

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