

Tingkat Burnout Atlet E-Sport Adi Buana Surabaya

Nurullah Rizqi Rahmat^{1ab}, Yandika Fefrian Rosmi^{2cd}

Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan, Universitas PGRI Adi Buana, Surabaya, Indonesia

e-mail: nurullahrizqi2001@gmail.com¹, yandika@unipasby.ac.id²

Received 28 Januari 2025; Accepted 27 Februari 2025; Published 30 Maret 2025



ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat burnout pada atlet e-sport Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, khususnya mahasiswa putra yang aktif bermain gim *Mobile Legends*. Hipotesis yang diajukan menyatakan bahwa terdapat tingkat burnout yang signifikan pada atlet e-sport tersebut. Penelitian ini melibatkan 20 responden dari total populasi sebanyak 50 mahasiswa, yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan pendekatan kuantitatif. Instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner berbasis Google Form yang disusun berdasarkan aktivitas bermain *Mobile Legends*. Data dianalisis menggunakan skala Likert dan diolah dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 27. Hasil analisis menunjukkan bahwa sebanyak 75% responden memiliki durasi bermain harian antara 1 hingga 3 jam, sedangkan 45% responden memiliki rata-rata waktu istirahat sekitar 3 jam per hari. Temuan ini mengindikasikan adanya gejala burnout atau kelelahan psikologis pada sebagian besar atlet e-sport yang diteliti. Dengan demikian, instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terbukti efektif untuk mengukur tingkat burnout dan dapat dijadikan acuan dalam upaya manajemen kesehatan mental pada kalangan atlet e-sport.

Keywords : burnout, atlet, e-sport

*Corresponding Author

Email: yandika@unipasby.ac.id

Authors' Contribution: a – Study Design; b – Data Collection; c – Statistical Analysis; d – Manuscript Preparation; e – Funds Collection



Pendahuluan

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang umumnya dilakukan pada pagi atau malam hari dan memiliki manfaat besar bagi kesehatan fisik maupun mental. Tangkudung, (2019) mendefinisikan olahraga sebagai segala bentuk aktivitas fisik yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kesejahteraan psikologis. Berdasarkan intensitasnya, olahraga dapat dibagi menjadi dua kategori, yaitu olahraga ringan dan olahraga berat. Olahraga berat seperti sepak bola, bola basket, dan bola voli melibatkan aktivitas fisik dengan intensitas tinggi, sementara olahraga ringan seperti jogging, push up, dan lari cenderung memiliki intensitas yang lebih rendah.

Berbeda dengan bentuk olahraga konvensional yang menitikberatkan pada aktivitas fisik, olahraga elektronik atau *electronic sport* (e-sport) merupakan bentuk baru dari olahraga kompetitif yang lebih mengandalkan kemampuan kognitif, refleks cepat, dan strategi. E-sport pertama kali muncul pada tahun 1972 melalui kompetisi gim elektronik, jauh sebelum internet menjadi umum digunakan (Huda dkk., 2021). Di Indonesia, perkembangan e-sport masih dalam tahap pertumbuhan dan belum sepenuhnya terdokumentasi. E-sport menggunakan perangkat digital seperti komputer, laptop,

PlayStation, atau ponsel pintar sebagai sarana utama, dan kini telah digemari oleh berbagai kalangan, termasuk anak-anak, remaja, hingga orang dewasa.

Popularitas e-sport terus meningkat seiring munculnya figur-figur idola seperti RRQ Lemon dan EVOS Jess No Limit, yang telah memberi kontribusi besar terhadap perkembangan gim *Mobile Legends*. RRQ Lemon dikenal dengan julukan "The Alien" karena kecerdasannya, konsistensi bermain, dan kemampuan membuat gerakan tak terduga. Namun, pada musim ke-8 MPL Indonesia, ia memutuskan untuk rehat sejenak dari kompetisi karena mengalami burnout. Sebaliknya, EVOS Jess No Limit dijuluki *The King Without a Crown* karena meskipun memiliki keterampilan tinggi, ia belum pernah memenangkan kejuaraan besar. Jess kemudian memilih pensiun dari dunia kompetitif untuk menjaga kesehatan dan fokus pada pembuatan konten digital. Petinggi EVOS, Aldean Tegar, menyatakan bahwa alasan utama pensiun Jess adalah keterbatasan waktu dan dampak terhadap kesehatan, yang semakin memburuk karena intensitas latihan yang tinggi dan kurangnya waktu istirahat.

Burnout merupakan kondisi kelelahan psikologis akibat tekanan berkepanjangan (Darisman dkk., 2021). Kemudian, Maslach mengembangkan *Maslach Burnout Inventory* (MBI) sebagai alat untuk mengukur tingkat burnout dalam berbagai profesi (Widhianingtanti & Luijtelaar, 2022). Dalam konteks e-sport, burnout dapat terjadi akibat durasi bermain yang panjang, tekanan kompetitif, serta kurangnya keseimbangan antara aktivitas fisik dan istirahat. Hernanda dkk, (2021) menyatakan bahwa meskipun e-sport tampak tidak memerlukan aktivitas fisik berat, atlet e-sport tetap membutuhkan ketahanan tubuh karena lamanya waktu latihan, yang bisa mencapai 12 jam per hari. Latihan yang terlalu intens dapat memicu keluhan fisik seperti kesemutan atau gerakan jari tidak terkendali akibat saraf yang tegang.

Fenomena burnout pada atlet profesional e-sport telah banyak dilaporkan, namun belum banyak studi yang membahas kondisi serupa pada atlet e-sport di tingkat perguruan tinggi, khususnya pada Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi tingkat burnout yang dialami oleh atlet e-sport pada UKM E-Sports Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Fokus utama penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah durasi bermain yang panjang berkorelasi dengan munculnya gejala burnout, yang dapat memengaruhi performa dan kesejahteraan psikologis para atlet.

Metode

Jenis penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah deskriptif kuantitatif, yang bertujuan untuk menggambarkan tingkat burnout yang dialami oleh atlet E-Sport Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, khususnya dalam gim berjenis MOBA (*Multiplayer Online Battle Arena*), yaitu *Mobile Legends*.

Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh mahasiswa yang tergabung dalam Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Atlet E-Sport Adi Buana Surabaya, dengan total sebanyak 50 pemain yang aktif dalam gim *Mobile Legends*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, di mana sampel ditentukan berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian (Heriyudanta dkk., 2021). Sampel yang diambil terdiri dari mahasiswa laki-laki yang merupakan anggota aktif UKM Atlet E-Sport dan tergabung dalam empat tim, dengan masing-masing tim terdiri atas lima pemain. Sehingga, jumlah total responden dalam penelitian ini adalah 20 atlet E-Sport.

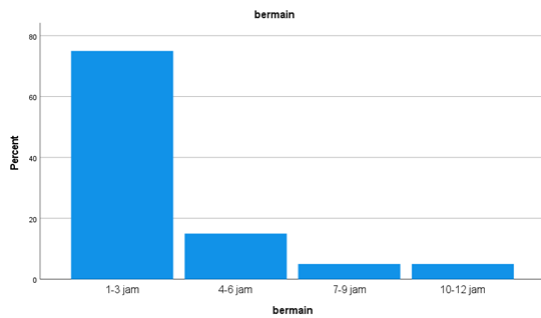
Data dalam penelitian ini bersifat kuantitatif dan diperoleh melalui penyebaran angket atau kuesioner yang disusun berdasarkan skala Likert dengan rentang nilai 1 hingga 4. Skala Likert digunakan untuk mengukur tingkat persetujuan responden terhadap berbagai pernyataan terkait gejala burnout yang dialami selama bermain *Mobile Legends*.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan metode klasifikasi persentase sebagaimana yang dijelaskan oleh Rachman dkk., (2024). Data yang diperoleh kemudian dianalisis untuk menilai tingkat kevalidan dan kepraktisan instrumen, serta untuk menggambarkan tingkat burnout berdasarkan klasifikasi nilai persentase yang telah ditentukan. Teknik analisis deskriptif digunakan untuk menyajikan data dalam bentuk yang sistematis dan mudah dipahami.

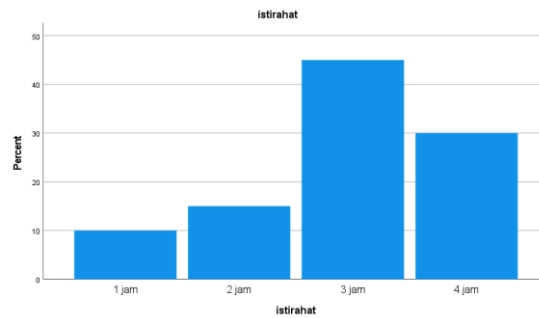
Hasil dan Diskusi

Hasil penelitian yang dilakukan pada atlet E-Sports Adi Buana Surabaya dapat dianalisis dengan menggunakan tabel klasifikasi persentase oleh Suharsimi Arikunto yaitu menggunakan rumus persentase. Data diperoleh dan dikumpulkan melalui Google Form atau kuesioner, kemudian data tersebut diklasifikasikan dan dipilih sesuai dengan kriteria yang ditentukan. Setelah data dipilih dan ditentukan kemudian data diolah menggunakan SPSS. Pada tahap ini, data yang diperoleh dari hasil penelitian digunakan untuk menilai validitas data dan kepraktisan tingkat burnout. Data tersebut diklasifikasikan dengan menggunakan skala likert untuk mengetahui seberapa valid tingkat jawaban tersebut.

- a) Tampilan data persentase pada durasi bermain dan durasi istirahat yang terdapat pada angket



Gambar 1. Durasi Bermain

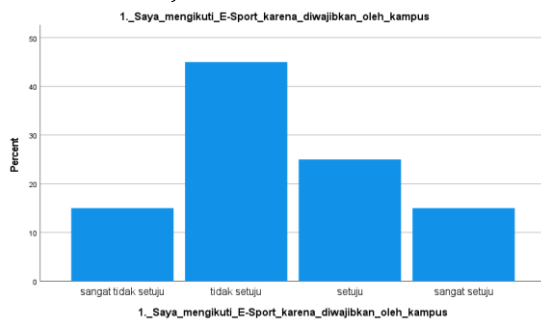


Gambar 2. Durasi Istirahat

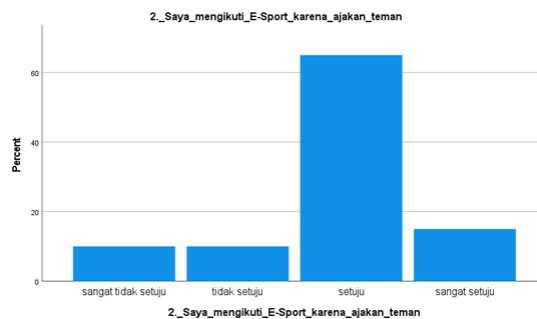
Berdasarkan gambar 1 diatas menunjukkan bahwa Penilaian Atlet E-Sports Adi Buana Surabaya pada kategori “1-3 Jam” sebanyak 75% (15 orang), “4-6 Jam” sebanyak 15% (3 orang), “7-9 Jam” sebanyak 5% (1 orang), “10-12 Jam” sebanyak 5% (1 orang).

Berdasarkan gambar 2 diatas menunjukkan bahwa Penilaian Atlet E-Sports Adi Buana Surabaya pada kategori “1 Jam” sebanyak 10% (2 orang), “2 Jam” sebanyak 15% (3 orang), “3 Jam” sebanyak 45% (9 orang), “4 Jam” sebanyak 30% (6 orang).

- b) Hasil penelitian terhadap atlet E-Sports adibuana, angket atau kuesioner kategori faktor intrinsik berjumlah 10 soal



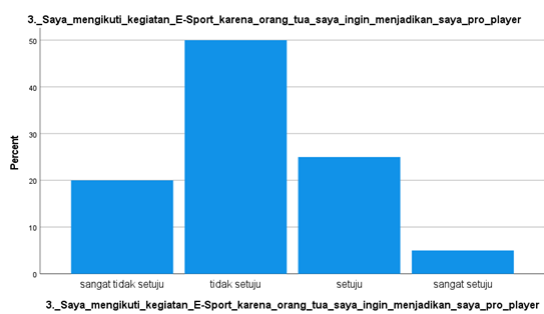
Gambar 3. Pertanyaan ke 1



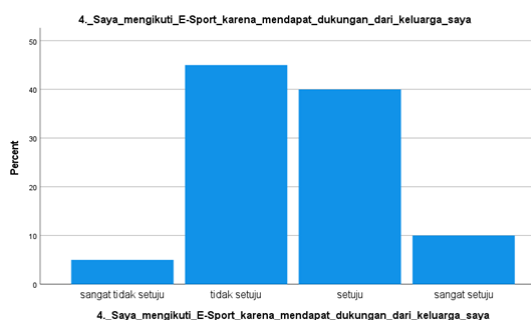
Gambar 4. Pertanyaan ke 2

Berdasarkan gambar 3 “saya mengikuti kegiatan E-Sport karena diwajibkan oleh kampus” diatas menunjukkan bahwa Penilaian Atlet E-Sports Adi Buana Surabaya pada kategori “sangat tidak setuju” sebanyak 15% (3 orang), “tidak setuju” sebanyak 45% (9 orang), “setuju” sebanyak 25% (5 orang), “sangat setuju” sebanyak 15% (3 orang).

Berdasarkan gambar 4 “saya mengikuti E-Sport karena ajakan teman” diatas menunjukkan bahwa Penilaian Atlet E-Sports Adi Buana Surabaya pada kategori “sangat tidak setuju” sebanyak 10% (2 orang), “tidak setuju” sebanyak 10% (2 orang), “setuju” sebanyak 65% (13 orang), “sangat setuju” sebanyak 15% (3 orang).



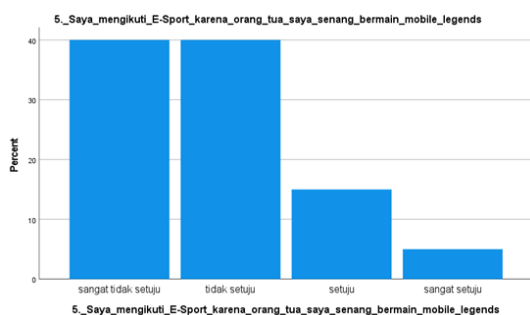
Gambar 5. Pertanyaan ke 3



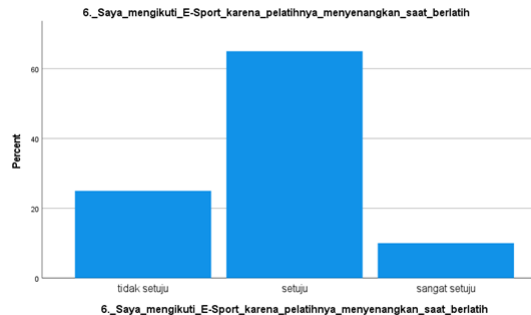
Gambar 6. Pertanyaan ke 4

Berdasarkan gambar 5 “saya mengikuti E-Sport karena orang tua saya ingin menjadikan saya pro player” diatas menunjukkan bahwa Penilaian Atlet E-Sports Adi Buana Surabaya pada kategori “sangat tidak setuju” sebanyak 20% (4 orang), “tidak setuju” sebanyak 50% (10 orang), “setuju” sebanyak 25% (5 orang), “sangat setuju” sebanyak 5% (1 orang).

Berdasarkan gambar 6 “saya mengikuti E-Sport karena mendapatkan dukungan dari keluarga saya” diatas menunjukkan bahwa Penilaian Atlet E-Sports Adi Buana Surabaya pada kategori “sangat tidak setuju” sebanyak 5% (1 orang), “tidak setuju” sebanyak 45% (9 orang), “setuju” sebanyak 40% (8 orang), “sangat setuju” sebanyak 10% (2 orang).



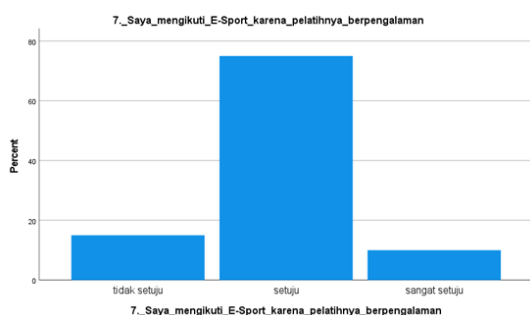
Gambar 7. Pertanyaan ke 5



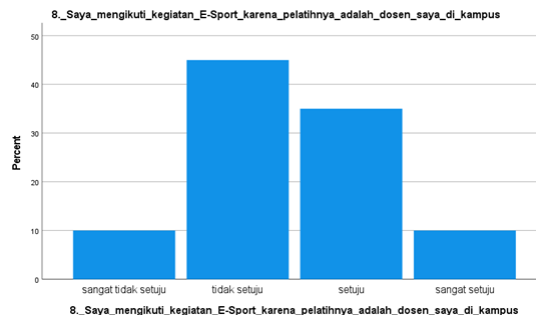
Gambar 8. Pertanyaan ke 6

Berdasarkan gambar 7 “saya mengikuti E-Sport karena orang tua saya senang bermain mobile legends” diatas menunjukkan bahwa Penilaian Atlet E-Sports Adi Buana Surabaya pada kategori “sangat tidak setuju” sebanyak 40% (8 orang), “tidak setuju” sebanyak 40% (8 orang), “setuju” sebanyak 15% (3 orang), “sangat setuju” sebanyak 5% (1 orang).

Berdasarkan gambar 8 “saya mengikuti E-Sport karena pelatihnya menyenangkan saat berlatih” diatas menunjukkan bahwa Penilaian Atlet E-Sports Adi Buana Surabaya pada kategori “sangat tidak setuju” sebanyak 0% (0 orang), “tidak setuju” sebanyak 25% (5 orang), “setuju” sebanyak 65% (13 orang), “sangat setuju” sebanyak 10% (2 orang).



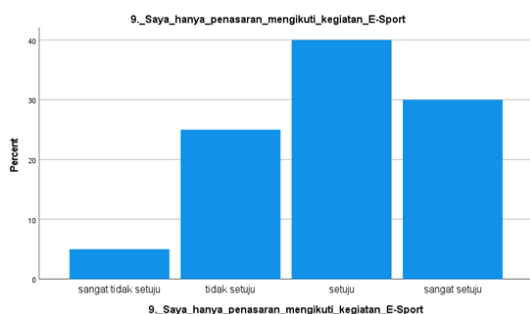
Gambar 9. Pertanyaan ke 7



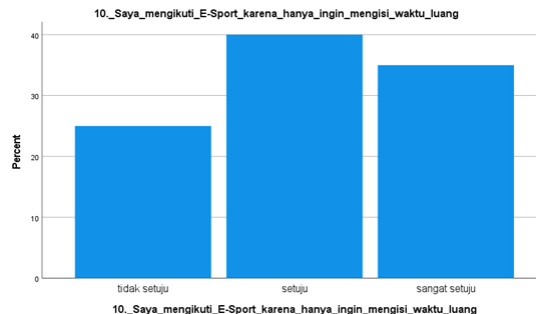
Gambar 10. Pertanyaan ke 8

Berdasarkan gambar 9 “saya mengikuti E-Sport karena pelatihnya berpengalaman” diatas menunjukkan bahwa Penilaian Atlet E-Sports Adi Buana Surabaya pada kategori “sangat tidak setuju” sebanyak 0% (0 orang), “tidak setuju” sebanyak 15% (3 orang), “setuju” sebanyak 75% (15 orang), “sangat setuju” sebanyak 10% (2 orang).

Berdasarkan gambar 10 “saya mengikuti E-Sport karena pelatihnya adalah dosen saya dikampus” diatas menunjukkan bahwa Penilaian Atlet E-Sports Adi Buana Surabaya pada kategori “sangat tidak setuju” sebanyak 10% (2 orang), “tidak setuju” sebanyak 45% (9 orang), “setuju” sebanyak 35% (7 orang), “sangat setuju” sebanyak 10% (2 orang).



Gambar 11. Pertanyaan ke 9

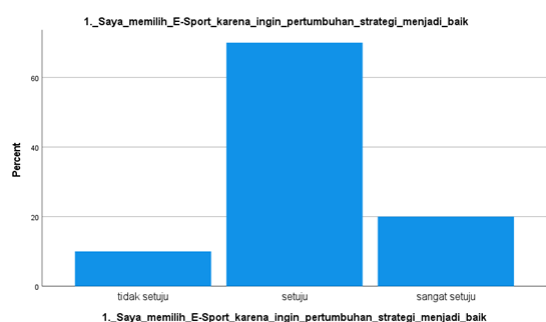


Gambar 12. Pertanyaan ke 10

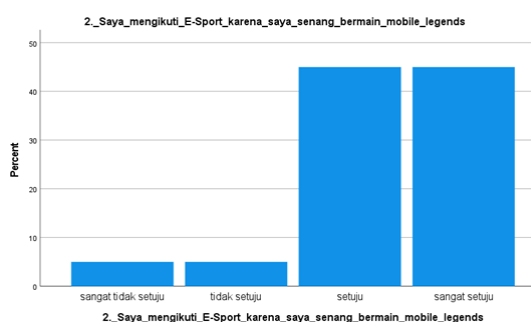
Berdasarkan gambar 11 “saya hanya penasaran mengikuti kegiatan E-Sport” diatas menunjukkan bahwa Penilaian Atlet E-Sports Adi Buana Surabaya pada kategori “sangat tidak setuju” sebanyak 5% (1 orang), “tidak setuju” sebanyak 25% (5 orang), “setuju” sebanyak 40% (8 orang), “sangat setuju” sebanyak 30% (6 orang).

Berdasarkan gambar 12 “saya mengikuti E-Sport karena hanya mengisi waktu luang” diatas menunjukkan bahwa Penilaian Atlet E-Sports Adi Buana Surabaya pada kategori “sangat tidak setuju” sebanyak 0% (0 orang), “tidak setuju” sebanyak 25% (5 orang), “setuju” sebanyak 40% (8 orang), “sangat setuju” sebanyak 35% (7 orang).

- c) Hasil penelitian terhadap atlet E-Sports adibuana, angket atau kuesioner kategori faktor ekstrinsik berjumlah 10 soal



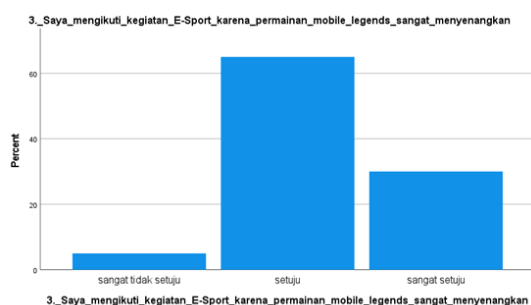
Gambar 13. Pertanyaan ke 1



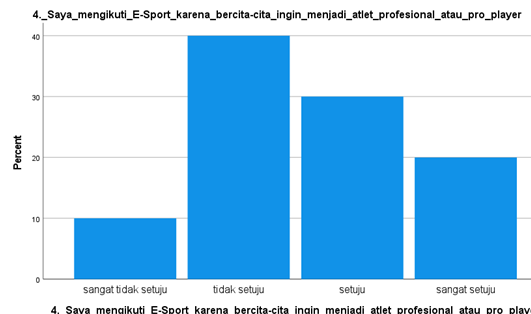
Gambar 14. Pertanyaan ke 2

Berdasarkan gambar 13 “saya mengikuti E-Sport karena ingin pertumbuhan strategi menjadi baik” diatas menunjukkan bahwa Penilaian Atlet E-Sports Adi Buana Surabaya pada kategori “sangat tidak setuju” sebanyak 0% (0 orang), “tidak setuju” sebanyak 10% (2 orang), “setuju” sebanyak 70% (14 orang), “sangat setuju” sebanyak 20% (4 orang).

Berdasarkan gambar 14 “saya mengikuti E-Sport karena saya senang bermain mobile legends” diatas menunjukkan bahwa Penilaian Atlet E-Sports Adi Buana Surabaya pada kategori “sangat tidak setuju” sebanyak 5% (1 orang), “tidak setuju” sebanyak 5% (1 orang), “setuju” sebanyak 45% (9 orang), “sangat setuju” sebanyak 45% (9 orang).



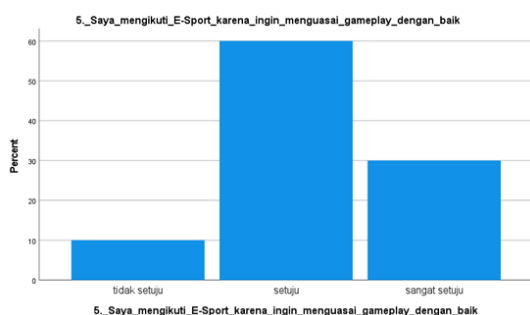
Gambar 15. Pertanyaan ke 3



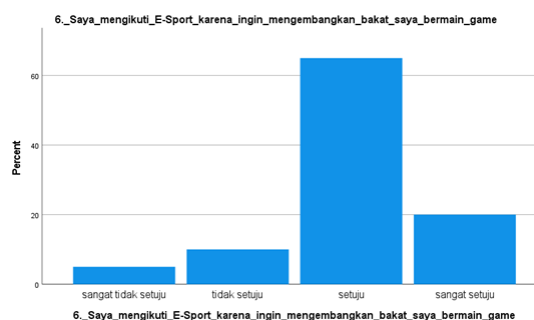
Gambar 16. Pertanyaan ke 4

Berdasarkan gambar 15 “saya mengikuti E-Sport karena permainan mobile legends sangat menyenangkan” diatas menunjukkan bahwa Penilaian Atlet E-Sports Adi Buana Surabaya pada kategori “sangat tidak setuju” sebanyak 5% (1 orang), “tidak setuju” sebanyak 0% (0 orang), “setuju” sebanyak 65% (13 orang), “sangat setuju” sebanyak 30% (6 orang).

Berdasarkan gambar 16 “saya mengikuti E-Sport karena bercita-cita ingin menjadi atlet profesional atau pro player” diatas menunjukkan bahwa Penilaian Atlet E-Sports Adi Buana Surabaya pada kategori “sangat tidak setuju” sebanyak 10% (2 orang), “tidak setuju” sebanyak 40% (8 orang), “setuju” sebanyak 30% (6 orang), “sangat setuju” sebanyak 20% (4 orang).



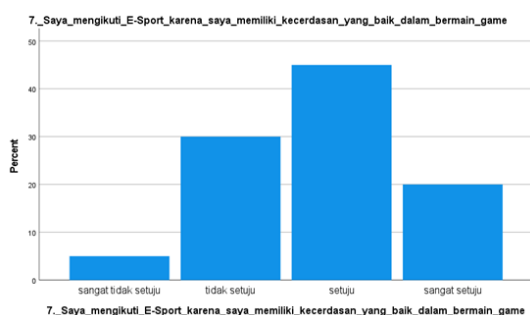
Gambar 17. Pertanyaan ke 5



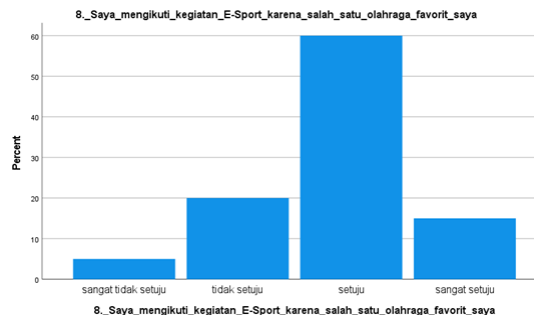
Gambar 18. Pertanyaan ke 6

Berdasarkan gambar 17 “saya mengikuti E-Sport karena ingin menguasai gameplay dengan baik” diatas menunjukkan bahwa Penilaian Atlet E-Sports Adi Buana Surabaya pada kategori “sangat tidak setuju” sebanyak 0% (0 orang), “tidak setuju” sebanyak 10% (2 orang), “setuju” sebanyak 60% (12 orang), “sangat setuju” sebanyak 30% (6 orang).

Berdasarkan gambar 18 “saya mengikuti E-Sport karena ingin mengembangkan bakat saya bermain game” diatas menunjukkan bahwa Penilaian Atlet E-Sports Adi Buana Surabaya pada kategori “sangat tidak setuju” sebanyak 5% (1 orang), “tidak setuju” sebanyak 10% (2 orang), “setuju” sebanyak 65% (13 orang), “sangat setuju” sebanyak 20% (4 orang).



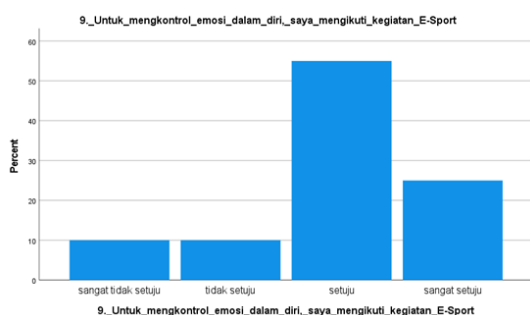
Gambar 19. Pertanyaan ke 7



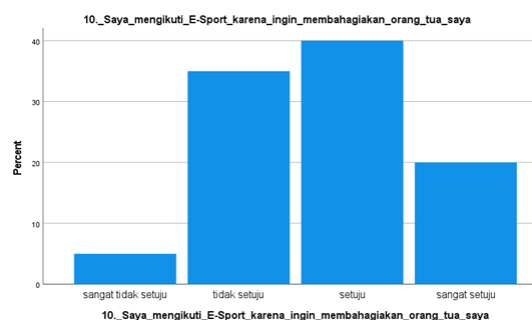
Gambar 20. Pertanyaan ke 8

Berdasarkan gambar 19 “saya mengikuti E-Sport karena saya memiliki kecerdasan yang baik dalam bermain game” diatas menunjukkan bahwa Penilaian Atlet E-Sports Adi Buana Surabaya pada kategori “sangat tidak setuju” sebanyak 5% (1 orang), “tidak setuju” sebanyak 30% (6 orang), “setuju” sebanyak 45% (9 orang), “sangat setuju” sebanyak 20% (4 orang).

Berdasarkan gambar 20 “saya mengikuti E-Sport karena salah satu olahraga favorit saya” diatas menunjukkan bahwa Penilaian Atlet E-Sports Adi Buana Surabaya pada kategori “sangat tidak setuju” sebanyak 5% (1 orang), “tidak setuju” sebanyak 20% (4 orang), “setuju” sebanyak 60% (12 orang), “sangat setuju” sebanyak 15% (3 orang).



Gambar 21. Pertanyaan ke 9



Gambar 22. Pertanyaan ke 10

Berdasarkan gambar 21 “untuk mengontrol emosi dalam diri, saya mengikuti kegiatan E-Sport” diatas menunjukkan bahwa Penilaian Atlet E-Sports Adi Buana Surabaya pada kategori “sangat tidak setuju” sebanyak 10% (2 orang), “tidak setuju” sebanyak 10% (2 orang), “setuju” sebanyak 55% (11 orang), “sangat setuju” sebanyak 25% (5 orang).

Berdasarkan gambar 22 “saya mengikuti kegiatan E-Sport karena ingin membahagiakan orang tua saya” diatas menunjukkan bahwa Penilaian Atlet E-Sports Adi Buana Surabaya pada kategori “sangat tidak setuju” sebanyak 5% (1 orang), “tidak setuju” sebanyak 35% (7 orang), “setuju” sebanyak 40% (8 orang), “sangat setuju” sebanyak 20% (4 orang).

Dari aspek durasi bermain yang sangat lama dan kurangnya durasi istirahat yang cukup memberikan respon beragam dari semua atlet, ada yang berpendapat setelah bermain game mengalami stres dikarenakan terus menerus mengalami kekalahan sejalan dengan gagasan yang diajukan oleh (Sutanto & Nauli, 2019). Dalam dunia E-Sports, burnout sudah tidak asing bagi atlet E-Sports, hal itu terjadi dikarenakan lamanya waktu pada saat latihan dan kompetisi yang dapat berdampak pada performa penurunan atlet. Menurut pemahaman awal terhadap burnout oleh Freudenberg, kelelahan terjadi karena berkerja terlalu intens tanpa memperhatikan kebutuhannya. Hal tersebut sejalan juga dengan gagasan yang diajukan oleh Mokodenseho dkk., (2024) stres adalah respon tubuh terhadap tekanan atau tantangan, dan dapat mempengaruhi kesejahteraan fisik, mental, dan emosional seseorang.

Dua aspek tersebut dapat digunakan untuk menentukan seburuk apa tingkat burnout atlet ketika atlet mengalami kekalahan secara terus menerus sehingga mengakibatkan atlet tersebut mengalami kelelahan emosional sejalan dengan gagasan yang diajukan oleh Kusuma & Rindaningsih, (2024) emosi yang terdapat di dalam komponen afektif manusia seperti; sulit berkonsentrasi, mengalami kebosanan, tidak percaya diri, gelisah, sulit beradaptasi serta mudah marah.

Bagi atlet yang sulit mengatasi kelelahan emosional, atlet kerap menjauhkan diri dari lingkungan sekitar dan menyebabkan penurunan karir (reduced personal

accomplishment) terhadap dirinya sendiri, hal ini sejalan dengan gagasan yang diajukan oleh Gandrapu & Rakesh, (2024) depersonalisasi adalah usaha untuk membuat jarak antara diri sendiri dan menghasilkan sifat yang membuat seseorang tidak disukai oleh orang lain. Hal ini juga didukung dengan gagasan yang diajukan Wu dkk., (2023) ketidakseimbangan antara kebutuhan seseorang dan kemampuan mereka untuk mengatasi kelelahan emosional dikenal dengan sebagai depersonalisasi.

Atlet juga sering mengalami serangan mental ketika mengalami kekalahan, hal ini dikarenakan tekanan dari turnamen yang sangat kompetitif dan tekanan tinggi ekspektasi yang diharapkan oleh supporter sejalan dengan gagasan yang diajukan oleh Manita dkk., (2019) kelelahan mental termasuk kecemasan, memendam perasaan, mengurung diri, kesepian, depresi, dan kehilangan harga diri.

Namun jika mengalami kemenangan secara terus menerus atlet akan merasakan perasaan yang berbeda dikarenakan mendapatkan pujian dari berbagai pihak seperti; coach, manajemen tim, dan supporter yang mendukungnya. Dukungan penghargaan adalah ungkapan positif kepada individu atau dorongan untuk maju. Dukungan seperti ini akan menumbuhkan rasa percaya diri dan perasaan berharga. Adapun gagasan lain yaitu dukungan informasi seperti pemberian nasihat, saran atau umpan balik kepada individu.

Dukungan sosial seperti keluarga sangat berpengaruh karena dukungan emosi meliputi ungkapan rasa empati, kepedulian dan perhatian terhadap individu. Biasanya dukungan ini diperoleh oleh pasangan atau keluarga, seperti memberikan pengertian terhadap masalah yang sedang dihadapi seperti mendengarkan keluhannya. Dukungan ini akan memberikan rasa nyaman, kepastian, perasaan memiliki, dan dicintai kepada individu. Dengan hadirnya dukungan dari pihak keluarga, hal itu sangat berperan penting bagi atlet karena dapat meningkatkan percaya diri dalam mengikuti berbagai kegiatan lomba seperti turnamen ataupun saat latihan.(Prasetiyo dkk., 2022).

Diambil dari aspek pertanyaan faktor ekstrinsik pada pertanyaan ke 9 yang berisi “untuk mengontrol emosi dalam diri, saya mengikuti kegiatan E-Sports” dengan mengikuti kegiatan E-Sports, atlet merasa mendapatkan dukungan dari teman setim dengan memberikan perasaan bahwa orang tersebut adalah anggota kelompok tertentu dan memiliki minat yang sama, dukungan jaringan sosial didefinisikan sebagai dukungan (Maharani dkk, 2015).

Kesimpulan

Berdasarkan temuan penelitian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas atlet E-Sports menunjukkan tingkat burnout yang bervariasi. Kondisi burnout ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain intensitas kompetisi, padatannya jadwal latihan, serta minimnya dukungan sosial. Atlet berisiko mengalami burnout apabila menghadapi kekalahan secara berulang dan tidak mendapatkan waktu istirahat yang memadai. Kurangnya waktu

pemulihan serta minimnya dukungan emosional dapat menyebabkan atlet menjadi mudah tersulut emosi, mengalami penurunan motivasi, hingga menunjukkan sikap apatis terhadap lingkungan sosial.

Burnout memberikan dampak yang signifikan terhadap performa atlet, baik dari aspek fisik, psikologis, maupun emosional. Oleh karena itu, peran dukungan internal seperti keluarga, serta dukungan eksternal dari pelatih dan penggemar, sangat penting dalam membangun kepercayaan diri dan ketahanan mental atlet selama menjalani aktivitas kompetitif di dunia E-Sports.

Konflik Kepentingan

Tidak ada konflik kepentingan dalam penelitian ini

Daftar Pustaka

- Dandi, K., & Huda, N. (2021). *Persepsi Generasi Z Terhadap E-Sport (Studi Kasus Pada Komunitas Gamers) Generation Z's Perceptions Of E-Sport (Case Study On Gamers Community)*. Pendidikan, J., Khatulistiwa, J.
- Darisman, E.K, Maksum, A., & Priambodo, A. (2021). The Burnout Level Of Beginner Athlete. In *International Journal Of Sport, Exercise And Health Research* (Vol. 5, Issue 1). [Www.Sportscienceresearch.Com](http://www.sportscienceresearch.com)
- Gandrapu, A., & Rakesh, K. R. (2024). Sports Psychology: Mental Skills Training And Performance Enhancement Strategies For Athletes. *Innovations In Sports Science*, 1(3), 1–4. [Https://Doi.Org/10.36676/Iss.V1.I3.13](https://doi.org/10.36676/Iss.V1.I3.13)
- Heriyudanta, M., Tria, W., Putri, A., & Ponorogo, I. (2021). Jurnal Kajian Pendidikan Dan Hasil Penelitian. *Jurnal Review Pendidikan Dasar*, 7(2). [Http://Journal.Unesa.Ac.Id/Index.Php/Pd](http://journal.unesa.ac.id/index.php/pd)
- Kusuma, E. T., & Rindaningsih, I. (2024). Manajemen Kepelatihan Dalam Membangun Mental Juara Pada Atlet. *Jurnal Pendidikan Islam*, 1(4), 17. [Https://Doi.Org/10.47134/Pjpi.V1i4.699](https://doi.org/10.47134/pjpi.v1i4.699)
- Manita, E., Mawarpury, M., Khairani, M., & Sari, K. (2019). Hubungan Stres Dan Kesejahteraan (Well-Being) Dengan Moderasi Kebersyukuran. *Gajah Mada Journal Of Psychology (Gamajop)*, 5(2), 178. [Https://Doi.Org/10.22146/Gamajop.50121](https://doi.org/10.22146/gamajop.50121)
- Maharani, Mutiara Hati., Imam Setyawan Psikologi, (2015). *Konformitas Teman Sebaya Dan Asertivitas Pada Siswa Sma Islam Hidayatullah Semarang* (Vol. 4, Issue 4).
- Mardiansyah Mokodenseho, M., Hadjarati, H., & Haryani, M. (2024). Analisis Tingkat Stress, Cemas, Dan Depresi Pada Atlet Esport Selama Pertandingan Esport Mobile Legends Kota Gorontalo Analysis Of Stress, Anxiety, Depression Levels In Esport

- Athletes During The Esport Mobile Legends Match In Gorontalo City. *Jambura Sports Coaching Academic Journal*, 3(2).
- Prasetyo, R., Bayu, W. I., & Darisman, E. K. (2022). Psychological Characteristics Of Athletes In Regional Training Center. *Journal Sport Area*, 7(2), 310–319. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7\(2\).7323](https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7(2).7323)
- Rachman, A., Yochanan, E., Samanlangi, A. I., & Purnomo, H. (2024). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D* (1st Ed.). Saba Jaya Publisher.
- Studi, P. S., & Kepelatihan Olahraga, P. (N.D.). *Minat Masyarakat Terhadap E-Sports Sebagai Olahraga Prestasi Di Jawa Timur Wildan Hernanda Agung Nugraha*.
- Sutanto, D., & Nauli, J. (N.D.). *Burnout Ditinjau Dari Optimisme Pada Atlet Bulutangkis Di Kota Medan*. 8(2), 2019. www.competitivedge.com
- Tangkudung, J. (2019). *Mental Training*. <https://www.researchgate.net/publication/331297543>
- Widhianingtanti, L. T., & Van Luijtelaar, G. (2022). The Maslach-Trisni Burnout Inventory: Adaptation For Indonesia. *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia*, 11(1), 1–21. <https://doi.org/10.15408/jp3i.v11i1.24400>
- Wu, Y., Lukosch, S., Lukosch, H., Lindeman, R. W., Mckee, R. D., Fukuden, S., Ross, C., & Collins, D. (2023). Training Mental Imagery Skills Of Elite Athletes In Virtual Reality. *Frontiers In Virtual Reality*, 4. <https://doi.org/10.3389/frvir.2023.1189717>