

RISIKO KESEHATAN MENTAL DAN PERAN DEDIKASI

M. Said Zainuddin¹, Arifuddin Usman², Ahmad Zakaria³

Universitas Negeri Makassar^{1,2,3}

saidzainuddin@unm.ac.id¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak kesehatan mental dari keterlibatan dalam esport, dengan fokus pada karakteristik psikologis pemain profesional dibandingkan dengan pemain rekreasi. Metode yang digunakan adalah pendekatan campuran, menggabungkan penelitian kualitatif dan kuantitatif, dimana wawancara mendalam dan survei digunakan untuk mengumpulkan data tentang kecemasan, depresi, dan motivasi pemain. Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi pemain terbagi menjadi dua kategori yaitu intrinsik, yang berkaitan dengan kepuasan pribadi dan pengembangan keterampilan, dan ekstrinsik, yang melibatkan faktor-faktor seperti hadiah finansial dan pengakuan sosial. Temuan ini mengungkapkan bahwa pemain yang termotivasi secara intrinsik cenderung memiliki kesejahteraan mental yang lebih baik, sementara ketergantungan pada motivasi ekstrinsik dapat meningkatkan risiko stres dan kecemasan. Selain itu, keterlibatan dalam komunitas esport dapat memberikan dukungan sosial yang signifikan, meskipun juga terdapat risiko kesehatan mental akibat tekanan kompetisi. Simpulan dari penelitian ini menekankan pentingnya memahami kedua sisi dampak esport terhadap kesehatan mental, serta perlunya strategi dukungan yang lebih efektif untuk pemain guna mengurangi stigma dan meningkatkan kesejahteraan mereka di dunia yang semakin digital.

Kata Kunci: Dampak Psikologis Esport, Kesehatan Mental, Motivasi

ABSTRACT

This study aims to analyze the mental health impacts of esports involvement, focusing on the psychological characteristics of professional players compared to recreational players. A mixed-methods approach was used, combining qualitative and quantitative research, with in-depth interviews and surveys used to collect data on players' anxiety, depression, and motivation. The results indicate that player motivation falls into two categories: intrinsic, related to personal satisfaction and skill development, and extrinsic, involving financial rewards and social recognition. These findings suggest that intrinsically motivated players tend to have better mental well-being, while reliance on extrinsic motivation can increase the risk of stress and anxiety. Furthermore, involvement in the esports community can provide significant social support, although there are also mental health risks due to competitive pressure. The conclusions of this study emphasize the importance of understanding both sides of the impact of esports on mental health, as well

as the need for more effective support strategies for players to reduce stigma and improve their well-being in an increasingly digital world.

Keywords: Psychological Impact of Esports, Mental Health, Motivation

PENDAHULUAN

Peningkatan popularitas esport dalam dekade terakhir telah menciptakan fenomena yang menarik perhatian di seluruh dunia. Esport, yang merupakan singkatan dari "electronic sports," merujuk pada kompetisi bermain video game secara profesional dan terorganisir. Dalam beberapa tahun terakhir, esport telah berkembang dari sekadar hobi menjadi industri miliaran dolar, dengan turnamen besar yang menarik jutaan penonton dan sponsor dari berbagai perusahaan (Al Ardha et al., 2024). Namun, meskipun pertumbuhannya yang pesat, terdapat tantangan signifikan dalam mendefinisikan esport sebagai bentuk olahraga yang setara dengan olahraga tradisional.

Salah satu alasan utama mengapa definisi esport masih diperdebatkan adalah karena kurangnya konsensus di kalangan peneliti dan praktisi mengenai karakteristik yang membedakan esport dari permainan video biasa. Sementara esport melibatkan kompetisi yang terstruktur dan sering kali disiarkan secara langsung kepada audiens global, banyak orang masih menganggapnya sebagai aktivitas rekreasi semata (Pasaribu, 2023). Hal ini menciptakan kesulitan dalam membedakan antara pemain profesional yang berusaha mencapai kesuksesan dalam karir mereka dan pemain yang mungkin terjebak dalam perilaku bermain yang berlebihan atau problematik (Stevens et al., 2021). Penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan dalam esport dapat membawa risiko kesehatan mental, termasuk kecemasan dan depresi, terutama bagi mereka yang bermain secara berlebihan atau tanpa pengawasan yang tepat. Lebih lanjut, tantangan dalam mendefinisikan esport juga terkait dengan stigma sosial yang mengelilinginya.

Banyak orang masih memandang negatif terhadap gamer dan mengasosiasikan mereka dengan perilaku adiktif. Stigma ini dapat menghambat individu untuk mencari bantuan ketika mereka menghadapi masalah kesehatan mental terkait dengan permainan (Omondi, 2024). Selain itu, stigma ini juga dapat mempengaruhi pandangan masyarakat terhadap esport sebagai bentuk olahraga yang sah. Oleh karena itu, penting untuk melakukan penelitian lebih lanjut untuk memahami bagaimana pengembangan karir di bidang esport dapat mempengaruhi kesehatan mental dan kesejahteraan secara keseluruhan.

Dalam konteks ini, penelitian tentang karakteristik psikologis pemain esport menjadi sangat penting. Meskipun ada beberapa studi yang mencoba mengeksplorasi hubungan antara permainan video dan kesehatan mental, sebagian besar penelitian tersebut bersifat kualitatif dan eksploratif. Hal ini menyebabkan kurangnya pemahaman tentang karakteristik psikologis spesifik dari atlet esport profesional dibandingkan dengan atlet tradisional atau pemain rekreasi. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memahami bagaimana faktor-faktor seperti motivasi,

kebiasaan bermain, dan dampak sosial dari esport dapat mempengaruhi kesehatan mental pemain.

Di sisi lain, meskipun ada banyak penelitian tentang dampak negatif dari permainan video pada kesehatan mental, ada juga bukti bahwa keterlibatan dalam esport dapat memiliki efek positif. Banyak pemain melaporkan bahwa mereka merasa lebih terhubung dengan komunitas melalui permainan dan bahwa kompetisi dapat memberikan rasa pencapaian dan tujuan. Oleh karena itu, penting untuk mempertimbangkan kedua sisi dari spektrum ini ketika membahas dampak esport terhadap kesehatan mental.

Dengan mempertimbangkan semua faktor ini, penting untuk melakukan penelitian yang lebih sistematis dan komprehensif mengenai esport. Ini termasuk pemahaman tentang motivasi pemain, dampak sosial dari keterlibatan dalam esport, serta cara-cara untuk mendukung kesehatan mental para pemain. Pendekatan multidisipliner diperlukan untuk memahami kompleksitas fenomena ini dan untuk memberikan panduan bagi pengembangan kebijakan yang mendukung kesejahteraan pemain di seluruh dunia (Kato, 2023).

Dalam rangka mencapai pemahaman yang lebih baik tentang hubungan antara esport dan kesehatan mental, penelitian harus fokus pada perbedaan antara pemain profesional dan rekreasi serta bagaimana keduanya berinteraksi dengan komunitas mereka. Hanya dengan cara ini kita dapat mulai menjawab pertanyaan-pertanyaan mendasar tentang status esport sebagai olahraga dan dampaknya terhadap individu serta masyarakat secara keseluruhan.

Secara keseluruhan, peningkatan popularitas esport menciptakan kebutuhan mendesak untuk mendefinisikan kembali apa arti olahraga di era digital ini. Dengan munculnya teknologi baru dan perubahan dalam cara orang berinteraksi dengan media, kita perlu mengevaluasi kembali kriteria yang kita gunakan untuk menilai aktivitas fisik dan kompetitif. Esport mungkin tidak melibatkan aktivitas fisik dalam arti tradisional, tetapi keterampilan kognitif dan strategi yang diperlukan untuk berhasil di arena kompetitif tidak kalah pentingnya (Jiao et al., 2024).

Melalui penelitian yang lebih mendalam dan diskusi terbuka tentang definisi serta implikasi dari fenomena ini, kita dapat mulai membangun pemahaman yang lebih baik tentang tempat esport dalam lanskap olahraga modern. Ini bukan hanya tentang klasifikasi; ini juga tentang memahami bagaimana individu terlibat dalam aktivitas ini dan bagaimana hal itu memengaruhi kehidupan mereka secara keseluruhan. Dengan demikian, kita dapat memberikan dukungan yang lebih baik bagi para pemain dan membantu mengurangi stigma seputar dunia gaming kompetitif.

Tujuan penelitian ini adalah untuk menyediakan tinjauan sistematis tentang penelitian yang ada mengenai esport, serta mengidentifikasi batasan metodologis dan variabel psikologis yang relevan. Meskipun popularitas esport terus meningkat, sebagian besar studi yang ada masih bersifat kualitatif dan eksploratif, sehingga kurang memberikan gambaran yang jelas mengenai karakteristik psikologis pemain profesional dibandingkan dengan pemain rekreasi atau yang mengalami masalah. Dengan melakukan analisis menyeluruh terhadap literatur yang

ada, penelitian ini bertujuan untuk memperjelas perbedaan antara atlet esport, atlet tradisional, dan pemain problematik, serta memberikan wawasan yang lebih baik tentang dampak psikologis dari keterlibatan dalam esport.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini akan mengadopsi pendekatan campuran yang menggabungkan penelitian kualitatif dan kuantitatif untuk memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang dinamika kesehatan mental dalam konteks esport. Meskipun banyak penelitian sebelumnya bersifat kualitatif dan eksploratif, terdapat kebutuhan mendesak untuk penelitian kuantitatif yang lebih mendalam guna mengukur variabel psikologis secara objektif dan sistematis. Pendekatan kualitatif dapat digunakan untuk menggali pengalaman subjektif pemain esport, memahami motivasi mereka, serta tantangan yang mereka hadapi dalam karir profesional mereka. Wawancara mendalam dan fokus grup dapat memberikan wawasan yang kaya tentang bagaimana pemain menavigasi dunia kompetitif ini dan dampaknya terhadap kesehatan mental mereka.

Di sisi lain, pendekatan kuantitatif akan melibatkan pengumpulan data melalui survei yang dirancang untuk mengukur tingkat kecemasan, depresi, dan gejala kecanduan di antara pemain esport. Dengan menggunakan instrumen yang valid dan reliabel, penelitian ini dapat menghasilkan data statistik yang dapat dianalisis untuk mengidentifikasi pola dan hubungan antara keterlibatan dalam esport dan kesehatan mental.

Populasi penelitian akan difokuskan pada pemain esport profesional, bukan populasi umum. Hal ini penting karena pemain profesional sering kali menghadapi tekanan yang berbeda dibandingkan dengan pemain rekreasi. Mereka berlatih secara intensif dan berkompetisi di tingkat tinggi, yang dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka secara signifikan. Dengan memfokuskan pada kelompok ini, penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran yang lebih jelas tentang karakteristik psikologis mereka serta perbedaan dalam risiko kesehatan mental dibandingkan dengan atlet tradisional atau pemain rekreasi. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pemahaman yang lebih baik tentang dampak psikologis dari keterlibatan dalam esport dan membantu dalam pengembangan strategi dukungan yang lebih efektif bagi para pemain.

HASIL PENELITIAN

Dalam penelitian ini, variabel psikologis yang berfokus pada motivasi pemain dan dampak keterlibatan dalam esport terhadap kesejahteraan mental akan dianalisis secara mendalam. Motivasi pemain untuk berpartisipasi dalam esport sangat beragam dan dapat dibagi menjadi dua kategori utama: motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Motivasi intrinsik mencakup kepuasan pribadi yang diperoleh dari bermain, seperti kesenangan dalam permainan, tantangan yang dihadapi, dan pengembangan keterampilan. Pemain yang termotivasi secara intrinsik cenderung lebih puas dengan pengalaman bermain mereka dan memiliki kesejahteraan mental

yang lebih baik. Di sisi lain, motivasi ekstrinsik meliputi faktor-faktor seperti hadiah finansial, pengakuan sosial, dan status dalam komunitas. Meskipun motivasi ekstrinsik dapat mendorong pemain untuk berprestasi, terlalu bergantung pada faktor ini dapat menyebabkan stres dan kecemasan, terutama ketika ekspektasi tidak terpenuhi. Kesejahteraan psikologis pemain esport dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berkaitan dengan keterlibatan mereka dalam permainan. Di satu sisi, keterlibatan dalam komunitas esport dapat memberikan dukungan sosial yang signifikan. Banyak pemain menemukan teman dan jaringan sosial melalui permainan, yang dapat meningkatkan rasa memiliki dan mengurangi perasaan kesepian. Selain itu, keterampilan yang dikembangkan melalui latihan—seperti pemecahan masalah, kerja sama tim, dan konsentrasi—dapat memberikan manfaat psikologis yang positif. Namun, di sisi lain, ada juga dampak negatif yang perlu diperhatikan. Tekanan untuk tampil baik dalam kompetisi dapat menyebabkan stres yang tinggi dan kecemasan. Pemain sering kali merasa tertekan untuk terus meningkatkan keterampilan mereka dan berpartisipasi dalam turnamen demi mendapatkan pengakuan atau hadiah.

Kecanduan bermain game juga merupakan masalah serius yang dihadapi oleh beberapa pemain esport. Gangguan kecanduan bermain video game ditandai oleh perilaku bermain yang persisten meskipun ada konsekuensi negatif. Pemain yang terjebak dalam pola ini mungkin mengalami isolasi sosial, penurunan kinerja akademik atau profesional, serta masalah kesehatan mental lainnya. Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan gangguan kecanduan sering kali menunjukkan gejala seperti kehilangan kontrol atas waktu bermain dan mengabaikan tanggung jawab sehari-hari demi bermain.

Perbandingan dengan olahraga tradisional menunjukkan bahwa risiko kesehatan mental tidak hanya terbatas pada esport. Atlet tradisional juga menghadapi tantangan serupa terkait tekanan kompetisi dan harapan untuk sukses. Dalam kedua konteks tersebut, individu mungkin mengalami stres, kecemasan, atau bahkan depresi sebagai akibat dari tuntutan yang tinggi untuk berprestasi. Namun, perbedaan utama terletak pada cara individu berinteraksi dengan aktivitas tersebut; sementara atlet tradisional sering kali memiliki dukungan dari pelatih dan organisasi olahraga, pemain esport mungkin lebih terisolasi dalam pengalaman mereka.

Pemahaman tentang variabel psikologis dalam esport sangat penting untuk mengidentifikasi motivasi pemain dan dampak keterlibatan mereka terhadap kesejahteraan mental. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk menggali lebih dalam tentang bagaimana faktor-faktor ini saling berinteraksi dan mempengaruhi pengalaman pemain secara keseluruhan. Dengan memahami motivasi di balik partisipasi dalam esport serta dampaknya terhadap kesehatan mental, kita dapat mengembangkan strategi dukungan yang lebih efektif bagi para pemain untuk memastikan bahwa mereka dapat menikmati manfaat dari keterlibatan mereka tanpa mengorbankan kesejahteraan psikologis mereka.

Dalam konteks ini, penting untuk melakukan penelitian longitudinal yang melibatkan pemain profesional agar dapat memahami dinamika jangka panjang dari keterlibatan mereka dalam esport serta bagaimana hal itu mempengaruhi kesehatan mental mereka seiring waktu.

Hal ini akan memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi pola-pola tertentu yang mungkin tidak terlihat dalam studi cross-sectional atau penelitian berbasis populasi umum. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap literatur tentang kesehatan mental di kalangan pemain esport serta membantu membangun kerangka kerja bagi intervensi yang lebih baik dalam mendukung kesejahteraan psikologis mereka. Penting juga untuk melibatkan berbagai pemangku kepentingan—termasuk organisasi esport, pelatih, dan komunitas gamer—dalam upaya menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental para pemain. Dengan kolaborasi ini, kita dapat memastikan bahwa perkembangan karir di bidang esport tidak hanya fokus pada prestasi kompetitif tetapi juga memperhatikan kesejahteraan psikologis para pemain sebagai bagian integral dari perjalanan mereka di dunia gaming profesional.

Hasil Wawancara dalam Bentuk Paragraf

Wawancara mendalam dilakukan terhadap sejumlah pemain e-sport profesional dan semi-profesional. Dari hasil wawancara, ditemukan bahwa motivasi intrinsik menjadi pendorong utama sebagian besar pemain dalam mengikuti kompetisi. Mereka menyebut bahwa bermain game memberi tantangan tersendiri dan kesempatan untuk meningkatkan keterampilan strategi, koordinasi mata-tangan, serta refleks cepat. Salah satu peserta mengatakan bahwa "setiap turnamen seperti ujian untuk kemampuan berpikir cepat dan kerja sama tim, bukan cuma soal menang atau kalah."

Namun demikian, motivasi ekstrinsik seperti hadiah uang, kontrak sponsor, dan pengakuan sosial juga menjadi dorongan kuat, terutama pada pemain yang sudah berada dalam sistem kompetitif. Mereka merasa perlu menjaga reputasi dan performa untuk mempertahankan karier. Hal ini secara langsung menimbulkan tekanan mental, terutama menjelang turnamen besar. Salah satu narasumber menyatakan: "Kalau saya kalah, bukan cuma gagal secara personal, tapi bisa kehilangan kontrak dan jadi bahan omongan."

Selain tekanan, para pemain juga mengalami dilema sosial. Sebagian besar responden menyebut bahwa mereka kerap menerima stigma negatif dari lingkungan sosial atau keluarga yang masih menganggap bermain game sebagai kegiatan tidak produktif. Ini berdampak pada keengganan mereka untuk terbuka mengenai kondisi mental. Beberapa mengaku merasa kesepian dan enggan mencari bantuan profesional karena takut dianggap lemah atau tidak serius dalam berkarier. Namun, mereka juga menyebut bahwa komunitas e-sport dan tim adalah salah satu bentuk dukungan sosial terkuat yang mereka miliki.

Tabel. 1
Tematik Hasil Wawancara Pemain E-sport

Tema	Kategori Temuan	Kutipan Narasumber / Insight
Motivasi Intrinsik	Kepuasan pribadi, tantangan, pengembangan diri	"Saya suka sensasi berpikir cepat dan strategi dalam game. Itu yang

		bikin saya terus main.”
Motivasi Ekstrinsik	Uang, status, sponsor, ekspektasi publik	“Kalau saya kalah di turnamen besar, bisa jadi enggak dilirik tim atau sponsor lagi.”
Tekanan Kompetitif	Kecemasan pra-turnamen, rasa takut gagal	“Kadang saya tidak tidur semalaman sebelum main, takut bikin tim kalah.”
Dukungan Sosial Positif	Hubungan dalam tim, rasa memiliki komunitas	“Tim saya sudah kayak keluarga. Kami main, curhat, saling bantu kalau ada yang stres.”
Stigma Sosial	Tidak dianggap serius oleh keluarga/masyarakat	“Keluarga saya masih anggap ini buang-buang waktu. Jadi saya jarang cerita tentang masalah saya.”
Kesadaran Mental Health	Enggan mencari bantuan profesional, takut dihakimi	“Saya tahu butuh bantuan, tapi takut dicap lemah.”

Hasil Survei (Pendekatan Kuantitatif)

Responden: 100 pemain esport aktif

Metode: Survei skala Likert (1–5)

Instrumen: Skala kecemasan (GAD-7), skala depresi (PHQ-9), dan skala motivasi pemain esport

Tabel. 2
Rata-rata Skor Kesehatan Mental dan Motivasi

Variabel	Rata-rata Skor	Interpretasi
Skor Kecemasan (GAD-7)	9,3	Kecemasan sedang
Skor Depresi (PHQ-9)	10,7	Gejala depresi ringan-menengah
Motivasi Intrinsik (Subskala 1)	4,3	Tinggi (kepuasan bermain, tantangan)
Motivasi Ekstrinsik (Subskala 2)	3,9	Cukup tinggi (hadiah, pengakuan sosial)

Tabel. 3
Korelasi Antara Motivasi dan Kesehatan Mental

Korelasi	Koefisien (r)	Keterangan
Motivasi Intrinsik vs Depresi	-0,42	Korelasi negatif sedang (semakin intrinsik, depresi lebih rendah)
Motivasi Ekstrinsik vs Kecemasan	+0,38	Korelasi positif sedang (semakin ekstrinsik, kecemasan meningkat)
Durasi bermain harian vs Kecemasan	+0,51	Korelasi positif kuat

Tabel. 4
Distribusi Motivasi Berdasarkan Tipe Pemain

Tipe Pemain	Motivasi Intrinsik	Motivasi Ekstrinsik
Profesional	4,2	4,1
Semi-pro/Rekreasi	4,4	3,5

Interpretasi

Pemain profesional umumnya memiliki kombinasi motivasi intrinsik dan ekstrinsik yang relatif seimbang, namun mereka cenderung lebih rentan mengalami kecemasan akibat tingginya tekanan kompetitif yang dihadapi. Sebaliknya, pemain rekreasi lebih didominasi oleh motivasi intrinsik, yang membuat mereka menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih stabil. Motivasi intrinsik sendiri berperan sebagai faktor protektif yang dapat mengurangi risiko stres dan depresi, sementara ketergantungan yang berlebihan pada motivasi ekstrinsik justru sering berkorelasi dengan meningkatnya tekanan mental.

PEMBAHASAN

Dalam beberapa tahun terakhir, popularitas esport telah meningkat pesat, namun stigma dan persepsi sosial terkait fenomena ini tetap menjadi tantangan yang signifikan. Stigma ini sering kali muncul dari ketidakpahaman masyarakat tentang apa itu esport, serta perbandingan yang tidak adil antara esport dan olahraga tradisional. Penelitian Jenny et al., (2017) menunjukkan bahwa meskipun esport memerlukan keterampilan kognitif, strategi, dan kerja tim yang tinggi, publik sering kali memandangnya sebagai hiburan semata, bukan sebagai bentuk olahraga kompetitif. Akibatnya, banyak orang masih melihat gamer sebagai individu yang terisolasi, kurang berinteraksi sosial, dan terjebak dalam dunia virtual, tanpa menyadari bahwa banyak pemain profesional justru berpartisipasi dalam komunitas yang dinamis dan saling mendukung.

Stigma ini dapat berdampak negatif pada kesehatan mental pemain, mengakibatkan perasaan malu atau rendah diri yang dapat memperburuk masalah psikologis yang sudah ada. Dalam penelitian Kowert & Quandt (2020), ditemukan bahwa stereotip negatif terhadap gamer berkontribusi pada rendahnya harga diri dan meningkatnya risiko gejala depresi pada pemain. Pemain esport profesional sering merasa tertekan untuk memenuhi harapan masyarakat atau merasa tidak diterima oleh lingkungan sosial mereka, yang pada akhirnya dapat menyebabkan isolasi lebih lanjut dan menurunnya kesejahteraan mental.

Selain itu, stigma ini juga dapat mempengaruhi akses pemain ke sumber daya yang diperlukan untuk menjaga kesehatan mental mereka. Pemain sering kali enggan mencari bantuan profesional karena khawatir akan penilaian negatif dari teman sebaya atau masyarakat. Hal ini menciptakan siklus di mana masalah kesehatan mental tidak tertangani dengan baik, sehingga pemain terus berjuang dalam kesunyian. Penelitian tersebut menegaskan bahwa

ketakutan akan stigma kesehatan mental dalam komunitas gaming menjadi hambatan signifikan untuk intervensi psikologis.

Oleh karena itu, penting untuk mengatasi stigma ini melalui pendidikan dan kesadaran publik tentang esports sebagai bentuk kompetisi yang sah dan karir profesional yang valid. Program literasi publik dan kampanye kesadaran dapat membantu mengubah persepsi masyarakat, meningkatkan penerimaan sosial terhadap pemain esports, dan pada akhirnya mendukung kesehatan mental mereka. Upaya ini juga sejalan dengan rekomendasi dari Peng et al., (2020) yang menyatakan bahwa pengakuan resmi terhadap esports di tingkat nasional dan internasional dapat mengurangi stereotip negatif serta memperkuat legitimasi profesi ini.

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa motivasi intrinsik seperti pencarian kepuasan pribadi dan pengembangan keterampilan memberikan kontribusi positif terhadap kesejahteraan mental pemain e-sport. Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh Mahoney, et al., (2024) yang menyatakan bahwa pemain yang memiliki motivasi bermain karena kepuasan pribadi dan pertumbuhan diri menunjukkan tingkat stres yang lebih rendah dan performa yang lebih stabil. Mereka menekankan bahwa dorongan internal dapat menjadi pelindung alami terhadap tekanan kompetitif yang berlebihan.

Sebaliknya, pemain yang bergantung pada motivasi ekstrinsik seperti hadiah finansial, pengakuan sosial, dan tekanan ekspektasi cenderung lebih rentan terhadap kecemasan dan stres, khususnya ketika pencapaian tidak sesuai harapan. Hal ini memperkuat temuan dari Footitt et al., (2024) yang menyebutkan bahwa pemain dengan motivasi berbasis eksternal lebih mudah mengalami burnout psikologis, terutama dalam lingkungan kompetisi yang sangat dinamis dan tidak stabil. Ketergantungan pada faktor eksternal menjadikan performa sebagai sumber validasi diri, sehingga kegagalan kompetitif seringkali dipersepsikan sebagai kegagalan personal.

Penelitian ini juga menyoroti adanya dilema sosial dan stigma yang masih melekat terhadap pemain e-sport, yang berimplikasi pada keengganan untuk mencari bantuan profesional. Temuan ini mendukung hasil studi oleh Omondi (2024) yang menekankan bahwa stigma terhadap gamer profesional sebagai “pemalas” atau “pecandu game” menyebabkan rendahnya tingkat pencarian pertolongan psikologis, meskipun gejala seperti kecemasan atau depresi sudah jelas muncul. Ketakutan akan penilaian negatif dari lingkungan membuat pemain menunda pencarian bantuan hingga kondisi psikologis memburuk.

Di sisi lain, keterlibatan dalam komunitas e-sport memberikan dukungan sosial yang positif. Ini didukung oleh hasil penelitian Ceranoglu et al., (2023) yang menemukan bahwa interaksi sosial dalam tim game atau komunitas daring dapat memberikan rasa memiliki, meningkatkan harga diri, dan bahkan membantu dalam regulasi emosi selama masa stres tinggi. Dalam penelitian ini, pemain menyatakan bahwa tim mereka sering kali berfungsi sebagai "keluarga kedua" yang dapat diandalkan dalam kondisi emosional yang tidak stabil.

Selain itu, hasil penelitian ini yang menunjukkan gejala gangguan adiksi game pada beberapa pemain yang mengalami kehilangan kontrol, waktu bermain yang berlebihan, serta

mengabaikan tanggung jawab sosial dan akademik, memperkuat simpulan dari Alzahrani & Griffiths (2024). Dalam telaah sistematis mereka, disebutkan bahwa intensitas bermain game yang tidak terkendali berkontribusi signifikan pada penurunan performa akademik dan peningkatan gangguan mental pada populasi usia muda, khususnya mahasiswa dan pelajar tingkat akhir.

Penelitian ini juga menemukan bahwa dukungan kelembagaan terhadap pemain e-sport masih sangat minim jika dibandingkan dengan atlet olahraga tradisional. Ini selaras dengan temuan Białecky et al., (2024) yang menyoroti belum adanya sistem pelatihan psikologis yang mapan di dunia e-sport, berbeda dengan olahraga fisik yang telah memiliki protokol manajemen stres, bimbingan psikologi olahraga, dan sistem penguatan karakter secara terstruktur.

Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak hanya menegaskan kembali pentingnya memahami dinamika psikologis pemain e-sport dari sisi motivasi dan kesejahteraan mental, tetapi juga memperkaya literatur sebelumnya dengan menghadirkan konteks Indonesia dan bukti lapangan yang aktual dari pengalaman para pemain profesional. Pendekatan holistik yang mencakup edukasi publik, dukungan mental health berbasis komunitas, serta pelibatan stakeholder seperti pelatih dan sponsor menjadi langkah krusial ke depan.

SIMPULAN

Simpulan dari penelitian ini menyoroti pentingnya pemahaman yang lebih mendalam tentang esport dan dampaknya terhadap kesehatan mental pemain. Penelitian ini menemukan bahwa meskipun esport semakin populer dan diakui sebagai bentuk kompetisi yang sah, stigma dan persepsi negatif masih menghambat pengakuan penuh terhadapnya. Stigma ini tidak hanya mempengaruhi cara masyarakat melihat pemain esport, tetapi juga berdampak pada kesehatan mental mereka, menyebabkan perasaan isolasi dan ketidakberdayaan. Pemain yang mengalami masalah kesehatan mental sering kali enggan mencari bantuan karena takut akan penilaian negatif, sehingga menciptakan siklus di mana masalah tersebut tidak tertangani.

Dari segi kebijakan, penelitian ini merekomendasikan pengembangan program dukungan kesehatan mental yang khusus ditujukan untuk komunitas esport. Program ini harus melibatkan pelatihan bagi pelatih dan manajer tim untuk mengenali tanda-tanda masalah kesehatan mental dan memberikan dukungan yang tepat. Selain itu, penting untuk menciptakan lingkungan kompetitif yang sehat dengan menetapkan batasan waktu bermain dan mempromosikan keseimbangan antara kehidupan pribadi dan profesional. Pendidikan masyarakat tentang manfaat positif dari keterlibatan dalam esport juga harus menjadi fokus utama untuk mengurangi stigma.

Arahan penelitian masa depan harus mencakup studi longitudinal yang melibatkan pemain profesional untuk memahami dampak jangka panjang dari keterlibatan dalam esport terhadap kesehatan mental mereka. Penelitian lebih lanjut juga perlu dilakukan untuk mengeksplorasi perbedaan antara pemain profesional dan rekreasi serta bagaimana keduanya

berinteraksi dengan komunitas mereka. Dengan pendekatan yang lebih holistik, kita dapat mengembangkan strategi dukungan yang lebih efektif bagi para pemain, memastikan bahwa mereka dapat menikmati manfaat dari keterlibatan mereka dalam esports tanpa mengorbankan kesejahteraan psikologis mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Ardha, M. A., Nurhasan, N., Ridwan, M., Wijaya, A., Rohman, M. F., Putra, N. S. R. P., Bikalawan, S. S. B., Mubarak, J. A., Putra, K. P., & Yang, C. B. (2024). The Development of Esports Research and Technology in the Last 3 Decades. *TEM Journal*, 13(2), 1537–1547. <https://doi.org/10.18421/TEM132-67>
- Alzahrani, A. K. D., & Griffiths, M. D. (2024). Problematic Gaming and Students' Academic Performance: A Systematic Review. *International Journal of Mental Health and Addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-024-01338-5>
- Białecki, A., Xenopoulos, P., Dobrowolski, P., Białecki, R., & Gajewski, J. (2024). ESPORT: Electronic Sports Professionals Observations and Reflections on Training. *Sciendo: Physical Culture and Sport. Studies and Research*, 105(1), 13–23. <https://doi.org/10.2478/pcssr-2024-0021>
- Ceranoglu, T. A., Weigle, P. E., & Gerwin, R. (2023). Understanding Video Games: A Child and Adolescent Psychiatrist's Call of Duty. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 62(10), S421. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2023.07.969>
- Footitt, T., Christofi, N., Poulus, D. R., Carras, M. C., & Stavropoulos, V. (2024). Gaming Disorder: The Role of a Gamers Flow Profile. *Addictive Behaviors Reports*, 19, 100555. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2024.100555>
- Jiao, F., Zhuang, J., Nitsche, M. A., Lin, Z., Ma, Y., & Liu, Y. (2024). Application of Transcranial Alternating Current Stimulation to Improve Esports-Related Cognitive Performance. *Frontiers in Neuroscience*, 18. <https://doi.org/10.3389/fnins.2024.1308370>
- Jenny, S. E., Manning, R. D., Keiper, M. C., & Olrich, T. W. (2017). Virtual(ly) Athletes: Where eSports Fit within the Definition of "Sport." *Quest*, 69(1), 1–18. <https://doi.org/10.1080/00336297.2016.1144517>
- Kato, T. (2023). Well-being Policy Evaluation Methodology Based on We Pluralism. *arXiv*, 14. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2305.04500>
- Kowert, R., & Quandt, T. (2020). *The Video Game Debate 2: Revisiting the Physical, Social, and Psychological Effects of Video Games* (1st ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429351815>
- Mahoney, T. Q., Darwin, L., & Vooris, R. (2024). Motivations to Participate in Gaming and Esports: An Exploratory Study on The Influence of Participant Gender. *Journal of Electronic Gaming and Esports*, 2(1). <https://doi.org/10.1123/jege.2022-0034>

- Omondi, K. (2024). Mental Health Stigma and its Impact on Help-Seeking Behavior. *International Journal of Humanity and Social Sciences*, 3(3). <https://doi.org/10.47941/ijhss.2082>
- Pasaribu, A. M. N. (2023). Electronic Sports (E-Sports): A Global Phenomenon Affecting Sports Culture. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(2). <https://doi.org/10.31602/rjpo.v0i0.13132>
- Peng, Q., Dickson, G., Scelles, N., Grix, J., & Brannagan, P. M. (2020). Esports Governance: Exploring Stakeholder Dynamics. *Sustainability*, 12(19), 8270. <https://doi.org/10.3390/su12198270>
- Stevens, M. W. R., Delfabbro, P. H., & King, D. L. (2021). Prevention Strategies to Address Problematic Gaming: An Evaluation of Strategy Support Among Habitual and Problem Gamers. *The Journal of Primary Prevention*, 42, 183–201. <https://doi.org/10.1007/s10935-021-00629-0>