



BRPKM

Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental

<http://e-journal.unair.ac.id/index.php/BRPKM>

e-ISSN: 2776-1851



ARTIKEL PENELITIAN

Gambaran Psychological Well-Being pada *Pro-player* Tim *E-Sport* Indonesia

NAOMI MUTIARA JASMINE*

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Rutinitas *pro-player* yang cukup padat dapat menimbulkan dampak negatif pada *pro-player* dalam beberapa aspek. Kesehatan *pro-player* menjadi hal yang penting untuk diperhatikan demi mencapai dan mempertahankan kinerja yang maksimal, serta mengurangi risiko yang mungkin terjadi, baik dalam aspek fisik maupun mental. Dalam penulisan ini, penulis bertujuan untuk meneliti lebih lanjut dan mendalam mengenai *psychological well-being* pada *pro-player*. Penulisan ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus intrinsik dan pengumpulan data dilakukan melalui wawancara dengan pedoman umum. Partisipan penulisan berjumlah 2 orang *pro-player* tim *E-Sport* Indonesia yang telah aktif di bidang *E-Sport* Indonesia sebagai player lebih dari 2 tahun. Hasil dari penulisan ini menunjukkan bahwa kedua partisipan memiliki kondisi *psychological well-being* yang cukup berbeda. Salah satu partisipan memiliki tingkat *psychological well-being* yang cukup tinggi, menunjukkan bahwa seorang *pro-player* dapat memiliki kondisi *psychological well-being* yang baik meskipun menghabiskan waktu yang sangat banyak untuk bermain *video game*.

Kata kunci: *e-sport, pro-player, psychological well-being*

ABSTRACT

The daily routine of *pro-player* can have a negative impact on themselves in several aspects. *Pro-players'* health is important to pay attention to in order to achieve and maintain maximum performance, and to reduce risks that may occur, both in physical and mental aspects. In this study, the author aims to investigate further about the *psychological well-being* of *pro-players*. This research uses qualitative approach with intrinsic case study method and data collection is carried out through interviews. The participants consisted of 2 *pro-players* of Indonesian *E-Sport* teams who have been active in the Indonesian *E-Sport* field for more than 2 years. The result indicates that the two participants have quite different *psychological well-being* conditions. One of the participants had a fairly high level of *psychological well-being*, indicating that a *pro-player* can have a good state of *psychological well-being* despite spending a lot of time playing video games.

Keywords: *e-sport, pro-player, psychological well-being*

Buletin Penulisan Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM), 2021, Vol. 1(2), 1357-1368

*Alamat korespondensi: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Kampus B Universitas Airlangga Jalan Airlangga 4-6 Surabaya 60286. Surel: naomi.mutiara.jasmine-2017@psikologi.unair.ac.id



Naskah ini merupakan naskah dengan akses terbuka dibawah ketentuan the Creative Common Attribution License (CC-BY-4.0) (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>), sehingga penggunaan, distribusi, reproduksi dalam media apapun atas artikel ini tidak dibatasi, selama sumber aslinya disitir dengan baik.

PENDAHULUAN

Bermain *video game* telah menjadi salah satu hiburan atau kegiatan rekreasi paling populer, tidak hanya di kalangan anak-anak dan remaja, tetapi juga di kalangan orang dewasa (Fitzgerald, 2020). *Video game* telah banyak berubah selama lima dekade terakhir (Bányai dkk., 2019). Menurut data yang didapat oleh Statista ("Video Games—Worldwide | Statista Market Forecast", 2021), jumlah pemain *video game* secara global mencapai 1,788 triliun di tahun 2019, dan di Indonesia sendiri pemain *video game* mencapai 55,66 juta. Berdasarkan data ini dapat dilihat bahwa peminat *video game* di Indonesia cukup banyak dan akan terus bertambah dari tahun ke tahun, mengingat faktanya bahwa *video game mobile* merupakan salah satu pendorong pertumbuhan pasar *video game* karena dapat diakses dengan mudah dan dimainkan di mana saja.

Keterampilan yang terlibat dalam bermain dan menguasai *video game* telah berkembang menjadi bentuk cabang olahraga baru yang dikenal dengan istilah "*E-Sport*" atau olahraga elektronik. *E-Sport* adalah area baru dalam budaya permainan, dan mulai menjadi salah satu bagian yang penting dan populer dari komunitas *video game*, terutama di kalangan remaja dan dewasa muda. Saat ini *video game* telah menjadi pilihan karir di dunia *game* kompetitif bagi sebagian pemain (Griffiths, 2017). Di Indonesia telah ada beberapa tim *E-Sport* besar yang sudah banyak memenangkan kompetisi nasional maupun internasional, antara lain EVOS, RRQ, BOOM, ONIC, dan Bigetron.

The International adalah turnamen Dota 2 yang diselenggarakan oleh Valve dengan hadiah tertinggi yang pernah diselenggarakan. Pada tahun 2019, total hadiah kejuaraan dunia Dota 2 ini adalah 34,3 juta dollar AS. Di Indonesia sendiri terdapat kompetisi *E-Sport* yang merupakan hasil kolaborasi antara Kantor Staf Presiden, KEMENPORA, KEMENKOMINFO, BEKRAF, IESPL, BCA, dan BliBli.com. Kompetisi ini diadakan oleh pemerintah sebagai wadah untuk menemukan dan membina *pro-player* di Indonesia agar dapat meraih prestasi di tingkat nasional maupun internasional. Melihat bagaimana *E-Sport* telah berkembang dan memiliki pendapatan sebesar, tidak heran jika semakin banyak generasi muda tertarik dan berminat untuk menjadi pemain profesional *E-Sport*, atau yang biasa disebut dengan istilah *pro-player* (*professional player*).

Ma dkk. (2013) tertarik pada kenyataan bahwa para pemain *E-Sport* berbeda dari para pemain biasa. Pemain *E-Sport* adalah pemain profesional yang bermain untuk kompetisi, bukan untuk bersenang-senang dan atau relaksasi, dan menganggap *game* sebagai pekerjaan mereka. Pemain biasa bermain untuk bersenang-senang dan rekreasi, dan untuk menghibur diri mereka sendiri (Ma dkk., 2013). Atlet *E-Sport* atau *pro-player* justru lebih serupa dengan atlet olahraga tradisional dalam banyak aspek. Persamaan yang ada di antara *pro-player* dengan atlet olahraga tradisional tentunya tidak dimiliki oleh pemain *video game* biasa.

Ada kesamaan fitur antara *E-Sport* dan olahraga tradisional, meskipun *E-Sport* tidak membutuhkan aktivitas fisik sebanyak olahraga tradisional, yaitu sama-sama mencakup *chemistry* tim, strategi, kompetisi, bakat, dan peningkatan (Crawford & Gosling, 2009). Taylor (2012) juga menyoroti dalam bukunya bahwa aturan turnamen, sistem, permainan, penilaian, dan penyiaran dalam *E-Sport* dapat serupa dengan olahraga tradisional, dan *pro-player* dapat dibandingkan dengan atlet olahraga

profesional (seperti dalam hal pelatihan, latihan, kondisi fisik dan mental atlet). *Pro-player* juga berlatih dengan pelatih seperti atlet olahraga tradisional (Jenny dkk., 2017). Infrastruktur *E-Sport* dapat dibandingkan dengan tim olahraga tradisional seperti sepak bola, hoki es, atau bola basket (Nagorsky & Wiemeyer, 2020). *Pro-player* tidak hanya dibayar oleh sponsor, tetapi juga bekerja dengan organisasi dan klub *E-Sport* profesional. Selain itu, telah diumumkan bahwa *E-Sport* menjadi salah satu cabang olahraga resmi peraih medali di Asian Games 2022 (Putri, 2020).

Untuk mencapai dan mempertahankan tingkat kinerja yang maksimal, para *pro-player* harus terus berlatih dan meningkatkan atau mempertahankan keterampilan mereka. Dalam pelatihan, terdapat perbedaan antara olahraga profesional dan *E-Sports* profesional. Pelatihan atlet olahraga profesional didasarkan pada penulisan ilmiah yang sudah mapan, sedangkan pelatihan *E-Sport* belum sepenuhnya mencakup ilmu olahraga dikarenakan masih sedikit penulisan yang membahas tentang peningkatan keterampilan dan kinerja dalam *E-Sport* (Nagorsky & Wiemeyer, 2020).

Game adalah *stressor* dan sama seperti jenis stres lainnya, terlalu banyak dapat menjadi berbahaya. Banyak *pro-player* percaya bahwa mereka harus bekerja keras untuk meningkatkan dan mencapai kinerja puncak, namun pendekatan ini tidak efisien dan dapat menyebabkan kinerja yang buruk dan masalah kesehatan (Himmelstein, 2019). Inilah mengapa periodisasi latihan juga dibutuhkan dalam *E-Sport*. Periodisasi sendiri adalah perencanaan sistematis dari rejimen pelatihan pemain untuk mencapai kesuksesan jangka panjang selagi mengurangi risiko cedera dan kelelahan (Himmelstein, 2019).

Himmelstein (2019) lebih lanjut menjelaskan bahwa tuntutan fisik dan mental dalam bermain *video game* serupa dengan yang ditemukan dalam olahraga tradisional, seperti detak jantung yang tinggi dan tingkat stres selama kompetisi. Sering bertanding dalam kompetisi, jam latihan yang panjang, perjalanan, dan keseimbangan dinamika tim dapat berbahaya dan dapat menghambat pertumbuhan pemain tanpa istirahat yang cukup. Terlalu banyak stres yang disebabkan karena terlalu banyak bermain game dan terlalu sedikit istirahat dapat menyebabkan kinerja yang buruk, cedera, dan *burnout* (kelelahan emosional, fisik, dan mental), yang tentunya tidak baik bagi kesehatan fisik maupun mental *pro-player*.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh tim Intel ("Kehidupan Gamer—Rutinitas Keseharian Gamer", n.d.), Lynn "artStar" Noquez dari tim *Dignitas* (Amerika Utara) dan Cody Sun dari tim *Clutch Gaming Academy* (Amerika Utara) menjelaskan bahwa rutinitas sehari-hari mereka mencakup latihan tim terstruktur selama enam hingga delapan jam yang dilakukan lima hari seminggu, dan selalu dilengkapi dengan beberapa jam latihan mandiri di luar jam latihan rutin. Latihan rutin biasa dilakukan pada malam hari. Noquez juga menjelaskan bahwa seorang *pro-player* juga tetap harus berolahraga dan menjaga tubuhnya tetap fit, setidaknya rutin melakukan peregangan. Peregangan dianggapnya sangat penting untuk menghindari cedera pergelangan tangan, leher, dan bahu yang jadi sering terjadi karena terlalu lama duduk.

Langga dari tim ONIC (Indonesia) dalam wawancara dengan VOA (Wicaksana & Widyastuti, 2019) menjelaskan bahwa latihan rutinnnya biasa dimulai dari jam delapan malam hingga jam satu pagi. Mereka sudah terbiasa untuk tidur di pagi hari dan baru terbangun di siang hari. Setiap bulan para atlet juga mendapatkan gaji bulanan dan bonus turnamen dengan kisaran satu hingga lima puluh juta rupiah. Tidak hanya itu, Justin Widjaja selaku direktur manajer ONIC juga menjelaskan bahwa adanya menu latihan fisik selama satu hingga dua jam setiap minggunya untuk mengimbangi kesehatan fisik atletnya. Tim ONIC memiliki *physical coach* yang bertugas untuk membimbing para atletnya dalam meningkatkan ketahanan, fokus, dan mental.

Seperti yang telah dipaparkan, kesehatan *pro-player* menjadi hal yang penting untuk diperhatikan demi mencapai dan mempertahankan kinerja yang maksimal, serta mengurangi risiko yang mungkin terjadi, baik dalam aspek kesehatan fisik maupun kesehatan mental. Dalam hal ini, penulis ingin berfokus pada kesehatan mental *pro-player*. Kesehatan mental adalah hal yang penting karena merupakan bagian penting dari kehidupan dan memengaruhi pikiran, perilaku, dan emosi. Menjadi sehat secara emosional dapat meningkatkan produktivitas dan efektivitas dalam kegiatan-kegiatan seperti pekerjaan, sekolah, atau pengasuhan. Hal ini memiliki peran penting dalam kesehatan suatu hubungan, dan memungkinkan untuk beradaptasi dengan perubahan dalam hidup dan mengatasi kesulitan dengan baik (Xiong, 2018).

Model *psychological well-being* oleh Ryff & Keyes (1995) menegaskan bahwa kesejahteraan itu multidimensi, dan bukan hanya tentang kebahagiaan, atau emosi positif. Kehidupan yang baik adalah kehidupan yang seimbang dan utuh, melibatkan setiap aspek kesejahteraan yang berbeda. Ryff & Keyes (1995) melandaskan prinsipnya dalam *nichomachean ethics* milik Aristoteles, dimana tujuan hidup bukanlah hanya tentang perasaan yang baik, melainkan tentang hidup dengan bajik atau bermoral. Huppert (2009) juga menyatakan bahwa orang-orang dengan *psychological well-being* yang tinggi lebih mungkin untuk hidup lebih sehat dan lebih lama, dan cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih baik.

Penulisan mengenai tingkat kecanduan *video game* dan pemain *video game* (*gamer*) telah banyak dilakukan, namun penulisan mengenai *psychological well-being* pada *pro-player* masih jarang ditemukan, khususnya di Indonesia. Penulisan ini bertujuan untuk meneliti lebih lanjut dan mendalam mengenai *psychological well-being* pada *pro-player*. Penulis memutuskan untuk meneliti *pro-player* karena *E-Sport* sedang menjadi fenomena yang cukup besar dan menjadi perhatian masyarakat di Indonesia. Selain itu kesehatan mental *pro-player* Indonesia, khususnya dalam aspek *psychological well-being*, dirasa perlu mendapatkan perhatian lebih.

E-Sport

Merujuk pada *video game* kompetitif (profesional maupun amatir) yang sering dikoordinasi oleh liga, peringkat, dan turnamen, dan di mana para pemain biasanya berada dalam suatu tim atau organisasi olahraga lainnya yang disponsori oleh berbagai organisasi bisnis (Hamari & Sjöblom, 2017). *E-Sport* berfokus pada kompetisi, yang dalam konteks ini mengarah pada adanya dua lawan (baik individu atau tim) yang bersaing dalam *video game*. Beberapa turnamen besar yang ada di Indonesia antara lain Mobile Legends Professional League (MPL), ESL National Championship, Piala Presiden, dan Indonesia *E-Sports* League (IEL).

Pro-player

Pemain profesional yang bermain untuk kompetisi, bukan untuk bersenang-senang dan atau relaksasi, dan menganggap *game* sebagai pekerjaan mereka (Ma dkk., 2013). *Pro-player* biasanya memiliki kontrak dan digaji oleh tim atau sponsor mereka, dan akan mendapatkan bonus tambahan ketika berhasil memenangkan turnamen. Berbeda dengan pemain *video game* yang biasa, mereka bermain untuk bersenang-senang dan rekreasi, dan untuk menghibur diri mereka sendiri. Umumnya latihan rutin dilaksanakan selama 6-8 jam sehari, dan dilaksanakan 5 kali dalam seminggu, namun jadwal tersebut dapat berubah ketika menjelang turnamen atau kejuaraan.

Psychological Well-Being

Kondisi di mana individu dapat mengevaluasi kehidupan diri sendiri dan masa lalunya secara positif, memiliki kesadaran akan pertumbuhan dan perkembangan yang berkelanjutan, kepercayaan bahwa

hidupnya bertujuan dan berarti, hubungan yang berkualitas dengan orang lain, kapasitas untuk mengelola kehidupan diri sendiri dan dunia sekitarnya secara efektif, dan kesadaran akan penentuan nasib diri sendiri (Ryff & Keyes, 1995). *Psychological well-being* menurut Ryff & Keyes (1995) memiliki 6 dimensi, yaitu *self-acceptance*, *personal growth*, *purpose in life*, *positive relations with others*, *enviromental mastery*, dan *autonomy*. Selain itu terdapat banyak faktor yang dapat mempengaruhi *psychological well-being* seseorang, antara lain usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, budaya, pendidikan, dan kesehatan.

METODE

Desain Penulisan

Pendekatan yang digunakan dalam penulisan ini adalah pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan penulis memahami secara utuh bagaimana partisipan berfungsi melalui pengumpulan informasi secara sistematis tentang individu, setting sosial, peristiwa, maupun suatu kelompok (Berg, 2009). Jenis studi kasus yang digunakan dalam penulisan ini adalah studi kasus intrinsik, yang dipilih karena ketertarikan penulis pada suatu kasus karena kekhususan dan keunikannya.

Partisipan

Partisipan utama dalam penulisan ini adalah *pro-player* tim *E-Sport* Indonesia berjumlah 2 orang. Pemilihan partisipan dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, di mana penulis menentukan partisipan berdasarkan pertimbangan dan tujuan tertentu (Moleong, 1989). Partisipan utama penulisan dipilih berdasarkan kriteria: (1) *pro-player* tim *E-Sport* Indonesia, (2) laki-laki atau perempuan, (3) telah aktif di bidang *E-Sport* Indonesia selama 2 tahun sebagai *player*. Kriteria tersebut dicantumkan dalam poster digital, yang kemudian disebar di beberapa media sosial. Individu yang memenuhi kriteria dan bersedia untuk terlibat dalam penulisan diarahkan untuk menghubungi penulis di akun media sosial yang tertera di poster digital. Selain menggunakan poster digital, penulis juga mencoba menghubungi beberapa *pro-player* yang memenuhi kriteria melalui media sosial. Setelah mendapatkan partisipan yang memenuhi semua kriteria, penulis memberikan *informed consent* dan membuat kesepakatan terkait jadwal pelaksanaan wawancara dengan partisipan.

Strategi Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penulisan ini adalah wawancara mendalam (*in-depth interview*) dengan pedoman umum. Tujuan dilakukannya wawancara adalah memberi gambaran rekonstruksi orang, kejadian, organisasi, perasaan, tuntutan, dan lain-lain; memproyeksikan kejadian di masa lalu dan harapan di masa mendatang; memverifikasi, memperluas, dan mengubah informasi yang diperoleh dari sumber lain (Moleong, 1989). Jenis pedoman wawancara yang digunakan adalah *semi-structured*, di mana pedoman wawancara yang dibuat bersifat tidak kaku dan dapat dikembangkan sesuai dengan konteks selama proses wawancara.

Proses wawancara dilakukan sebanyak dua kali untuk tiap partisipan pada waktu yang telah disepakati oleh partisipan dan penulis. Wawancara pertama dilakukan melalui *video call* menggunakan *Google Meet*, dan wawancara kedua dilakukan melalui telepon. Penggalan data dilakukan secara *online* karena partisipan berlokasi di kota yang berbeda dengan penulis, bersamaan dengan terjadinya pandemi global

penyakit *coronavirus* (COVID-19) yang membatasi aktivitas sosial maupun berpergian. Selama proses wawancara berlangsung, penulis menggunakan perekam suara untuk merekam proses wawancara.

Teknik pemantapan kredibilitas penulisan yang digunakan dalam penulisan ini adalah *member check*. *Member check* adalah proses pengecekan data yang diperoleh penulis kepada pemberi data. Tujuan dari *member check* adalah agar informasi yang diperoleh dan akan digunakan dalam penulisan laporan sesuai dengan apa yang dimaksud sumber data atau informan (Sugiyono, 2008). Penulis melakukan *member check* ketika seluruh data dari hasil wawancara sudah lengkap, dengan tujuan untuk memastikan dan mengkonfirmasi ulang bahwa data yang didapat dari hasil wawancara adalah sesuai dengan apa yang dimaksud oleh partisipan.

Analisis Data

Data yang dihasilkan dari proses pengumpulan data adalah berupa catatan-catatan selama proses wawancara maupun rekaman suara yang kemudian diubah ke dalam bentuk transkrip (verbatim). Teknik analisis yang digunakan dalam penulisan ini adalah analisis tematik dengan pendekatan *theory driven*. Terdapat 6 tahapan dalam melakukan koding dengan pendekatan *theory driven* menurut Fereday & Muir Cochrane (2006), yaitu: (1) membuat kode manual, (2) menguji reliabilitas pada kode, (3) meringkas data dan mengidentifikasi tema awal, (4) mengaplikasikan kode dan penambahan kode bila diperlukan, (5) menghubungkan setiap kode dan mengidentifikasi tema, dan (6) menguatkan temuan.

HASIL PENELITIAN

Gambaran *psychological well-being* pada *pro-player* dapat dilihat berdasarkan keenam dimensi *psychological well-being* dari informasi yang telah diberikan oleh kedua partisipan. Hasil temuan penulisan memperlihatkan adanya keragaman sikap dan perilaku yang ditunjukkan oleh masing-masing partisipan terkait dengan keenam dimensi *psychological well-being* dan dilatarbelakangi oleh faktor-faktor yang berbeda. Hasil penulisan disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 1. Ringkasan Hasil Analisis Data

Unit/Aspek	Partisipan RK	Partisipan CM
Self-Acceptance	<ol style="list-style-type: none"> 1. Partisipan dapat melihat kelebihan dan kekurangan dalam dirinya, partisipan ingin memperbaiki kekurangannya agar tidak merugikan dirinya maupun orang lain. 2. Partisipan dapat menerima masa lalu, termasuk pengalaman yang kurang menyenangkan dengan baik, dan menjadikan masa lalunya sebagai bahan pembelajaran dan evaluasi diri. 3. Partisipan dapat menerima dirinya sendiri. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Partisipan dapat menerima dirinya sendiri. Partisipan mampu melihat dan mengakui kelebihan dan kekurangan dalam dirinya, namun sikap yang ditunjukkan partisipan terhadap dirinya tidak bisa disebut positif, partisipan terkesan tidak dapat menerima dirinya sepenuhnya. 2. Partisipan tidak dapat menerima masa lalunya dengan baik, 3. partisipan mengaku bahwa dirinya memiliki banyak penyesalan di masa lalu yang

Unit/Aspek	Partisipan RK	Partisipan CM
Self-Acceptance		masih disesalnya sampai saat ini.
Autonomy	<ol style="list-style-type: none"> 1. Partisipan mampu untuk tidak terpengaruh dengan komentar netizen, namun partisipan dapat menerima pendapat orang lain tentang dirinya untuk menjadi bahan evaluasi bagi dirinya. 2. Partisipan mampu menghadapi tekanan dan ekspektasi orang lain yang ia dapat ketika bertanding di turnamen, dan dapat menerima kekalahan dengan baik. 3. Partisipan terlihat mampu menganalisa dan menguraikan permasalahan dengan baik, namun tidak terlihat benar-benar mampu untuk membuat keputusan sendiri secara mandiri, karena partisipan lebih menyukai diskusi dengan orang lain sebelum membuat keputusan. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Partisipan terlihat mampu melawan tuntutan sosial di sekitarnya, dan menunjukkan bahwa ia memiliki kontrol dalam perilakunya. 2. Partisipan memiliki standar pribadi dalam menilai dirinya. 3. Partisipan juga terlihat mampu untuk mengambil keputusan secara mandiri. 4. Partisipan menginginkan pujian dan memerlukan pengakuan dari orang lain atas pencapaiannya untuk membuatnya merasa bahwa dirinya mampu mencapai sesuatu dan diakui.
Positive Relations with Others	<ol style="list-style-type: none"> 1. Partisipan mampu menjalin hubungan baik dengan orang-orang di sekitarnya. 2. Partisipan memiliki hubungan yang hangat dengan seluruh anggota keluarganya. 3. Partisipan memiliki empati yang cukup tinggi dan mampu memberikan afeksi pada orang lain. 4. Memiliki sosok yang dapat benar-benar dipercaya. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Partisipan merupakan orang yang mudah dan cepat akrab dengan orang yang baru dikenalnya. 2. Partisipan memiliki hubungan yang baik dengan teman-teman di tim, orang-orang di lingkungan tempat tinggalnya, dan keluarganya. 3. Partisipan tidak dapat sepenuhnya terbuka dan percaya dengan orang lain, bahkan dengan orang yang paling ia percaya, yaitu mamanya.
Environmental Mastery	<ol style="list-style-type: none"> 1. Partisipan terlihat memiliki penguasaan dan kompetensi dalam mengelola lingkungannya, baik itu di lingkungan timnya maupun di lingkungan keluarganya. 2. Partisipan mampu menciptakan konteks yang sesuai dengan kebutuhan. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Partisipan terlihat memiliki penguasaan dan kompetensi dalam mengelola lingkungannya, terutama di lingkungan timnya. 2. Partisipan mampu melihat peluang dan menggunakan kesempatan yang ada dengan baik.

Unit/Aspek	Partisipan RK	Partisipan CM
Environmental Mastery	3. Partisipan kurang mampu mengelola waktu kegiatan sehari-seharinya dengan efektif, khususnya sebelum partisipan mengambil cuti kuliah dan masih aktif berkuliah.	3. Partisipan tidak cukup mampu dalam mengelola urusan sehari-hari, khususnya dalam perkuliahannya.
Purpose in Life	1. Partisipan memiliki target dan tujuan yang jelas untuk dirinya, ia tidak berjalan tanpa arah dalam hidupnya. 2. Partisipan juga mampu melihat bahwa masa lalu dan masa sekarang memiliki arti. Baginya, semua pengalaman yang ada dalam hidupnya memiliki peran dalam dirinya, dan merupakan bahan pembelajaran untuk dirinya menjadi lebih baik.	1. Partisipan memiliki kepercayaan (<i>beliefs</i>) terkait hidup yang bermakna, yang membuatnya memiliki <i>aims, goals</i> , dan <i>objectives</i> dalam hidupnya. 2. Partisipan memiliki perencanaan dan gambaran tentang masa depannya, meskipun belum sepenuhnya terperinci, ia tidak berjalan tanpa arah dalam hidupnya.
Personal Growth	1. Partisipan menunjukkan keinginan untuk selalu berkembang. Ia seringkali menyebutkan keinginannya untuk menjadi lebih dan lebih baik lagi. 2. Partisipan juga menyadari bahwa tidak semua perubahan dalam dirinya adalah hal yang baik. Namun, partisipan dapat melihat dirinya terus mengalami perkembangan dan peningkatan meskipun perlahan. 3. Partisipan terlihat cukup mampu untuk menyadari potensi yang dimilikinya. 4. Secara keseluruhan, partisipan menunjukkan adanya perkembangan yang mencerminkan bahwa partisipan lebih mengenal dirinya sendiri dan memahami keterbatasannya.	1. Partisipan dapat melihat peningkatan dan perkembangan dalam dirinya dari waktu ke waktu, khususnya sejak partisipan berkarir di <i>E-Sport</i> . 2. Partisipan terbuka dengan pengalaman baru dan berani mencoba hal baru. 3. Partisipan yakin bahwa dirinya memiliki potensi dapat menjadi <i>pro-player</i> yang cukup hebat dan pantas untuk bertanding di <i>big stage</i> . 4. Partisipan mengaku bahwa dirinya cukup mengenal dirinya sendiri, namun partisipan juga mengaku bahwa dirinya masih sering menyangkal perasaannya sendiri.

DISKUSI

Hasil analisis data menunjukkan bahwa kedua partisipan memiliki kondisi *psychological well-being* yang berbeda. Partisipan RK memiliki tingkat *psychological well-being* yang cukup tinggi dibandingkan dengan Partisipan CM. Hal ini dikarenakan partisipan tersebut memenuhi dimensi *self-acceptance*, *positive relations with others*, dan *personal growth* dengan lebih baik dibandingkan dengan partisipan

CM. Rendahnya dimensi *self-acceptance* pada partisipan CM sesuai dengan hasil penulisan yang dilakukan oleh Aditia Christianti (2016), yang di mana sebanyak 80% partisipan dalam penulisan tersebut memiliki *self-acceptance* yang tergolong rendah dan sangat rendah.

Beberapa perbedaan yang terlihat pada kedua partisipan adalah partisipan RK memiliki sosok yang benar-benar bisa dipercaya, sedangkan partisipan CM tidak memiliki sosok yang bisa benar-benar dipercaya. Partisipan RK mampu untuk terbuka dengan orang lain dan memiliki empati yang tinggi, sedangkan partisipan CM kurang terbuka dengan orang lain dan memilih untuk tidak mempercayai siapapun, dan hanya percaya pada dirinya sendiri. Selain itu, perbedaan yang paling menonjol ada pada dimensi *self-acceptance*, di mana partisipan RK dapat menerima diri sendiri dan masa lalu dengan baik, serta menunjukkan sikap yang positif terhadap diri sendiri. Sedangkan partisipan CM tidak dapat menerima diri sendiri dan masa lalunya dengan baik.

Namun juga terdapat beberapa persamaan yang terlihat pada kedua partisipan, antara lain bagaimana kedua partisipan memiliki kesulitan dalam mengelola urusan sehari-hari, khususnya pada partisipan CM yang masih menjalani perkuliahan. Kedua partisipan juga memiliki *aim, goals, dan objectives* yang jelas, serta memiliki arah dalam hidup mereka. Kedua partisipan juga mampu menjalin hubungan dengan orang-orang di sekitarnya dengan baik. Dari persamaan yang ada, terlihat bahwa kedua partisipan memenuhi dimensi *purpose in life* dengan baik.

Kocadağ (2020) menyebutkan bahwa bekerja di bidang yang disukai memungkinkan dapat memotivasi dan mempengaruhi kesejahteraan psikologis secara positif, tergantung pada kepribadian masing-masing individu, namun hal tersebut tidak berlaku dalam pekerjaan yang melibatkan bermain *video game*, kesejahteraan psikologis akan tetap menurun seiring dengan banyaknya jam untuk bermain *video game* yang terus bertambah terlepas dari berhasil menghasilkan uang yang banyak atau tidak. Namun kondisi *psychological well-being* yang tergolong cukup tinggi pada partisipan RK menunjukkan bahwa seorang *pro-player* dapat memiliki kondisi *psychological well-being* yang baik meskipun sudah cukup lama berkarir di bidang *E-Sport* dan menghabiskan waktu yang sangat banyak untuk bermain *video game*, dan menunjukkan bahwa kepribadian memiliki pengaruh terhadap *psychological well-being* pada *pro-player*.

Dalam penulisan yang dilakukan oleh DiFrancisco-Donoghue dkk. (2019), disebutkan bahwa banyak *pro-player* menderita masalah psikologis dan fisik karena durasi waktu bermain yang cukup ekstrim. Namun permasalahan tersebut tampaknya tidak terlalu dialami oleh partisipan RK, khususnya pada aspek fisik, karena partisipan menggunakan waktu luangnya dengan pergi ke *gym* untuk berolahraga.

Hallmann dan Giel (2018) menyebutkan bahwa di banyak kompetisi, *pro-player* juga dihadapkan dengan tekanan fisiologis dan psikologis, hal ini juga disebutkan oleh partisipan RK bahwa dirinya merasakan tekanan ketika bertanding di turnamen yang dilaksanakan secara langsung, khususnya dari penonton, yang di mana memberikan lebih banyak tekanan untuk harus menang. Kedua partisipan juga menyebutkan bahwa tekanan juga sering muncul dari netizen di media sosial, seperti yang disebutkan oleh Smith dkk. (2019) bahwa stresor eksternal dapat berasal dari audiens yang dapat terbentuk pada tingkat yang berbeda-beda, seperti diintimidasi di media sosial. Namun di sisi baiknya, kedua partisipan dapat menghadapi tekanan ini dengan baik.

SIMPULAN

Masing-masing partisipan memiliki kondisi *psychological well-being* yang cukup berbeda dikarenakan setiap partisipan memiliki kepribadian dan pengalaman hidup yang berbeda, yang di mana

menimbulkan dampak atau efek yang berbeda bagi tiap partisipan. Sehingga kondisi *psychological well-being* seorang *pro-player* akan berbeda dengan *pro-player* lainnya. Satu-satunya dimensi yang dapat dipenuhi oleh kedua partisipan dengan baik adalah dimensi *purpose in life*. Salah satu partisipan menunjukkan tingkat *psychological well-being* yang cukup tinggi dibandingkan dengan partisipan lainnya. Hal ini dikarenakan partisipan tersebut memenuhi dimensi *self-acceptance*, *positive relations with others*, dan *personal growth* dengan lebih baik dibandingkan dengan partisipan lainnya. Dengan begitu, hal ini menunjukkan bahwa seorang *pro-player* dapat memiliki kondisi *psychological well-being* yang baik meskipun sudah cukup lama berkarir di bidang *E-Sport* dan menghabiskan waktu yang sangat banyak untuk bermain *video game*.

Bagi penulisan selanjutnya, diharapkan dapat menggunakan metode yang berbeda dan lebih mendalami faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *psychological well-being* pada *pro-player*. Bagi *pro-player* dengan *psychological well-being* yang cukup rendah diharapkan dapat mencoba untuk menerapkan *mindfulness*, melatih *forgiveness*, dan lebih membiasakan diri untuk mengekspresikan rasa bersyukur. Pihak *management E-Sport* juga diharapkan dapat lebih memperhatikan aspek psikologis para *player* dan bekerja sama dengan psikolog untuk memantau kesehatan mental para *player*, serta dapat memberikan pendampingan bagi *player* yang membutuhkan dukungan psikologis.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penyusunan karya ini tidak terlepas dari masukan, bantuan, serta dukungan dari beberapa pihak. Terima kasih kepada Prof. Suryanto dan Bapak Ahmad Chusairi yang telah memberikan masukan yang sangat membantu, serta kepada kedua partisipan yang telah meluangkan waktunya di sela-sela jadwal latihan yang padat dan melelahkan.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Naomi Mutiara Jasmine tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini.

PUSTAKA ACUAN

- Bányai, F., Griffiths, M. D., Király, O., & Demetrovics, Z. (2019). The Psychology of Esports: A Systematic Literature Review. *Journal of Gambling Studies*, 35(2), 351–365. <https://doi.org/10.1007/s10899-018-9763-1>
- Berg, B. L. (2009). *Qualitative research methods for the social sciences* (7th ed). Allyn & Bacon.
- Christianti, A., Nanik, N., & Setiono, V. (2016). STUDI DESKRIPTIF: PSYCHOLOGICAL WELL BEING PADA REMAJA YANG KECANDUAN BERMAIN GAME ONLINE DI SURABAYA. *CALYPTRA*, 5(1), 1–12.
- Crawford, G., & Gosling, V. (2009). *More than a Game: Sports-Themed Video Games and Player Narratives*. <https://doi.org/10.1123/ssj.26.1.50>
- DiFrancisco-Donoghue, J., Balentine, J., Schmidt, G., & Zwibel, H. (2019). Managing the health of the eSport athlete: An integrated health management model. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 5(1), e000467. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2018-000467>

- Fereday, J., & Muir-Cochrane, E. (2006). Demonstrating Rigor Using Thematic Analysis: A Hybrid Approach of Inductive and Deductive Coding and Theme Development. *International Journal of Qualitative Methods*, 5(1), 80–92. <https://doi.org/10.1177/160940690600500107>
- Fitzgerald, D. (2020). *2020 Essential Facts About the Video Game Industry*. Entertainment Software Association. <https://www.theesa.com/resource/2020-essential-facts/>
- Griffiths, M. (2017). The psychosocial impact of professional gambling, professional video gaming, and eSports. *Casino and Gaming International*, 28, 59–63.
- Hallmann, K., & Giel, T. (2018). ESports – Competitive sports or recreational activity? *Sport Management Review*, 21(1), 14–20.
- Hamari, J., & Sjöblom, M. (2017). What is eSports and why do people watch it? *Internet Research*, 27(2), 211–232. <https://doi.org/10.1108/IntR-04-2016-0085>
- Himmelstein, D. (2019, March 11). *Periodization in Esports*. Training Room. <https://www.acer.com/ac/en/US/content/training-room/article/periodization-in-esports>
- Huppert, F. A. (2009). Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences†. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137–164. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>
- 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>
- Kehidupan Gamer—Rutinitas Keseharian Gamer*. (n.d.). Intel. Retrieved 25 July 2021, from <https://www.intel.com/content/www/id/id/gaming/resources/gamer-life.html>
- Kocadağ, M. (2020). *An eSport research: Psychological well-being differences of teenagers in terms of several variables*. 1, 31–39.
- Ma, H., Wu, Y., & Wu, X. (2013). Research on Essential Difference of E-Sport and Online Game. In W. Du (Ed.), *Informatics and Management Science V* (Vol. 208, pp. 615–621). Springer London. https://doi.org/10.1007/978-1-4471-4796-1_79
- Moleong, L. J. (1989). *Metologi penulisan kualitatif*. PT Remaja Rosdakarya.
- Nagorsky, E., & Wiemeyer, J. (2020). The structure of performance and training in esports. *PLOS ONE*, 15(8), e0237584. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0237584>
- Putri, G. (2020, December 21). *E-sport Jadi Cabang Olahraga Resmi di Asian Games 2022*. Kompas. <https://tekno.kompas.com/read/2020/12/21/15280027/e-sport-jadi-cabang-olahraga-resmi-di-asian-games-2022>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.69.4.719>
- Smith, M. J., Birch, P., & Bright, D. (2019). Identifying Stressors and Coping Strategies of Elite Esports Competitors. *International Journal of Gaming and Computer-Mediated Simulations*, 11, 22–39. <https://doi.org/10.4018/IJGCMS.2019040102>

- Sugiyono. (2008). *Metode penulisan pendidikan: (Pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R & D)*. Alfabeta.
- Taylor, T. L. (2012). *Raising the Stakes: E-Sports and the Professionalization of Computer Gaming*. MIT Press.
- Video Games—Worldwide | Statista Market Forecast. (2021). Statista. <https://www.statista.com/outlook/dmo/digital-media/video-games/worldwide>
- Wicaksana, R., & Widyastuti, D. (2019, September 26). *Kehidupan Atlet "Video Games": Begadang hingga Penghasilan Puluhan Juta*. VOA Indonesia. <https://www.voaindonesia.com/a/kehidupan-atlet-video-games-begadang-hingga-penghasilan-puluhan-juta-/5099309.html>
- Xiong, G. (2018, October 6). *Why It's Important to Care for Your Mental Health*. Doctor On Demand. <https://blog.doctorondemand.com/why-its-important-to-care-for-your-mental-health-834c8670b889>