

2.1. Tujuan Pustaka

2.1.1. Riview Penelitian Sejenis

Review penelitian sejenis adalah proses yang mengkaji dan menganalisis penelitian-penelitian yang sudah ada sebelumnya dan tentunya berkaitan dengan topik yang akan diteliti. Maka berikut adalah beberapa penelitian dan referensi yang menjadi acuan penelitian yaitu

1. Affective factors and eustress-distress of nursing English students: A comparison analysis karya Khoirul Anwar, Nirwanto Maruf, dan Yudhi Arifani

Jurnal berjudul *The Influence of Burnout, Eustress/Distress and Employee Wellbeing on Employee Performance* karya Khoirul Anwar, Nirwanto Maruf, dan Yudhi Arifani membahas bagaimana kondisi psikologis individu dalam konteks kerja, khususnya burnout, eustress, distress, dan kesejahteraan karyawan, berpengaruh terhadap performa kerja. Penelitian ini menekankan bahwa stres tidak selalu berdampak negatif, karena eustress dipahami sebagai bentuk stres positif yang mampu meningkatkan motivasi, fokus, dan kinerja individu, sedangkan distress dan burnout justru menurunkan kesejahteraan serta performa. Temuan jurnal ini menunjukkan bahwa eustress dan employee wellbeing memiliki pengaruh positif terhadap kinerja, sementara burnout dan distress berpengaruh negatif. Kesamaan jurnal ini dengan penelitian yang dilakukan terletak pada fokus kajian terhadap konsep eustress sebagai pengalaman stres yang dimaknai secara positif oleh individu, serta bagaimana tekanan atau tantangan dapat menghasilkan dampak

adaptif ketika dipersepsikan secara konstruktif. Jika jurnal ini mengkaji eustress dalam konteks dunia kerja dan kinerja karyawan, penelitian ini mengadaptasi konsep yang sama dalam konteks bermain game online pada Generasi Z, dengan melihat bagaimana tantangan, tekanan, dan intensitas permainan dimaknai sebagai eustress yang memunculkan keterlibatan, kesenangan, dan motivasi. Dengan demikian, keduanya sama-sama menempatkan eustress sebagai variabel penting dalam memahami pengalaman psikologis individu, meskipun berbeda pada subjek, konteks, dan pendekatan penelitian.

2. *Exploring the link between eustress and adolescent health in India: An empirical study* karya Reena Saini , Astha Arora , Hardeep Joshi , Alok K Gaurav

Jurnal Exploring the Link Between Eustress and Adolescent Health in India: An Empirical Study karya Reena Saini, Astha Arora, Hardeep Joshi, dan Alok K. Gaurav membahas hubungan antara eustress dan kesehatan remaja dengan menekankan bahwa stres tidak selalu berdampak negatif terhadap perkembangan individu. Penelitian ini menunjukkan bahwa eustress, sebagai bentuk stres positif yang muncul dari tantangan akademik, sosial, maupun aktivitas sehari-hari, dapat berkontribusi pada peningkatan kesehatan mental, keseimbangan emosional, serta kemampuan adaptasi remaja dalam menghadapi tuntutan hidup. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa remaja yang mampu memaknai tekanan secara positif cenderung memiliki kondisi kesehatan psikologis yang lebih baik dibandingkan mereka yang didominasi oleh distress. Kesamaan jurnal ini dengan penelitian yang dilakukan terletak pada fokus kajian terhadap eustress sebagai pengalaman subjektif yang dipersepsikan secara konstruktif oleh remaja, serta perhatiannya

pada dampak psikologis yang muncul dari proses menghadapi tantangan. Jika jurnal ini menempatkan eustress dalam konteks kesehatan remaja secara umum, penelitian ini mengkaji eustress dalam konteks bermain game online, khususnya bagaimana tekanan, tantangan, dan intensitas permainan dimaknai oleh Generasi Z sebagai pengalaman yang menyenangkan, memotivasi, dan memberi kepuasan psikologis. Dengan demikian, kedua penelitian sama-sama menegaskan bahwa eustress berperan penting dalam membentuk pengalaman psikologis positif pada remaja, meskipun berada dalam konteks aktivitas yang berbeda.

3. Peranan Stres Akademik Terhadap Kecanduan Game Online pada Mahasiswa Tingkat Akhir karya Veebie Cleodora dan Valein

Jurnal Peranan Stres Akademik Terhadap Kecanduan Game Online pada Mahasiswa Tingkat Akhir karya Veebie Cleodora Valein dan Agustina membahas bagaimana tekanan akademik yang dialami mahasiswa tingkat akhir, seperti tuntutan penyelesaian skripsi, beban tugas, serta kecemasan terhadap masa depan, berperan dalam meningkatkan intensitas bermain game online hingga berujung pada perilaku adiktif. Penelitian ini menunjukkan bahwa stres akademik cenderung mendorong mahasiswa menggunakan game online sebagai sarana pelarian untuk mengurangi ketegangan, mengalihkan pikiran dari tekanan, serta memperoleh kenyamanan psikologis sementara. Kesamaan jurnal ini dengan penelitian yang dilakukan terletak pada fokus kajian terhadap hubungan antara kondisi stres dan aktivitas bermain game online sebagai respons psikologis individu dalam menghadapi tekanan. Jika penelitian Veebie Cleodora Valein dan Agustina menekankan stres akademik dalam makna negatif yang berkontribusi terhadap

kecanduan game online, penelitian ini melihat stres dari sudut pandang yang berbeda, yaitu sebagai eustress atau stres positif yang dimaknai secara subjektif oleh pemain game. Dengan demikian, kedua penelitian sama-sama mengkaji keterkaitan antara stres dan perilaku bermain game online, namun berbeda dalam pemaknaan stres serta pendekatan analisis yang digunakan.

Tabel 2. 1 Review Penelitian Sejenis

Nama dan Judul Penelitian	Metode Penelitian	Persamaan	Perbedaan
Khoirul Anwar, Nirwanto Maruf, Yudhi Arifani <i>Affective Factors and Eustress–Distress of Nursing English Students: A Comparison Analysis</i> serta <i>The Influence of Burnout, Eustress/Distress and Employee Wellbeing on Employee Performance</i>	Kuantitatif (survei dan analisis statistik)	Sama-sama mengkaji konsep eustress dan distress sebagai pengalaman psikologis yang muncul akibat tekanan atau tuntutan tertentu, serta menempatkan stres sebagai fenomena yang tidak selalu berdampak negatif.	Penelitian ini dilakukan dalam konteks pendidikan dan dunia kerja , dengan fokus pada performa akademik dan kinerja karyawan, sedangkan penelitian yang dilakukan berfokus pada pengalaman eustress dalam bermain game online pada Generasi Z dengan pendekatan fenomenologis.
Reena Saini, Astha Arora, Hardeep Joshi, Alok K. Gaurav <i>Exploring the Link Between Eustress and Adolescent Health in India: An Empirical Study</i>			
	Kuantitatif empiris	Sama-sama menempatkan remaja sebagai subjek penelitian dan mengkaji eustress sebagai stres positif yang dapat memberikan	Penelitian ini menelaah eustress dalam konteks kesehatan remaja secara umum , sedangkan penelitian yang dilakukan mengkaji eustress dalam konteks spesifik bermain game online , terutama dalam

		dampak adaptif terhadap kondisi psikologis individu.	memaknai tantangan dan tekanan permainan.
Veebie Cleodora Valein & Agustina	Kuantitatif korelasional	Sama-sama mengkaji stres dan aktivitas bermain game online sebagai respons psikologis individu terhadap tekanan yang dialami.	Penelitian ini memandang stres sebagai stres negatif (distress) yang berkontribusi terhadap kecanduan game online, sedangkan penelitian yang dilakukan memfokuskan pada eustress , yaitu stres positif yang dimaknai secara subjektif sebagai pengalaman menyenangkan dan memotivasi dalam bermain game.
<i>Peranan Stres Akademik Terhadap Kecanduan Game Online pada Mahasiswa Tingkat Akhir</i>			

(Sumber : Olahan Penelitian, 2026)

2.1.2. Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual dalam penelitian ini dipahami sebagai landasan pemikiran yang menjelaskan hubungan antara konsep eustress dan pengalaman bermain game online pada Generasi Z, di mana eustress dimaknai sebagai bentuk stres positif yang muncul ketika individu menghadapi tantangan yang dipersepsikan dapat dikendalikan dan memberikan makna bagi dirinya (Selye, 1974; Lazarus & Folkman, 1984). Kerangka konseptual ini menempatkan individu sebagai subjek aktif yang memaknai pengalaman bermain berdasarkan kesadaran dan pengalaman personalnya, sehingga pemahaman mengenai eustress menjadi kunci dalam melihat bagaimana stres positif terbentuk dan dialami dalam aktivitas bermain game online (Husserl, 1970).

2.1.3. Komunikasi

2.1.3.1. Pengertian Komunikasi

Istilah komunikasi atau dalam bahasa Inggris communication dan bersumber dari kata communi yang berarti sama, yang mana maksud sama disini adalah sama makna (Onong 2011:9).

Menurut Shannon dan Weaver, dalam Cangara (2016:22) menyebutkan bahwa komunikasi adalah bentuk interaksi manusia yang paling pengaruh mempengaruhi satu sama lainnya, sengaja atau tidak sengaja dan tidak terbatas pada komunikasi menggunakan bahasa verbal, akan tetapi juga dalam ekspresi muka, lukisan, seni, maupun teknologi.

Oleh sebab itu, apabila kita berada dalam suatu situasi berkomunikasi, kita akan memiliki beberapa kesamaan dengan orang lain, seperti kesamaan bahasa, atau arti dalam simbol yang digunakan dalam berkomunikasi yang bertujuan untuk memberitahu ataupun mengubah suatu perilaku atau sikap.

2.1.3.2. Proses Komunikasi

Proses komunikasi pada hakikatnya adalah suatu proses penyampaian dan perasaan dari seseorang (komunikator) terhadap orang lain (komunikan)

Pikirannya dapat berupa sebuah gagasan, opini dan informasi yang muncul dari benaknya, yaitu berupa kepastian, keyakinan, keraguan, kekhawatiran, keberanian dan sejenisnya yang timbul dari lubuk hati (Onong 2011:11).

Menurut Onong (2011:11-16) Proses komunikasi terbagi menjadi dua tahap, yakni secara primer dan secara sekunder.

1. Proses komunikasi secara primer

Proses komunikasi secara primer adalah proses penyampaian pikiran dan atau perasaan seseorang kepada orang lain dengan menggunakan lambang (symbol) sebagai media. Lambang yang dipergunakan sebagai media primer dalam proses komunikasi ialah bahasa, gambar, isyarat, warna dan lain sebagainya yang secara langsung mampu menerjemahkan pikiran dan perasaan komunikator kepada komunikan.

Bahasa merupakan yang paling banyak digunakan untuk menerjemahkan pikiran seseorang kepada orang lain. Kial, isyarat, gambar, warna dan lain sebagainya, hanya dapat mengkomunikasikan hal- hal tertentu saja (sangat terbatas).

Pikiran atau perasaan seseorang baru akan diketahui oleh orang lain dan ada dampaknya kepada orang lain apabila ditransmisikan dengan menggunakan media primer, yaitu lambang lambang. Pesan yang disampaikan oleh komunikator kepada komunikan terdiri atas isi (the content) dan lambang (symbol).

Seperti yang dipaparkan di atas, media primer atau lambang yang paling banyak digunakan dalam komunikasi adalah bahasa. Akan tetapi, tidak semua orang pandang mencari kata-kata yang sesungguhnya. Sebuah perkataan belum tentu mengandung makna yang sama bagi semua orang.

2. Proses Komunikasi Secara Sekunder

Pengertian Proses Komunikasi secara sekunder adalah proses penyampaian pesan oleh seseorang kepada orang lain dengan menggunakan alat atau sarana sebagai media kedua setelah memakai lambang sebagai media pertama.

Seorang komunikator menggunakan media kedua dalam melancarkan komunikasinya karena komunikan sebagai sasarannya berada di tempat yang relatif juga atau jumlahnya banyak. Surat, telepon, majalah, surat kabar, radio, televisi dan banyak lagi adalah media kedua yang sering dipergunakan dalam komunikasi.

A. Komunikasi langsung

Komunikasi interpersonal secara langsung Adalah Komunikasi yang mengacu kepada pesan yang di sampaikan secara langsung dan mudah di pahami oleh penerima pesan.

B. Komunikasi tidak langsung

Komunikasi interpersonal tidak langsung adalah sebuah komunikasi antara dua orang yang di lakukan secara tidak langsung ataupun melibatkan saluran yang tidak langsung, dan biasa nya komunikasi interpersonal tidak langsung ini di akui oleh penerima pesan secara tidak sadar. Pengirim pesan tidak dapat mengontrol keberlangsungan dari komunikasi interpersonal tidak langsung ini, yang di maksudkan seperti pernyataan perasaan, motivasi, emosi, dan suatu kebutuhan terhadap orang lain melalui gerakan tubuh dan bahasa anatomi, semua sifat nya ekspresif.

c. Komunikasi melalui media

Komunikasi interpersonal melalui media yaitu komunikasi antara dua orang atau lebih yang di perantarai oleh media, contoh dari media nya seperti telephone, yang mana telephone merupakan salah satu media penghubung yang membantu dua orang atau lebih berbicara sebagaimana komunikasi langsung, namun saling berada antara lokasi berbeda. Komunikasi melalui media ini dapat berlangsung secara formal maupun non-formal, baik itu secara pribadi maupun public, umpan atau feedback yang di terima juga dapat di peroleh secara langsung maupun tertunda. Contoh teknologi lain yang dapat menghubungkan komunikasi melalui media yaitu E-mail, Whatsapp, dan lain-lain.

2.1.4. Fenomena

2.1.4.1. Pengertian Fenomena

Fenomena merupakan suatu peristiwa atau pengalaman yang terjadi dalam kehidupan manusia dan dapat diamati maupun dimaknai berdasarkan pengalaman individu yang mengalaminya. Secara etimologis, istilah fenomena berasal dari bahasa Yunani phainomenon yang berarti “apa yang tampak” atau “apa yang terlihat” (Moleong, 2017). Dalam konteks ilmu sosial dan komunikasi, fenomena tidak hanya dipahami sebagai sesuatu yang terjadi, tetapi juga sebagai pengalaman yang dapat dimaknai oleh individu berdasarkan kesadaran dan pengalaman subjektifnya.

Creswell (2013) menjelaskan bahwa fenomena dalam penelitian fenomenologi berkaitan dengan pengalaman manusia terhadap suatu peristiwa tertentu yang kemudian dikaji untuk memahami bagaimana individu mengalami dan memberikan makna terhadap pengalaman tersebut. Dengan demikian, fenomena dalam

penelitian ini dipahami bukan hanya berdasarkan peristiwa yang terjadi selama pemain bermain Arena Breakout, tetapi juga berdasarkan bagaimana pemain mengalami, merasakan, dan memaknai pengalaman eustress yang muncul ketika menghadapi tekanan dan tantangan dalam permainan.

2.1.5. Eustress

2.1.5.1. Pengertian Eustress

Eustress merupakan konsep stres yang merujuk pada bentuk stres positif yang memberikan dampak konstruktif bagi individu. Istilah ini pertama kali diperkenalkan oleh Hans Selye (1974), seorang pelopor teori stres, yang membedakan stres menjadi dua jenis utama, yaitu distress (stres negatif) dan eustress (stres positif). Menurut Selye, eustress adalah respons fisiologis dan psikologis terhadap tuntutan atau tantangan yang dipersepsikan sebagai sesuatu yang menyenangkan, memotivasi, serta mampu meningkatkan energi dan performa individu. Dalam pandangannya, tidak semua stres bersifat merusak; dalam kadar tertentu, stres justru diperlukan agar seseorang dapat berkembang, beradaptasi, dan mencapai potensi terbaiknya. Eustress ditandai dengan munculnya perasaan antusias, semangat, fokus, serta dorongan untuk menyelesaikan tantangan yang dihadapi.

Lazarus dan Folkman (1984) melalui teori appraisal atau penilaian kognitif menjelaskan bahwa stres sangat bergantung pada cara individu memaknai suatu peristiwa. Dalam kerangka ini, eustress muncul ketika individu melakukan penilaian primer (primary appraisal) bahwa situasi

yang dihadapi merupakan tantangan (challenge) dan bukan ancaman (threat). Selanjutnya, pada tahap penilaian sekunder (secondary appraisal), individu merasa memiliki sumber daya atau kemampuan untuk mengatasi tuntutan tersebut. Ketika kedua proses penilaian ini berlangsung secara positif, maka stres yang muncul akan bersifat adaptif dan memicu respons yang produktif. Dengan kata lain, eustress bukan semata-mata ditentukan oleh situasi eksternal, tetapi oleh interpretasi subjektif individu terhadap situasi tersebut.

Pendapat lain dikemukakan oleh Quick dan Quick (1984), yang menyatakan bahwa eustress adalah stres yang menghasilkan hasil positif bagi individu, baik dalam bentuk peningkatan kinerja, kreativitas, maupun kesejahteraan psikologis. Mereka menekankan bahwa eustress berperan penting dalam meningkatkan kepuasan hidup serta rasa pencapaian. Individu yang mengalami eustress cenderung menunjukkan keterlibatan yang lebih tinggi dalam aktivitasnya, memiliki motivasi intrinsik yang kuat, serta mampu memandang tekanan sebagai peluang untuk berkembang. Dalam konteks ini, stres dipahami sebagai energi yang dapat diarahkan untuk mencapai tujuan tertentu.

Nelson dan Simmons (2003) juga menjelaskan bahwa eustress berkaitan dengan pengalaman emosi positif yang muncul sebagai respons terhadap tuntutan yang menantang. Mereka menegaskan bahwa eustress

dapat meningkatkan vitalitas, rasa percaya diri, serta optimisme individu. Hal ini menunjukkan bahwa stres tidak selalu identik dengan kecemasan atau ketegangan yang merugikan, melainkan dapat menjadi pendorong pertumbuhan pribadi (personal growth). Ketika individu berhasil mengatasi tantangan, ia akan merasakan kepuasan dan peningkatan harga diri, yang pada akhirnya memperkuat kesejahteraan psikologisnya.

Secara fisiologis, eustress tetap melibatkan aktivasi sistem saraf simpatik, seperti meningkatnya detak jantung dan pelepasan hormon adrenalin. Namun, berbeda dengan distress yang berlangsung berkepanjangan dan merusak, eustress biasanya bersifat sementara serta diikuti oleh perasaan puas setelah tantangan terselesaikan. Selye (1974) menekankan bahwa tubuh manusia dirancang untuk merespons tantangan sebagai bagian dari proses adaptasi. Oleh karena itu, dalam kadar yang tepat dan dalam persepsi yang positif, stres justru menjadi mekanisme penting dalam mempertahankan keseimbangan dan perkembangan individu.

Dalam konteks psikologis, eustress sering dikaitkan dengan konsep flow yang dikemukakan oleh Csikszentmihalyi (1990), yaitu kondisi ketika individu merasa sangat terlibat dan tenggelam dalam suatu aktivitas yang menantang namun sesuai dengan kemampuannya. Pada kondisi ini, individu merasakan fokus yang tinggi, hilangnya kesadaran waktu, serta kepuasan intrinsik. Meskipun flow dan eustress merupakan konsep yang berbeda,

keduanya memiliki kesamaan dalam hal pengalaman positif yang muncul akibat keterlibatan dalam aktivitas yang menantang.

Berdasarkan berbagai pandangan para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa eustress adalah bentuk stres yang bersifat adaptif dan konstruktif, yang muncul ketika individu memaknai tekanan sebagai tantangan yang dapat diatasi serta memiliki potensi untuk meningkatkan kemampuan diri. Eustress berperan dalam meningkatkan motivasi, performa, kesejahteraan psikologis, serta pertumbuhan pribadi. Dengan demikian, pemahaman mengenai eustress menjadi penting dalam melihat bahwa stres tidak selalu identik dengan dampak negatif, melainkan dapat menjadi energi positif yang mendorong individu untuk berkembang dan mencapai tujuan hidupnya.

2.1.6. Generasi Z

2.1.6.1. Pengertian Generasi Z

Generasi Z merupakan kelompok individu yang lahir sekitar pertengahan 1990-an hingga awal 2010-an, yang tumbuh dan berkembang di tengah pesatnya kemajuan teknologi digital, internet, serta media sosial. Menurut Tapscott (2009), generasi ini sering disebut sebagai digital natives karena sejak kecil telah terbiasa berinteraksi dengan perangkat digital, sehingga teknologi bukanlah sesuatu yang asing, melainkan bagian dari kehidupan sehari-hari. Sejalan dengan itu, Prensky (2001) menjelaskan bahwa generasi yang lahir di era digital memiliki cara berpikir, belajar, dan berinteraksi yang berbeda dibandingkan generasi sebelumnya karena

mereka terbiasa dengan kecepatan informasi, visualisasi, serta interaktivitas teknologi. Karakteristik ini membuat Generasi Z cenderung adaptif terhadap perkembangan teknologi, termasuk dalam hal penggunaan dan konsumsi game digital.

Perkembangan game sendiri mengalami transformasi signifikan seiring kemajuan teknologi. Dari permainan berbasis konsol dan komputer sederhana pada era 1980–1990-an, industri game berkembang menjadi platform daring (online) yang memungkinkan interaksi real-time antar pemain di berbagai belahan dunia. Menurut Griffiths (2005), game modern tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga sebagai media sosial, sarana kompetisi, serta ruang ekspresi diri. Kehadiran internet berkecepatan tinggi, perangkat mobile, dan fitur multiplayer menjadikan game sebagai bagian integral dari budaya digital yang sangat dekat dengan Generasi Z. Bahkan, menurut Anderson dan Jiang (2018) dalam laporan Pew Research Center, mayoritas remaja Generasi Z memainkan game online secara rutin dan menjadikannya sebagai salah satu aktivitas utama dalam kehidupan sosial mereka.

Hubungan antara Generasi Z dan game bersifat kompleks dan multidimensional. Di satu sisi, game menjadi sarana hiburan, relaksasi, serta pelepasan stres. Przybylski, Rigby, dan Ryan (2010) melalui teori Self-Determination menyatakan bahwa game mampu memenuhi tiga kebutuhan psikologis dasar individu, yaitu kebutuhan akan kompetensi (merasa mampu dan berprestasi), otonomi (memiliki kontrol dalam mengambil keputusan), dan keterhubungan sosial (berinteraksi dengan orang lain). Pemenuhan kebutuhan

tersebut membuat game memiliki daya tarik yang kuat bagi Generasi Z. Selain itu, menurut Hamari dan Keronen (2017), motivasi bermain game pada generasi muda sering kali berkaitan dengan pencapaian, eksplorasi, interaksi sosial, serta sensasi tantangan yang menimbulkan keterlibatan emosional.

Di sisi lain, intensitas interaksi yang tinggi antara Generasi Z dan game juga menimbulkan perhatian terhadap dampak psikologisnya, baik positif maupun negatif. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pengalaman bermain game dapat dipersepsikan memiliki dampak positif maupun negatif, bergantung pada bagaimana individu memaknainya seperti kecepatan pengambilan keputusan dan koordinasi visual-motorik, namun juga berpotensi menimbulkan kecanduan apabila tidak terkontrol (Griffiths, 2005). Oleh karena itu, hubungan Generasi Z dengan game tidak dapat dipahami secara hitam-putih, melainkan perlu dilihat sebagai fenomena yang dipengaruhi oleh cara individu memaknai pengalaman bermain tersebut.

Secara keseluruhan, Generasi Z adalah generasi yang tumbuh dalam ekosistem digital yang menjadikan game sebagai bagian dari gaya hidup, interaksi sosial, serta ekspresi diri. Kedekatan mereka dengan teknologi membuat game bukan sekadar hiburan, melainkan ruang pengalaman yang dapat memunculkan tantangan, kompetisi, bahkan pembentukan identitas sosial. Dengan demikian, pemahaman tentang Generasi Z dan hubungannya dengan perkembangan game menjadi penting untuk melihat bagaimana aktivitas bermain game memengaruhi aspek psikologis, sosial, dan emosional generasi ini.

2.1.7. Game Arena Breakout

2.1.7.1. Pengertian Arena Breakout



Gambar 2. 1 Arena Breakout

Arena Breakout merupakan permainan digital berbasis daring(online) yang termasuk dalam genre tactical shooter dan extraction shooter, yaitu permainan tembak-menembak yang menekankan strategi, perencanaan, serta misi untuk bertahan hidup dan keluar (ekstraksi) dari area pertempuran dengan membawa sumber daya yang diperoleh. Game ini dikembangkan untuk platform mobile dan menghadirkan pengalaman bermain yang realistis melalui sistem pertempuran taktis, manajemen perlengkapan (loot system), serta risiko kehilangan item ketika pemain gagal menyelesaikan misi. Secara umum, Arena Breakout dapat dipahami sebagai permainan kompetitif yang menggabungkan elemen strategi, ketegangan, manajemen risiko, dan kerja sama tim dalam satu sistem permainan yang kompleks.

Dalam perspektif umum, game adalah bentuk hiburan interaktif berbasis sistem aturan yang dirancang untuk menciptakan pengalaman tertentu bagi pemain (Salen & Zimmerman, 2004). Arena Breakout sebagai produk game modern tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan, tetapi juga sebagai media simulasi taktis yang menuntut konsentrasi tinggi, pengambilan keputusan cepat, serta kemampuan membaca situasi. Berbeda dengan game tembak-menembak konvensional yang berfokus pada eliminasi lawan semata, Arena Breakout memiliki sistem ekstraksi, di mana tujuan utama pemain bukan hanya bertahan hidup, tetapi juga berhasil keluar dari zona permainan dengan membawa perlengkapan yang diperoleh selama pertempuran. Hal ini menciptakan dinamika risiko dan imbalan (risk and reward) yang kuat dalam setiap sesi permainan.

Arena Breakout juga dikenal karena tingkat realisme yang tinggi dalam aspek mekanik permainan. Sistem senjata, perlengkapan, serta manajemen inventori dirancang menyerupai kondisi nyata, sehingga pemain harus mempertimbangkan bobot perlengkapan, jenis amunisi, perlindungan armor, hingga strategi penyergapan. Menurut Adams (2014), game modern dirancang untuk menciptakan keterlibatan mendalam melalui mekanisme tantangan yang seimbang dengan kemampuan pemain. Dalam Arena Breakout, tantangan tersebut hadir dalam bentuk lingkungan yang penuh ancaman, baik dari pemain lain (player versus player/PvP) maupun karakter non-pemain (AI). Kombinasi ancaman tersebut menciptakan suasana tegang yang mendorong pemain untuk selalu waspada.

Secara konseptual, Arena Breakout dapat dipahami sebagai bentuk permainan kompetitif yang menekankan survival dan strategi kolektif. Dalam satu pertandingan, pemain dapat memilih bermain secara individu atau dalam tim. Kerja sama, komunikasi, serta pembagian peran menjadi aspek penting untuk mencapai keberhasilan. Hal ini sejalan dengan pandangan Griffiths (2005) yang menyatakan bahwa game online modern tidak hanya menyediakan hiburan, tetapi juga ruang interaksi sosial dan kolaborasi. Dengan demikian, Arena Breakout tidak hanya membangun pengalaman individual, tetapi juga membentuk dinamika sosial antar pemain.

Salah satu karakteristik utama Arena Breakout adalah sistem kehilangan permanen (permanent loss) terhadap item yang dibawa ketika pemain gagal melakukan ekstraksi. Sistem ini meningkatkan intensitas emosional permainan karena setiap keputusan memiliki konsekuensi nyata dalam konteks permainan. Pemain harus menimbang risiko sebelum memasuki pertempuran, menentukan perlengkapan yang akan digunakan, serta memutuskan kapan harus melanjutkan pertempuran atau memilih mundur menuju titik ekstraksi. Elemen ini menjadikan Arena Breakout berbeda dari game shooter biasa yang cenderung lebih ringan dalam konsekuensi kegagalan.

Dari sisi pengalaman psikologis, Arena Breakout menghadirkan sensasi ketegangan, adrenalin, serta fokus tinggi selama permainan berlangsung. Tekanan waktu, ancaman musuh, serta kemungkinan kehilangan sumber daya menciptakan situasi menantang yang dapat memunculkan respons emosional yang kuat. Dalam konteks teori permainan, Juul (2005) menjelaskan bahwa game dirancang untuk

menghadirkan konflik buatan (artificial conflict) dengan aturan yang jelas, sehingga pemain terdorong untuk mencapai tujuan tertentu. Arena Breakout merepresentasikan konsep tersebut melalui sistem misi, zona pertempuran, serta mekanisme ekstraksi yang terstruktur.

Selain itu, Arena Breakout merupakan bagian dari perkembangan industri game mobile yang semakin kompleks dan kompetitif. Perkembangan teknologi grafis, jaringan internet, serta perangkat smartphone memungkinkan game seperti Arena Breakout menghadirkan pengalaman yang mendekati kualitas konsol atau PC. Hal ini menunjukkan bahwa game mobile saat ini tidak lagi dipandang sebagai hiburan sederhana, melainkan sebagai platform permainan serius yang menuntut keterampilan dan strategi tinggi.

Dalam konteks sosial dan budaya digital, Arena Breakout juga menjadi bagian dari fenomena gaya hidup generasi muda, khususnya Generasi Z, yang akrab dengan kompetisi daring dan interaksi virtual. Game ini sering dimainkan sebagai sarana hiburan, pelepasan stres, maupun ajang pembuktian kemampuan dalam komunitas digital. Fitur komunikasi suara dan sistem tim memperkuat interaksi sosial antar pemain, sehingga pengalaman bermain tidak hanya bersifat individual, tetapi juga kolektif.

Secara keseluruhan, Arena Breakout dapat didefinisikan sebagai permainan daring berbasis taktis yang menggabungkan elemen tembak-menembak, strategi bertahan hidup, manajemen risiko, serta sistem ekstraksi dalam lingkungan kompetitif yang realistis. Game ini dirancang untuk menciptakan pengalaman

bermain yang intens, menantang, dan penuh konsekuensi, sehingga mendorong pemain untuk berpikir strategis, bekerja sama, dan mengelola sumber daya secara efektif. Dengan karakteristik tersebut, Arena Breakout bukan sekadar permainan hiburan, melainkan sebuah sistem interaktif kompleks yang menghadirkan pengalaman psikologis, sosial, dan strategis secara bersamaan.

2.1.8. Teori Komunikasi Intrapersonal

Teori komunikasi intrapersonal merupakan cabang kajian ilmu komunikasi yang menitikberatkan pada proses komunikasi yang berlangsung di dalam diri individu, yakni bagaimana seseorang menerima stimulus, mengolah informasi, menafsirkan pengalaman, mengelola emosi, hingga melakukan dialog batin (self-talk) sebelum akhirnya menampilkan respons secara eksternal. Menurut Joseph A. DeVito, komunikasi intrapersonal adalah komunikasi dengan diri sendiri yang melibatkan aktivitas persepsi, memori, berpikir, dan evaluasi internal yang secara langsung memengaruhi tindakan individu. Sejalan dengan itu, Jalaluddin Rakhmat menjelaskan bahwa komunikasi intrapersonal merupakan proses pengolahan informasi melalui tahapan sensasi, persepsi, memori, dan berpikir, yang pada akhirnya membentuk makna subjektif terhadap suatu peristiwa. Sementara itu, Dean C. Barnlund menekankan bahwa komunikasi intrapersonal adalah proses simbolik yang berlangsung terus-menerus dalam kesadaran individu, di mana seseorang menafsirkan rangsangan berdasarkan pengalaman dan latar belakang personalnya. Dengan demikian, teori ini memandang individu sebagai pusat pembentukan makna, karena realitas tidak diterima secara mentah, melainkan dikonstruksi melalui proses internal yang kompleks.

2.2. Kerangka Pemikiran

Perkembangan teknologi digital telah mengubah cara Generasi Z berinteraksi, memperoleh hiburan, dan membangun pengalaman dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu bentuk aktivitas yang banyak diminati adalah bermain *game* daring, yang tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan, tetapi juga menjadi ruang bagi pemain untuk menghadapi berbagai tantangan, mengambil keputusan, serta membangun pengalaman pribadi. Salah satu permainan yang banyak dimainkan oleh Generasi Z adalah *Arena Breakout*, yaitu permainan bergenre *tactical extraction shooter* yang menghadirkan situasi penuh tekanan melalui risiko kehilangan perlengkapan (*loot*), tuntutan menyusun strategi, serta pengambilan keputusan dalam waktu yang terbatas. Karakteristik tersebut menjadikan *Arena Breakout* sebagai objek yang relevan untuk mengkaji bagaimana pemain memaknai tekanan yang mereka alami selama bermain.

Tekanan yang muncul dalam permainan tidak selalu dipersepsikan sebagai pengalaman yang negatif. Dalam penelitian ini, Konsep Challenge-Hindrance Evaluation (CHE) digunakan sebagai konsep pendukung untuk memahami bagaimana pemain memberikan penilaian terhadap tekanan yang mereka hadapi. Konsep ini menjelaskan bahwa tekanan dapat dimaknai sebagai tantangan (*challenge*) maupun hambatan (*hindrance*), bergantung pada cara individu mengevaluasi situasi yang dialaminya. Ketika tekanan dimaknai sebagai tantangan yang masih dapat dihadapi, pemain dapat mengalami *eustress*, yaitu pengalaman stres yang dipersepsikan secara positif. Sebaliknya,

apabila tekanan dimaknai sebagai hambatan yang melampaui kemampuan individu, pengalaman yang muncul dapat mengarah pada *distress*. Dengan demikian, CHE digunakan untuk membantu memahami proses penilaian pemain terhadap tekanan, bukan sebagai teori utama dalam penelitian ini.

Proses penilaian tersebut dipahami melalui Teori Komunikasi Intrapersonal yang dikemukakan oleh Jalaluddin Rakhmat. Teori ini menjelaskan bahwa setiap pengalaman yang diterima individu akan melalui proses sensasi, persepsi, memori, dan berpikir sebelum memperoleh makna tertentu. Dalam konteks permainan *Arena Breakout*, pemain tidak serta-merta memberikan respons terhadap tekanan yang muncul, tetapi terlebih dahulu melakukan proses komunikasi di dalam dirinya, seperti menafsirkan situasi, melakukan dialog batin (*self-talk*), mengevaluasi risiko, mengendalikan emosi, dan mempertimbangkan berbagai alternatif tindakan sebelum mengambil keputusan. Oleh karena itu, pengalaman *eustress* dalam penelitian ini dipahami sebagai pengalaman yang dimaknai melalui proses komunikasi intrapersonal ketika pemain menghadapi tekanan selama bermain.

Berdasarkan pemahaman tersebut, penelitian ini memandang bahwa pengalaman *eustress* tidak semata-mata ditentukan oleh karakteristik permainan, tetapi dipengaruhi oleh cara pemain memberikan makna terhadap tekanan yang mereka alami. Tekanan yang sama dapat dimaknai secara berbeda oleh setiap individu karena dipengaruhi oleh proses komunikasi intrapersonal yang berlangsung dalam dirinya. Perbedaan pemaknaan tersebut menjadi alasan

penting untuk memahami bagaimana pengalaman *eustress* terbentuk pada setiap pemain berdasarkan pengalaman subjektif yang mereka alami.

Secara konseptual, penelitian ini memandang bahwa *Arena Breakout* menghadirkan berbagai tekanan dan tantangan yang kemudian dimaknai oleh pemain melalui proses komunikasi intrapersonal. Dalam proses tersebut, pemain melakukan persepsi, interpretasi, dialog batin, serta penilaian terhadap tekanan yang dihadapi. Konsep *Challenge-Hindrance Evaluation* (CHE) digunakan untuk membantu memahami bagaimana pemain memaknai tekanan sebagai tantangan (*challenge*) atau hambatan (*hindrance*). Proses pemaknaan tersebut pemaknaan tersebut dipahami sebagai pengalaman *eustress* sebagaimana dialami, dirasakan, dan diceritakan oleh para informan selama bermain *Arena Breakout*. Oleh karena itu, penelitian ini tidak berupaya mengukur tingkat stres ataupun menguji hubungan antarvariabel, melainkan memahami makna pengalaman *eustress* yang terbentuk melalui proses komunikasi intrapersonal.

Dalam penelitian ini, pendekatan fenomenologi Edmund Husserl digunakan sebagai pendekatan penelitian untuk memahami pengalaman sadar (*lived experience*) para informan sebagaimana mereka alami dan maknai secara langsung. Pendekatan ini memungkinkan peneliti menggali makna pengalaman *eustress* berdasarkan perspektif para pemain tanpa melakukan pengukuran terhadap tingkat stres yang mereka alami. Sementara itu, Teori Komunikasi Intrapersonal Jalaluddin Rakhmat digunakan sebagai landasan teoritis untuk

menganalisis proses internal yang membentuk pemaknaan pengalaman tersebut, sedangkan **Konsep** *Challenge-Hindrance Evaluation (CHE)* berfungsi sebagai konsep pendukung dalam memahami bagaimana informan menilai tekanan yang mereka hadapi selama bermain

Gambar 2. 2 Model kerangka pemikiran

KERANGKA PEMIKIRAN

