



**GAMBARAN KESEHATAN MENTAL ATLET *E-SPORT*
DI WILAYAH KABUPATEN SEMARANG**

SKRIPSI

OLEH:

Iqbal Wahyu Aji

171201001

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
2024**



**GAMBARAN KESEHATAN MENTAL ATLET *E-SPORT*
DI WILAYAH KABUPATEN SEMARANG**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana

OLEH:

Iqbal Wahyu Aji

171201001

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
2024**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi berjudul:

GAMBARAN KESEHATAN MENTAL ATLET *E-SPORT* DI WILAYAH KABUPATEN SEMARANG

Disusun Oleh :

Iqbal Wahyu Aji

171201001

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing serta telah
di perkenankan untuk diujikan

Ungaran, 6 Desember 2024

Pembimbing



**Guntur Ratih Prestifa Herdinata, S.Pd.,M.Pd.,AIFMO
NIDN. 0631038002**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Berjudul:

GAMBARAN KESEHATAN MENTAL ATLET *E-SPORT* DI WILAYAH KABUPATEN SEMARANG

Iqbal Wahyu Aji

171201001

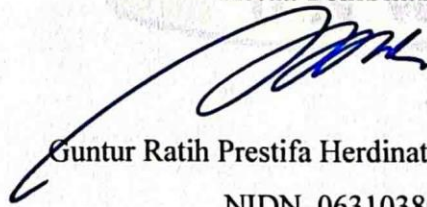
Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, Pada:

Hari : **RAMIS**

Tanggal : **9 - Januari 2025**

Tim Penguji:

Ketua Pembimbing



Guntur Ratih Prestifa Herdinata, M.Pd., AIFMO

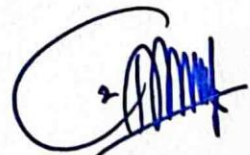
NIDN. 0631038002

Anggota/Penguji 1



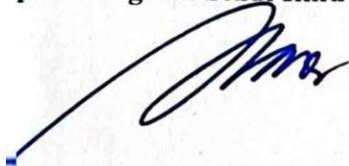
Aristiyanto, S.Si., M.Pd., AIFO
NIDN. 0601038601

Anggota/Penguji 2



Ika Nilawati, S.Si., M.Or., AIFO
NIDN. 0628099101

Kepala Program Studi Ilmu Keolahragaan



Guntur Ratih Prestifa Herdinata, M.Pd., AIFMO
NIDN. 0631038002

Dekan Fakultas Kesehatan



Eko Susilo, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIDN. 0627097501

PERNYATAAN ORISINILITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Iqbal Wahyu Aji

NIM : 171201001

Prodi/Fakultas : S1 Ilmu Keolahragaan/Fakultas Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi berjudul "Gambaran Kesehatan Mental Pada Atlet *E-Sport* di Wilayah Kabupaten Semarang" adalah karya ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di Perguruan Tinggi manapun.
2. Skripsi ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang di bimbing dan dibantu oleh pembimbing dan narasumber.
3. Skripsi ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul aslinya secara dicantumkan dalam daftar Pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Ungaran, 15 Januari 2023

Pembimbing



Guntur Ratih Prestifa Herdinata, S.Pd.,M.Pd.,AIFMO
NIDN. 0631038002

Yang membuat



Iqbal Wahyu Aji
NIM. 171201001

KESEDIAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Iqbal Wahyu Aji

NIM : 171201001

Program Studi : S1 Ilmu Keolahragaan

Fakultas : Kesehatan

Jenis Karya Ilmiah : Skripsi

Judul Skripsi : Gambaran Kesehatan Mental Atlet *E-Sport* di Wilayah
Kabupaten Semarang

Menyatakan memberi kewenangan kepada Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, dan mempublikasikan skripsi saya dengan judul “Gambaran Kesehatan Mental Atlet *E-Sport* di Wilayah Kabupaten Semarang” untuk kepentingan akademis.

Ungaran, 15 Januari 2024

Yang membuat pernyataan



Iqbal Wahyu Aji

Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Kesehatan
Skripsi, Desember 2024
Iqbal Wahyu Aji
171201001

Gambaran Kesehatan Mental Atlet *E-Sport* di Wilayah Kabupaten Semarang

ABSTRAK

E-Sport sering dikenal dengan kompetisi permainan video yang dilakukan lebih dari satu pemain dan pada umumnya dilakukan oleh para pemain profesional atau atlet, di Indonesia sendiri sudah banyak atlet *e-sport* yang bermunculan termasuk di wilayah Kabupaten Semarang. Dalam pola latihan *e-sport* bukanlah hal yang baru lagi bagi para atlet untuk berlatih selama berjam-jam dalam sehari, sehingga tidak sedikit para atlet mengalami kelelahan dan stres menjelang pertandingan. Hal ini dapat mempengaruhi kesehatan mental dan performa atlet saat bertanding. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif deskriptif dengan tujuan menjabarkan suatu fenomena secara mendalam dengan mengumpulkan data sedalam-dalamnya melalui hasil wawancara dan observasi langsung di lapangan. Pada hasil penelitian dengan menggunakan kuisioner DASS 42, para atlet *e-sport* di Kabupaten Semarang mengalami masalah kesehatan mental dengan sebanyak 56,25% atlet memiliki tingkat stres yang melebihi batas normal. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti tekanan untuk menang, kurangnya dukungan sosial dan penyalahgunaan teknologi.

Kata kunci: *E-Sport*, Kesehatan Mental

Ngudi Waluyo University
Sports Science Study Program, Faculty of Health
Final Project, January 15th 2024
Iqbal Wahyu Aji
171201001

Description The Mental Health Of E-Sport Athlete In Semarang District

ABSTRACT

E-Sport is often known as a video game competition carried out by more than one player and is generally carried out by professional players or athletes. In Indonesia itself, many e-sports athletes have emerged, including in the Semarang Regency area. In e-sports training, it is nothing new for athletes to train for hours a day, so that quite a few athletes experience fatigue and stress before a match. This can affect the athlete's mental health and performance when competing. The method used in this research is a descriptive qualitative method with the aim of describing a phenomenon in depth by collecting as much data as possible through interviews and direct observation in the field. In the results of research using the DASS 42 questionnaire, e-sports athletes in Semarang Regency experienced mental health problems with 56.25% of athletes having stress levels that exceeded normal limits. This is influenced by several factors such as pressure to win, lack of social support and misuse of technology.

Keywords: *E-Sport, Mental Health.*

PRAKATA

Segala Puji dan rasa Syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala Rahmat, berkat dan kasih karunianya penulis bisa menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Gambaran Kesehatan Mental Atlet *E-Sport* di Wilayah Kabupaten Semarang” Yang merupakan salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana di Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo. Dalam proses penyelesaian skripsi ini, tidak lepas dari berbagai dukungan, doa serta keterlibatan dari berbagai pihak yang telah membantu dan memberikan segala dukungan dan semangat. Oleh karena itu pada kesempatan kali ini penulis ingin mengucapkan terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada

1. Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo.
2. Ns., Eko Susilo, S.Kep., M.Kep selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
3. Guntur Ratih Prestifa Herdinata, S.Pd., M.Pd., AIFMO selaku dosen pembimbing dan selaku Kaprodi IKOR yang telah meluangkan waktu dan senantiasa sabar membimbing, memotivasi, serta mengarahkan proses pengerjaan skripsi ini.
4. Dosen Program Studi S1 IKOR yang telah memberikan banyak ilmu dan pengalaman yang sangat berharga dan bermanfaat.
5. Orang tua penulis dan saudara kandung penulis, terima kasih atas segala doa yang telah di panjatkan dan dukungan yang tiada hentinya disetiap langkah penulis.

Ungaran, 15 januari 2024



Penulis

MOTTO

Sugeh Sugeh Sugeh

(Sugeh Keimanan, Sugeh Intelektual, Sugeh Finansial)

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	1
HALAMAN JUDUL	2
HALAMAN PERSETUJUAN	3
HALAMAN PENGESAHAN.....	4
PERNYATAAN ORISINILITAS	5
KESEDIAAN PUBLIKASI.....	6
ABSTRAK.....	7
<i>ABSTRACT</i>.....	8
PRAKATA.....	9
MOTTO.....	10
DAFTAR ISI.....	11
DAFTAR GAMBAR	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.
BAB I PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
B. Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
C. Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
A. Tinjauan Teori	Error! Bookmark not defined.
B. Kerangka teoritis	Error! Bookmark not defined.
C. Kerangka Konsep	Error! Bookmark not defined.
D. Kerangka Empiris	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
A. Metode Pendekatan Masalah	Error! Bookmark not defined.
B. Tempat dan Waktu Penelitian	Error! Bookmark not defined.
E. Fokus Penelitian	Error! Bookmark not defined.
F. Sumber Data	Error! Bookmark not defined.
G. Teknik Pengumpulan data.....	Error! Bookmark not defined.
H. Teknik Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
B. Keterbatasan Peneliti	Error! Bookmark not defined.
BAB V PENUTUP.....	Error! Bookmark not defined.

A. Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
B. Saran	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.

