

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

E-Sport atau seringkali di kenal dengan kompetisi permainan video pemain jamak yang pada umumnya di lakukan para pemain profesional atau atlet. *E-sport* sendiri terbilang masih baru di dunia olahraga, pasalnya kompetisi resmi *e-sport* baru diselenggarakan pada *Sea Games* 2019. Menjelaskan sejarah berkembangnya *e-sport* di dunia pertama kali dikenal dalam sebuah kompetisi *video game*, tepatnya pada tahun 1972. Pada waktu itu pertandingan *video game* dilaksanakan pada 19 Oktober 1972, bertempat di *Stanford University, California, Amerika Serikat*. Saat itu para mahasiswa diundang ke dalam sebuah ajang pertandingan yang diberi nama *Intergalactic Spacewar Olympic*, sebuah kompetisi *video game* berjudul *Spacewar* (Muhammad Akbar, 2017).

Memasuki tahun 2000an, perkembangan budaya *e-sport* menjadi semakin pesat. Salah satu negara yang sangat menerima budaya ini adalah Korea Selatan. Ketika itu di Korea Selatan, permainan yang populer adalah *Starcraft*. Setelah nya, budaya *e-sport* semakin disukai masyarakat luas dari berbagai negara termasuk di Indonesia. Rentan usia atlet yang biasanya terdapat dalam dunia *e-sport* antara 15-25 tahun, dikarenakan usia produktif lebih menunjang performa atlet dalam bermain *video game*. Dalam pelatihan atlet di latih untuk mengontrol tubuh, pola pikir, target, evaluasi, dan strategi permainan. Dalam latihan *e-sport* bukanlah hal yang baru lagi bagi para atlet untuk berlatih selama berjam-jam dalam sehari, sehingga tidak sedikit para atlet yang mengalami stres menjelang pertandingan, hal ini dapat mempengaruhi kesehatan dan performa atlet dalam permainan (Kurniawan, 2019).

E-Sport berbeda dengan olahraga konvensional yang bertujuan guna meningkatkan kemampuan fisik dan mendorong gaya hidup sehat secara sosial, psikologis dan fisik (Muharram, 2023). Kemajuan teknologi juga mempengaruhi kesehatan mental manusia. Perkembangan teknologi menunjukkan efek positif serta negatif terhadap perkembangan psikologis manusia seperti peningkatan kecemasan, stress, depresi serta gangguan tidur (Rajab, 2023).

Menurut WHO (2022), Kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan mental yang memungkinkan orang mengatasi tekanan dalam hidup, menyadari kemampuan mereka, belajar serta bekerja dengan baik dan berkontribusi di kehidupan sosial mereka

(Iii, 2017). Sebuah studi di University of chichester yang meneliti psikologis para atlet profesional *e-sport* memperlihatkan hasil bahwa para atlet mengalami berbagai masalah kesehatan mental seperti stres, masalah komunikasi serta kekhawatiran saat berkompetisi di depan penonton secara langsung (Article, 2021). Monteiro Pereira (2021) dalam penelitiannya menemukan 37% dari atlet *e-sport* yang dijadikan *sample* mengalami gangguan mental seperti gejala depresi dan kecemasan, sedangkan 45% lainnya mengalami gangguan tidur. Lee (2021) juga menyatakan dalam penelitiannya bahwa atlet *e-sport* di Australia, AS dan Korea mengalami gejala serupa seperti depresi yang relatif tinggi dan gangguan tidur yang disebabkan oleh total jam latihan yang berlebihan (Trotter, 2024).

Menurut artikel Rumah Sakit Universitas Indonesia (2023), Para atlet *e-sport* sering kali kurang memperhatikan kesehatannya terutama dalam kesehatan mental dikarenakan terlalu fokus pada *game* dan kurangnya pengetahuan mengenai pola hidup sehat sebagai atlet, hal ini dapat memicu terjadinya gangguan tidur, gangguan cemas, *burnout*, fobia sosial, masalah kepercayaan diri, kesulitan untuk memisahkan permainan dengan kehidupan nyata (Mirtha, 2023). Pada beberapa penelitian menunjukkan bahwa atlet *e-sport* terlibat dalam perilaku menetap selama lebih dari 4 - 5 jam/hari saat latihan (Lam, 2022). Jumlah waktu yang dihabiskan para atlet untuk duduk memiliki potensi konsekuensi negatif, termasuk peningkatan resiko gangguan kronis seperti disfungsi ekstremitas atas, serta resiko gangguan mental seperti pengendalian emosional yang tidak stabil, kecemasan serta gangguan tidur.

Berdasarkan hasil observasi dalam studi pendahuluan yang dilakukan peneliti, atlet *e-sport* yang berada di Brantas Game Ungaran meraih prestasi tingkat nasional pada tahun 2022, prestasi tingkat provinsi pada tahun 2023 dan prestasi tingkat lokal pada tahun 2024. Dari data tersebut bisa digambarkan bahwa ada penurunan prestasi yang dicapai atlet di wilayah Kabupaten Semarang terkhusus di manajemen *e-sport* Brantas Game. Penurunan prestasi ini menimbulkan tekanan tersendiri bagi para atlet dan tidak sedikit atlet yang mengalami gejala stres dan sudah tidak bersemangat lagi untuk berkompetisi serta memiliki karakter yang pesimis.

Dengan adanya permasalahan prestasi dan kesehatan psikologis yang muncul pada atlet *e-sport* di Brantas Game Ungaran, peneliti memutuskan untuk meneliti permasalahan tersebut guna mendapatkan informasi yang lebih mendalam mengenai kesehatan mental para atlet *e-sport* di Indonesia khususnya di wilayah Kabupaten Semarang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah dipaparkan diatas, maka bisa diambil rincian rumusan masalah yaitu “Bagaimana kondisi kesehatan mental para atlet *e-sport* di wilayah Kabupaten Semarang?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ilustrasi kesehatan mental para atlet *e-sport* di wilayah Kabupaten Semarang.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui kesehatan mental yang dimiliki setiap pemain *e-sport*
- b. Untuk mengetahui pola hidup atlet *e-sport*
- c. Untuk mengetahui tingkat *anxiety* dan *stress* yang dimiliki setiap pemain *e-sport*.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Narasumber

Dari penelitian yang telah dilakukan sebelumnya oleh penulis lain diharapkan pengembangan penelitian ini dapat memberikan informasi dan edukasi yang lebih terperinci kepada masyarakat, terkhusus kepada para pemain *e-sport* sehingga lebih mengerti mengenai gambaran kesehatan mental pada atlet *e-sport*.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dari penelitian ini di harapkan mampu menjadi kajian tambahan dasar bagi para peneliti lainnya mengenai kesehatan mental.