

## GAMBARAN KEPUASAN HIDUP PADA ATLET *E-SPORT*

Angel Utami Femina Sari Budiman<sup>1</sup>, Mariyana Widiastuti<sup>2</sup>, Safitri M.<sup>3</sup>

Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul

Jalan Arjuna Utara No 9, Kebon Jeruk – Jakarta Barat 11510

[angelutami33@gmail.com](mailto:angelutami33@gmail.com)

### Abstract

*E-sport (Electronic Sport) is a sport that is starting to be favored by most people around the world and even provides hope for the future. However, with exercise routines, the lack of interaction with the outside world, and the demand to show the best performance can affect the life satisfaction of E-Sport athletes. Purpose: The purpose of this study was to determine the description of life satisfaction in E-Sport athletes. Methods: The research method used is descriptive quantitative type, sampling technique non-probability sampling with Purposive sampling. The subjects of this study were 100 E-Sport athletes. The measuring tool for life satisfaction is based on Diener's (1984) theory, with 26 valid items and a reliability coefficient of 0.933. Results: The results showed that more athletes had a high life satisfaction rate of 57%. The dimensions of satisfaction with life in the future are mostly at high life satisfaction (80.6%), and past life satisfaction is mostly at low life satisfaction (60%). Early adult E-Sport athletes are male (58.1%), income 5,000,000 - 7,000,000 and > 10,000,000 (65%), training duration 16-24 hours (76.5%) and participate tournaments > 10 times (61%) more have high life satisfaction. Early adult E-Sport athletes with an income of 3,000,000 - 5,000,000 (55.3%), training duration 10-15 hours (54.2%) and participating in tournaments <8 times (100%), have more life satisfaction low.*

**Keywords:** *E-Sport, Athletes, Self satisfaction*

### Abstrak

*E-sport (Electronic Sport) merupakan olahraga yang mulai digemari oleh kebanyakan orang di seluruh dunia bahkan memberikan harapan masa depan. Namun, demikian dengan rutinitas latihan, minimnya interaksi dengan dunia luar, serta tuntutan untuk menunjukkan performa terbaik dapat mempengaruhi kepuasan hidup para atlet E-Sport. Tujuan: tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran kepuasan hidup pada atlet E-Sport. Metode: Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif jenis deskriptif, teknik pengambilan sampel non probability sampling dengan Purposive sampling. Subjek penelitian ini adalah 100 atlet E-Sport. Alat ukur kepuasan hidup berdasarkan teori Diener (1984), dengan 26 aitem valid dan koefisien reliabilitas 0,933. Hasil: Hasil penelitian menunjukkan lebih banyak atlet yang memiliki tingkat kepuasan hidup tinggi 57%. Dimensi kepuasan terhadap kehidupan dimasa depan paling banyak pada kepuasan hidup tinggi (80,6%), dan kepuasan hidup dimasa lalu paling banyak pada kepuasan hidup rendah (60%). Atlet E-Sport dewasa awal berjenis kelamin laki-laki (58,1%), pendapatan 5.000.000 – 7.000.000 dan > 10.000.000 (65%), durasi berlatih 16-24 jam (76,5%) dan ikut turnamen > 10 kali (61 %) lebih banyak memiliki kepuasan hidup tinggi. Atlet E-Sport dewasa awal dengan pendapatan 3.000.000 – 5.000.000 (55,3%), durasi berlatih 10-15 jam (54,2%) dan ikut turnamen < 8 kali (100%), lebih banyak memiliki kepuasan hidup rendah.*

Kata kunci: *E-Sport, Atlet, Kepuasan hidup*

### Pendahuluan

*E-Sport (Electronic Sport) merupakan olahraga baru yang berkembang pesat dan mulai digemari oleh kebanyakan orang di seluruh dunia. E-Sport muncul secara resmi pertama kali Indonesia pada tahun 1999, akan tetapi fenomena E-Sport akhir-akhir ini bisa dikatakan semakin “naik daun”. Hal itu terbukti dari beberapa penyelenggaraan pertandingan E-Sport di piala Asian Games 2019, dan juga di turnamen E-Sport tingkat nasional seperti*

*pertandingan memperebutkan piala presiden tahun 2019. Saat ini sudah cukup banyak prestasi yang didapatkan oleh atlet E-Sport Indonesia, seperti Vainglory World Championship yang digelar di Singapura Elite 8 perwakilan Indonesia memenangkan Point Blank Asia Tenggara Championship, Indonesia dinobatkan sebagai juara kawasan asia tenggara dari turnamen PUBG Mobile Pro League (PMPL) SEA Finals season 2, Asian Games 2008 Arena of Valor (AOV), Clash Royale,*

*League of Legend (LOL)* (Firdaus, 2020). Artinya dalam segi *skill* dari para pemain *E-Sport* Indonesia sangat tidak diragukan lagi. Berdasarkan data dari *Newzoo* (dalam Fauzi, 2020) dinyatakan bahwa di Indonesia tercatat pada tahun 2019 terdapat 52 juta orang atlet baik laki-laki maupun perempuan, dalam hal ini pemerintah Indonesia meresmikan *E-Sport* sebagai cabang olahraga dibawah naungan menpora dan mampu masuk dalam Pekan Olahraga Nasional (PON) karena dilihat begitu banyak prestasi yang dicapai oleh para pemain *E-Sport* (Antara, 2019).

Atlet *E-Sport* profesional yang tergabung dalam suatu Club mereka diwajibkan untuk melakukan karantina. Selama di karantina mereka menjalani kegiatan yang telah ditentukan oleh pelatih, seperti latihan fisik atau olahraga, bertanding sesama Club dan melakukan pertandingan sesuai dengan jadwal yang ditentukan. Atlet *E-Sport* juga dituntut untuk memiliki kemampuan dan strategi yang baik dalam bertanding. Rutinitas latihan yang dijalani para atlet *E-Sport* juga menuai berbagai keluhan saat menjalani karantina di *bootcamp E-Sport* Indonesia. Menurut ketua tim *esport bootcamp Armory* dari 49 pemain laki-laki 87% pemain laki-laki mengeluhkan terlalu banyak latihan yang mereka jalani, mereka menganggap kurangnya waktu bersantai dan mengobrol dengan lawan jenis (Kehidupan Seorang Profesional Atlet *E-Sport*, 2020). Menurut hasil wawancara yang dilakukan oleh *Esports.id* menjadi seorang *E-Sport* bukan hanya latihan Hari Sabtu dan Minggu, akan tetapi latihan dilakukan setiap hari, dengan durasi latihan 8 hingga 12 jam per hari bila mengikuti standar rata-rata atlet *E-Sport* internasional. Dilansir dari *Antaraneu* (dalam Wicaksono, 2019). Ketika atlet *E-Sport* akan menghadapi pertandingan berlaga di suatu kejuaraan yang biasanya berlangsung sangat kompetitif dari pagi hingga dini hari, tak jarang latihan dirasa sangat melelahkan, memberikan tekanan mental bahkan hingga *fatigue*. Akibatnya atlet *E-Sport* sering melakukan kesalahan, sulit untuk fokus dan pergerakan menjadi kaku sehingga performa menurun, yang mengakibatkan atlet *E-Sport* mengalami kekalahan. Saat mengalami kekalahan, tidak semua atlet *E-Sport* bisa menerima dengan baik ada juga atlet *E-Sport* yang menjadi malas latihan, hanya menganggap pertandingan sebagai kewajiban saja, dan tidak mau menerima masukan ketika menghadapi kekalahan. Namun, ada atlet *E-Sport* yang tetap semangat untuk

berlatih dan menerima kekalahan serta mudah bangkit kembali dan menjadikan kekalahan dimasa lalu sebagai motivasi serta pembelajaran agar menjadi lebih baik lagi.

Dilihat dari banyaknya keluhan serta tuntutan tinggi yang dialami para atlet ketika di *bootcamp* membuat atlet tertekan dengan padatnya jadwal tidak sebanding dengan jaminan yang diberikan oleh pemerintah, dari sisi pemerintah belum menjamin kesejahteraan masa depan atlet *E-Sport*. Pemerintah Indonesia juga belum membuat rancangan undang-undang (RUU) sistem keolahragaan elektronik (*E-Sports*) yang dapat memajukan kesejahteraan industri ekonomi digital maupun perlindungan jaminan hari tua serta bonus yang terkait prestasi atlet *E-Sport* (Kuncoro, 2020).

Prestasi dan jaminan yang tidak sepadan dengan yang diberikan pemerintah membuat jaminan yang diberikan oleh pemerintah belum menjamin kesejahteraan para atlet. Sehingga memicu ketidakpuasan hati pada para atlet. Menurut Hurlock (2006) Kepuasan hidup adalah kondisi menyenangkan yang timbul apa bila kebutuhan dan harapan terpenuhi selain itu menurut Diener (dalam Mahanta & Aggarwal, 2013) menyatakan bahwa kepuasan hidup berhubungan dengan kesejahteraan psikologis secara umum. Apabila kesejahteraan individu secara global meningkat, maka kepuasan hidup akan meningkat (Peterson, Singh & Jha, 2008). Sedangkan menurut Hurlock (1993) penilaian terhadap keadaan kesejahteraan diri dan kondisi emosi yang menyenangkan terhadap pemenuhan kebutuhan dan harapan ini disebut kepuasan hidup. Sejalan dengan pendapat Santrock (2003) kepuasan hidup dapat tercapai apabila seseorang merasakan adanya kebahagiaan, kesejahteraan melalui interaksi pertemanan dan keluarga dikaitkan dengan kepuasan hidup.

Ada beberapa atlet *E-Sport* yang menganggap bahwa banyaknya tuntutan untuk menang dan berprestasi serta adanya hambatan dalam menjalani pertandingan dirasakan berat, pesimis bahkan ada perasaan keraguan akan kesejahteraan masa depannya yang masih belum pasti. Namun, ada pula beberapa atlet *E-Sport* yang sudah merasa puas akan pencapaian saat ini, optimis akan masa depan sebagai atlet *E-Sport*, merasa bahagia dengan kegiatan yang dijalani, semangat dalam menjalani kegiatan atau tuntutan yang dihadapi serta menganggap bahwa tuntutan atau hambatan menjadi hal yang positif bagi atlet (Diener, 2000). Hal ini juga terlihat dari hasil wawancara dengan beberapa subjek diketahui bahwa atlet *E-Sport*

Perempuan A dan atlet *E-Sport* Laki-laki B diduga memiliki kepuasan hidup rendah mengalami banyak hambatan untuk menunjukkan kemampuan yang sebenarnya sewaktu atlet berlatih maupun saat berada di pertandingan. Hal ini dapat berujung pada rasa tidak puas pada diri sendiri dan rasa tidak Bahagia, yang selanjutnya dapat mengakibatkan masalah-masalah saat bertanding maupun saat berlatih (Hurlock, 1997). Sedangkan kesimpulan dari wawancara atlet *E-Sport* laki-laki C dan atlet *E-Sport* perempuan D yang diduga memiliki kepuasan hidup tinggi karena tingkat kepuasan hidup yang tinggi membawa manfaat yang besar dalam kehidupan seseorang. Atlet dengan kepuasan hidup yang tinggi cenderung mempunyai rasa percaya diri yang tinggi, optimis, mendapatkan penilaian positif dari orang lain, memiliki daya tahan yang baik, dapat mengatasi tantangan dan stress dengan baik, serta memiliki perilaku yang terarah pada tujuan tertentu (Diener dalam Frinch, 2006).

Menurut Lyubomirsky (2001) menyatakan bahwa kepuasan hidup seseorang merujuk pada penerimaan seseorang terhadap keadaan kehidupannya serta sejauh manakah seseorang itu dapat memenuhi apa yang dikehendakinya secara menyeluruh. Sedangkan kepuasan hidup pada atlet *E-Sport* merujuk pada apa yang telah dialami dan diperoleh selama menjadi atlet *E-Sport*. Hal tersebut akan membuat atlet *E-Sport* merasa bahagia dan sejahtera dengan apa yang dijalainnya, yakin akan kemenangan dalam menghadapi pertandingan, optimis akan masa depan sebagai atlet *E-Sport*, semangat dalam menjalani kegiatan atau tuntutan yang dihadapi serta menganggap bahwa tuntutan atau hambatan menjadi hal yang positif bagi atlet (Shousa, 2016). Sebaliknya atlet *E-Sport* yang merasa kepuasan hidupnya rendah ia akan merasa bahwa kehidupan yang dijalani sebagai atlet teramat berat, merasa ragu akan kesejahteraan masa depannya, mengeluhkan tuntutan dan kegiatan yang ia jalani dan merasa bahwa masa depan sebagai atlet *E-Sport* tidak pasti.

Menurut Lyubomirsky (2001), menyatakan bahwa kepuasan hidup seseorang merujuk pada penerimaan seseorang terhadap keadaan kehidupannya serta sejauh manakah seseorang itu dapat memenuhi apa yang dikehendakinya secara menyeluruh. Sedangkan kepuasan hidup pada atlet *E-Sport* merujuk pada apa yang telah dialami dan diperoleh selama menjadi atlet *E-Sport*. Hal tersebut akan membuat atlet *E-Sport* merasa bahagia dan

sejahtera dengan apa yang dijalainnya, yakin akan kemenangan dalam menghadapi pertandingan, optimis akan masa depan sebagai atlet *E-Sport*, semangat dalam menjalani kegiatan atau tuntutan yang dihadapi serta menganggap bahwa tuntutan atau hambatan menjadi hal yang positif bagi atlet (Shousa, 2016). Sebaliknya atlet *E-Sport* yang merasa kepuasan hidupnya rendah ia akan merasa bahwa kehidupan yang dijalani sebagai atlet teramat berat, merasa ragu akan kesejahteraan masa depannya, mengeluhkan tuntutan dan kegiatan yang ia jalani dan merasa bahwa masa depan sebagai atlet *E-Sport* tidak pasti.

Kepuasan hidup merujuk pada kemampuan seseorang untuk menikmati pengalaman-pengalamannya, sesuai dengan pernyataan Hurlock (2006), bahwa kepuasan hidup merupakan sebuah proses penerimaan individu terhadap keadaan kehidupannya secara menyeluruh terhadap tujuan yang diinginkan dan tujuan yang telah dicapai secara sadar, dengan didasarkan kriteria-kriteria yang telah ditetapkan oleh dirinya sendiri. Sama seperti yang dinyatakan oleh penelitian sebelumnya oleh Rathore, Kumar, dan Gautam (2015) yang menunjukkan bahwa kepuasan hidup memiliki orientasi yang positif terhadap kesejahteraan psikologis. Para peneliti mengemukakan bahwa individu yang mendapatkan nilai tinggi pada skala kepuasan hidup akan menghasilkan kesejahteraan psikologis bagi dirinya, sehingga dapat menciptakan lingkungan yang sehat, menjadi pribadi yang produktif, dan memiliki gambaran yang tinggi dalam memandang kehidupan (Shaheen, 2015). Sama seperti temuan penelitian yang dilakukan oleh Inditi dan Raharja (2018) "Gambaran Kepuasan Hidup pada Dewasa Awal" dengan hasil bahwa dewasa awal memiliki tingkat kepuasan hidup yang tinggi, sedangkan aspek yang dominan dalam gambaran kepuasan hidup dewasa awal ini adalah kepuasan hidup saat ini. Selain itu, hasil penelitian yang ditulis oleh Warini (2019) dengan tema tentang "Gambaran Kepuasan Hidup pada Pekerja Dewasa Awal di Pabrik Cendana" menyatakan bahwa dewasa awal yang bekerja di pabrik cendana memiliki kepuasan hidup yang rendah. Oleh karena itu berdasarkan permasalahan yang telah dipaparkan, penulis ingin melakukan penelitian mengenai Gambaran Kepuasan Hidup Pada Atlet *E-Sport*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kepuasan hidup pada atlet *E-Sport*. Serta Mengetahui aspek dominan dan data penunjang pada kepuasan hidup atlet *E-Sport*.

## Metode Penelitian

Dalam penelitian ini, pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif yang berjenis deskriptif yang bertujuan untuk mendeskripsikan sifat atau karakteristik dari suatu gejala, peristiwa, kejadian yang sedang terjadi saat ini (Norr 2011). Penelitian ini adalah mengukur kepuasan hidup pada atlet *E-Sport*. Populasi dalam penelitian ini adalah 52.000.000 atlet *E-Sport* di Indonesia berdasarkan data tahun 2019 (dalam Fauzi, 2020) dengan sampel 100 atlet *E-Sport*. Teknik sampel dalam penelitian ini menggunakan *non probability sampling* dengan jenis teknik sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*.

Pengambilan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner dengan menggunakan skala *likert*. Alat ukur yang digunakan pada skala *Satisfaction with life scale* yang diadaptasi dan dimodifikasi dari penelitian Ernawati (2019), terdiri dari 28 aitem valid dengan koefisien reliabilitas ( $\alpha$ ) = 0,933.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan jenis *construct validity* (validitas konstruk) menggunakan korelasi *Pearson product-moment* dengan besaran korelasi yang dikatakan valid jika  $r \geq 0,30$  Sugiyono (2017). Reliabilitas alat ukur pada penelitian ini akan diuji dengan teknik *internal consistency* (konsistensi internal) menggunakan *Alpha Cronbach* dengan batasan reliabilitas ( $\alpha$ )  $\geq 0,70$  (Sugiyono, 2017).

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu frekuensi untuk melihat gambaran yang menyeluruh mengenai sampel penelitian berupa seperti jenis kelamin, usia, durasi bermain game, pendapatan rata-rata perbulan, mengikuti club Kemudian, uji normalitas, kategorisasi, *z-score*, dan analisis tabulasi silang (*crosstab*) Dengan data penunjang.

## Hasil dan Pembahasan

### A. Gambaran Umum Responden Penelitian

#### 1. Usia

Berdasarkan data diketahui bahwa mayoritas responden peneliti adalah atlet *E-Sport* dengan usia 20-25 sebanyak 60 responden dengan persentase 60% dan responden dengan jumlah terendah merupakan responden dengan usia 26-30 sebanyak 40 responden dengan persentase 40%.

#### 2. Jenis Kelamin

Berdasarkan data diketahui bahwa mayoritas responden adalah atlet *E-Sport* dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 74 responden dengan presentase 74% dan responden dengan jumlah terendah merupakan responden dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 26 responden dengan presentase 26%.

#### 3. Pendapatan Rata-rata perbulan

Berdasarkan pendapatan rata-rata perbulan dapat dilihat bahwa pendapatan rata-rata atlet *E-Sport* per bulan lebih banyak pada 3.000.000-5.000.000 dengan jumlah 47 orang (47%), 5.000.000-7.000.000 berjumlah 23 orang (23%), >10.000.000 berjumlah 20 orang (20%), dan 7.000.000-10.000.000 berjumlah 10 orang (10%).

#### 4. Durasi saat Berlatih

Berdasarkan durasi saat berlatih dapat dilihat bahwa durasi saat atlet *E-Sport* berlatih, paling banyak durasi 5-10 jam berjumlah 59 orang (59%), 10-15 jam 24 orang (24%), 16-24 jam 17 orang (17%).

#### 5. Tergabung dalam suatu Club

Berdasarkan tergabung dalam suatu club dapat dilihat bahwa jumlah yang paling banyak pada *IeSpa* sebanyak 65 orang (65%), yang masuk club *Evos* sebanyak 21 orang (21%), dan untuk yang masuk club *BTR* sebanyak 14 orang (14%).

## B. Uji Validitas dan Reliabilitas

Hasil uji validitas pada alat ukur kepuasan hidup berdasarkan nilai ( $r \geq 0,30$ ). Pada skala kepuasan hidup, diketahui jumlah aitem yang gugur sebanyak 2 aitem karena nilai ( $r < 0,30$ ) yaitu aitem nomor 5 dan 25. Dari total 28 aitem skala kepuasan hidup diperoleh 26 aitem yang valid untuk dijadikan alat ukur dengan rentang validitas 0,417-0,733.

Hasil uji reliabilitas pada alat ukur kepuasan hidup dinyatakan reliabel apabila nilai *Alpha Cronbach* ( $\alpha$ )  $\geq 0,70$ . Pada alat ukur kepuasan hidup sebelum pengguguran aitem memperoleh nilai *Alpha Cronbach* ( $\alpha$ ) = 0,917 namun setelah melakukan eliminasi pada aitem yang gugur maka didapatkan nilai *Alpha Cronbach* ( $\alpha$ ) = 0,933 yang artinya reliabel.

## C. Uji Normalitas

Tabel 1

Hasil Uji Normalitas

	Kepuasan Hidup
N	100
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,378

Berdasarkan tabel 1 dapat disimpulkan bahwa variable kepuasan hidup menunjukkan nilai sig. (p) sebesar 0,378. Hal ini dapat dikatakan bahwa distribusi data kepuasan hidup adalah normal karena nilai sig.(p) >0,05 sehingga dapat digunakan untuk melakukan uji z-score untuk melihat dimensi dominan dari variable kepuasan hidup.

D. Kategorisasi Kepuasan Hidup

Tabel 2

Kategorisasi Agresivitas

Kategorisasi	Frekuensi	Persen
Tinggi	57	57%
Rendah	43	43%
Total	100	100%

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa skor kepuasan hidup yang dikategorikan tinggi memiliki skor total lebih besar atau sama dengan mean 85,86 berjumlah 57 orang (57%) dan skor kepuasan hidup yang dikategorikan rendah memiliki skor total lebih kecil dari mean 85,86 berjumlah 43 orang (43%). Jadi dapat disimpulkan atlet E-Sport lebih banyak yang memiliki kepuasan hidup tinggi yaitu berjumlah 57% dibandingkan dengan yang memiliki kepuasan hidup rendah yaitu sebanyak 43%.

E. Dimensi Dominan Kepuasan Hidup

Tabel 3

Kategorisasi Dimensi Kepuasan Hdiup

Dimensi	Frekuensi	Persen
Keinginan untuk mengubah kehidupan	18	18%
Kepuasan terhadap hidup saat ini	15	15%
Kepuasan hidup di masa lalu	25	25%
Kepuasan terhadap kehidupan dimasa depan	21	21%
Penilaian orang lain atas kehidupan seseorang	21	21%
Total	100	100%

Berdasarkan tabel 3 bahwa aspek kepuasan hidup atlet E-Sport paling banyak yaitu kehidupan dimasa lalu 25 orang (25%), diikuti kepuasan terhadap kehidupan dimasa depan dan kepuasan terhadap hidup saat ini masing-masing 21 orang (21%), keinginan untuk mengubah kehidupan sebanyak 18 orang

(18%), kepuasan terhadap hidup saat ini 15 orang (15%).

F. Tabulasi Silang Kpuasan Hidup Berdasarkan Data Penunjang

1. Crosstab Kepuasan Hidup Berdasarkan Dimensi Dominan

Tabel 4

Kepuasan Hidup berdasarkan Dimensi Dominan

Berdasarkan tabel 4 hasil crosstab dapat dilihat bahwa atlet E-Sport dewasa awal memiliki kepuasan hidup pada dimensi keinginan untuk mengubah kehidupan sama-sama pada kepuasan hidup tinggi dan rendah (50%), dimensi kepuasan terhadap hidup saat ini lebih banyak pada kepuasan hidup tinggi 8 orang (53,3%) dari yang rendah 7 orang (46,7%). Atet E-Sport dengan dimensi kepuasan hidup di masa lalu lebih banyak pada kepuasan hidup rendah berjumlah 15 orang (60%) dari

Pendapatan	Kepuasan Hidup		Total
	Tinggi	Rendah	
Keinginan untuk mengubah kehidupan	9	9	18
Kepuasan terhadap hidup saat ini	8	7	15
Kepuasan hidup di masa lalu	10	15	25
Kepuasan terhadap kehidupan dimasa depan	17	4	21
Penilaian orang lain atas kehidupan seseorang	13	8	21
Total	57	43	100

yang tinggi berjumlah 10 orang (40%), dimensi kepuasan terhadap kehidupan dimasa depan lebih banyak pada kepuasan tinggi berjumlah 17 orang (80,6%) dari yang rendah berjumlah 4 orang (19,4%). Sedangkan atlet E-Sport dewasa awal pada dimensi penilaian orang lain atas kehidupan seseorang lebih banyak kepuasan hidup tinggi berjumlah 13 orang (61,9%) dari yang rendah berjumlah 8 orang (29,1%).

2. Crosstab Kepuasan Hidup Berdasarkan Usia

Tabel 5

Kepuasan Hidup Berdasarkan Usia

Usia	Kepuasan Hidup		Total
	Tinggi	Rendah	
20-25	34	26	60
26-30	23	17	40
Total	57	43	100

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa atlet E-Sport yang memiliki kepuasan hidup

tinggi berusia 26-30 tahun dibandingkan dengan atlet *E-Sport* berusia 20-30 tahun yang memiliki kepuasan hidup rendah.

3. *Crosstab* Kepuasan Hidup Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 6  
*Kepuasan Hidup Berdasarkan Jenis Kelamin*

Usia	Kepuasan Hidup		Total
	Tinggi	Rendah	
Laki-laki	43	31	74
Perempuan	14	12	26
Total	57	43	100

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa atlet *E-Sport* berjenis kelamin laki-laki memiliki kepuasan hidup tinggi dibandingkan dengan atlet *E-Sport* berjenis kelamin perempuan.

4. *Crosstab* Kepuasan Hidup Berdasarkan rata-rata pendapatan perbulan

Tabel 7

*Gambaran Kepuasan Hidup Berdasarkan Rata-rata Pendapatan Perbulan.*

Pendapatan	Kepuasan Hidup		Total
	Tinggi	Rendah	
3.000.000-5.000.000	21	24	47
>5.000.000-7.000.000	15	8	23
>7.000.000-10.000.000	16	4	10
>10.000.000	13	7	20
Total	57	43	100

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan bahwa atlet *E-Sport* yang memiliki kepuasan hidup tinggi memiliki penghasilan 5.000.000-7.000.000 dan >10.000.000 dibandingkan dengan atlet *E-Sport* yang memiliki kepuasan hidup rendah memiliki penghasilan 3.000000-5.000.000.

5. *Crosstab* Kepuasan Hidup Berdasarkan durasi saat berlatih

Tabel 8

*Gambaran kepuasan Hidup Berdasarkan Durasi*

*saat Berlatih*

Durasi berlatih	Kepuasan Hidup		Total
	Tinggi	Rendah	
5-10 jam	33	26	59
10-15 jam	11	13	24
16-24 jam	13	4	17
Total	57	43	100

Berdasarkan tabel 8 atlet *E-Sport* yang berlatih selama 16-24 jam paling banyak memiliki kepuasan hidup tinggi dibandingkan dengan atlet yang berlatih berdurasi 10-15 jam memiliki kepuasan hidup rendah.

6. *Ceosstab* Kepuasan berdasarkan jumlah mengikuti turnamen

Tabel 8

*Gambaran Kepuasan Hidup Berdasarkan Jumlah Mengikuti Turnamen*

Berdasarkan tabel 8 menunjukkan Atlet

Turnamen	Kepuasan Hidup		Total
	Tinggi	Rendah	
<8 kali	0	2	2
9-10 kali	7	9	16
>10 kali	50	32	82
Total	57	43	100

*E-Sport* yang mengikuti turnamen >10 kali paling banyak memiliki kepuasan hidup tinggi dibandingkan dengan atlet *E-Sport* yang mengikuti turnamen <8 kali memiliki kepuasan hidup rendah.

7. *Crosstab* Kepuasan Hidup Berdasarkan Tergabung dalam suatu Club *E-Sport*

Tabel 9

*Gambaran Kepuasan Hidup Berdasarkan tergabung dalam Club E-Sport*

Club Sport	Kepuasan Hidup		Total
	Tinggi	Rendah	
Evos	12	9	21
BTR	9	5	14
IeSpa	53	12	65
Total	57	43	100

Berdasarkan tabel 9 menunjukkan atlet *E-Sport* sebagian besar termasuk dalam club *E-Sport*.

## Pembahasan

Berdasarkan hasil olah data terhadap 100 atlet *E-Sport* menunjukkan bahwa atlet *E-Sport* pada penelitian ini memiliki kepuasan hidup yang tinggi. Hal tersebut dapat dibuktikan berdasarkan data yaitu 57% responden memiliki kepuasan hidup tinggi, sedangkan 43% responden memiliki kepuasan hidup rendah. Menurut Diener (2015), kepuasan hidup terkait dengan pencapaian kebutuhan, tujuan dan keinginan seseorang. Apabila terjadi kesenjangan antara harapan, pencapaian kebutuhan, tujuan, dan keinginan seseorang mengecil, maka dapat dikatakan bahwa tingkat kepuasan hidup seseorang relatif tinggi (Santrock, 2003). Dengan kata lain, tingkat kepuasan hidup seringkali dipengaruhi oleh penilaian terhadap hidup. Semakin seseorang tersebut memiliki penilaian positif mengenai hidupnya, semakin tinggi tingkat kepuasannya. Sebaliknya, semakin ia menilai negatif mengenai hidupnya, maka semakin rendah pula tingkat kepuasannya. Kepuasan hidup memegang peran penting dalam kehidupan. Tingkat kepuasan hidup yang tinggi membawa manfaat yang besar dalam kehidupan seseorang. Individu dengan tingkat kepuasan hidup yang tinggi cenderung mempunyai rasa percaya diri yang tinggi, optimis, mendapatkan penilaian positif dari orang lain, cenderung disukai, memiliki daya tahan fisik yang baik, dapat mengatasi tantangan dan stress dengan baik, serta memiliki perilaku yang terarah pada tujuan tertentu (Diener, 2015).

Sebagai dampaknya, individu dengan tingkat kepuasan hidup yang tinggi cenderung akan melakukan yang terbaik untuk mencapai target yang telah ditentukan dalam hidup (Ernawati, 2019). Kepuasan hidup yang dimiliki oleh atlet *E-Sport* akan membuatnya merasa bahagia dan sejahtera dengan apa yang dijalannya, yakin akan kemenangan dalam menghadapi pertandingan, optimis akan masa depan sebagai atlet *E-Sport*, semangat dalam menjalani kegiatan atau tuntutan yang dihadapi,

serta menganggap bahwa tuntutan atau hambatan menjadi hal yang positif bagi atlet. Sebaliknya atlet *E-Sport* yang merasa kepuasan hidupnya rendah ia akan merasa menganggap bahwa kehidupan yang dijalani sebagai atlet teramat berat, merasa ragu akan kesejahteraan masa depannya, mengeluhkan tuntutan dan kegiatan yang ia jalani dan merasa bahwa masa depan sebagai atlet *E-Sport* tidak pasti. Hal ini dapat didukung pada penelitian yang dilakukan oleh Rahardjo (2002) mengenai kepuasan hidup pada mahasiswa di Surabaya yang memiliki tingkat kepuasan hidup yang tinggi. Atlet dengan kepuasan hidup yang tinggi menyatakan bahwa: “saya ingin memperbaiki peringkat sebagai seorang atlet *E-Sport*”, “saya tidak peduli dengan pendapat orang lain tentang kehidupan saya menjadi atlet *E-Sport*”, “saya melakukan evaluasi terhadap setiap kritikan yang diberikan kepada saya”, serta “saya merasa kesuksesan saya di masa lalu dapat dijadikan penyemangat hidup saat ini”.

Berdasarkan hasil uji *crosstab z-score* dengan kategorisasi kepuasan hidup pada atlet *E-Sport* menunjukkan bahwa aspek kepuasan hidup yang paling dominan ada pada dimensi kepuasan terhadap kehidupan di masa depan dan penilaian orang lain atas kehidupan seseorang dibandingkan dengan dimensi yang lain. Hal tersebut dibuktikan dengan data 17 atlet *E-Sport* dengan presentase 29,8% pada dimensi penilaian orang lain atas kehidupan seseorang cenderung kepuasan hidup tinggi dan 13 atlet *E-Sport* dengan presentase 22,8% pada dimensi kepuasan terhadap kehidupan dimasa lalu cenderung kepuasan hidup tinggi pula. Artinya, dikarenakan, Individu yang memiliki kepuasan hidup terhadap kehidupan dimasa depan, maka dalam dirinya Masa depan adalah misteri kehidupan, namun orang – orang dengan tingkat kepuasan hidup yang tinggi memiliki optimism yang baik terhadap kehidupan di masa depan.

Hasil uji tabulasi silang antara jenis kelamin dengan kepuasan hidup menunjukkan atlet *E-Sport* berjenis kelamin laki-laki lebih tinggi sebanyak 43 responden dengan presentase 75,4%. Berdasarkan penelitian Forest (2006), hal ini disebabkan laki-laki dan perempuan tidak memiliki perbedaan dalam merespon peristiwa hidup yang tidak diinginkan. Namun demikian beberapa penelitian menunjukkan bahwa laki-laki lebih bahagia dibandingkan perempuan (Maltby & Jacob, 2005). Laki-laki dan perempuan memiliki keunikan tersendiri dalam hal memberikan penilaian terhadap

kesejahteraan mereka. Kepuasan terhadap dirinya merupakan hal yang penting bagi kesejahteraan laki-laki, sedangkan pada hal itu tidak sepenuhnya berlaku pada perempuan. Selain itu berdasarkan penelitian dari Pinquart dan Sorensen (2000) menemukan bahwa laki-laki dan perempuan mendapatkan kepuasan hidup dari sumber yang berbeda. Diduga bahwa atlet *E-Sport* berjenis kelamin laki-laki memiliki kepuasan hidup tinggi karena mereka dapat lebih fokus untuk menjalani kehidupan sebagai atlet, sedangkan pada atlet perempuan menjadi atlet *E-Sport* dirasa sangat berat seperti pernyataan atlet *E-Sport* perempuan yang bernama Sun, yaitu: “Hanya tidur selama enam jam dan harus berlatih terus menerus sangatlah sulit bagi kami” dan atlet perempuan bernama Lynn yang menyatakan bahwa ia harus meluangkan sebanyak mungkin waktu untuk bermain game, lalu menyisipkan pekerjaan dan acara lainnya jika mungkin (Kehidupan Seorang Profesional Atlet *E-Sport*, 2020).

Hasil uji tabulasi silang antara usia dengan kepuasan hidup menunjukkan bahwa atlet *E-Sport* baik yang berusia 20-30 memiliki kepuasan hidup tinggi. Namun pada rentang usia 26-30 tahun terlihat lebih banyak yang memiliki kepuasan hidup yang tinggi sebanyak 23 responden dengan presentase 57,5%. Usia berpengaruh terhadap tingkat kepuasan hidup. Orang yang lebih tua cenderung lebih banyak merasakan kebahagiaan dibandingkan anak muda, karena orang yang lebih tua memandang kehidupannya dengan cara yang positif (Diener, 2015). Rentang usia 20-30 tahun merupakan periode dimana atlet *E-Sport* berada pada fase usia perkembangan dewasa awal, dimana pada fase ini individu mulai memikirkan masa depannya, mulai dari pendidikan, karir, dan pernikahan. Atlet *E-Sport* yang menginjak masa dewasa awal ini juga merupakan periode penyesuaian diri terhadap lingkungan dan kebiasaan yang baru. Dalam hal ini mereka mulai menyesuaikan diri dengan lingkungan baru saat berada di karantina, bertemu dengan teman-teman baru sesama profesi, jadwal-jadwal yang teratur, kemampuan untuk dapat berpikir cepat, strategi-strategi untuk melumpuhkan lawan, serta penyesuaian diri pada kehidupan yang dijalani setelah menjadi atlet *E-Sport* profesional. Penyesuaian inilah yang nantinya membawa dampak kepuasan hidup atau tidaknya itu dalam menjalankan peran barunya sebagai seorang atlet *E-Sport* (Dewi, 2013).

Hasil uji tabulasi silang antara rata-rata pendapatan perbulan dengan kepuasan hidup

menunjukkan atlet *E-Sport* yang memiliki pendapatan 3.000.000 – 5.000.000 sebanyak 23 atlet *E-Sport* dengan presentase 40,4% memiliki kepuasan hidup yang rendah. Untuk pendapatan >5.000.000 – 7.000.000 sebanyak 15 atlet *E-Sport* dengan presentase 26,3% memiliki kepuasan hidup yang tinggi. Begitu pula dengan atlet *E-Sport* yang memiliki pendapatan >7.000.000 – 10.000.000. Studi terdahulu membuktikan bahwa tingkat pendapatan dapat meningkatkan kepuasan hidup. Namun, seiring berjalannya waktu, pendapatan secara langsung tidak mempengaruhi kepuasan individu karena seringkali ketika pendapatan naik, stres menjadi meningkat dan menghambat kepuasan hidup untuk naik (Diener, 2015). Menurut Diener (2015) kepuasan hidup seseorang dipengaruhi oleh keadaan dan tingkat status ekonomi serta kesuksesan pekerjaan. Individu yang menikmati pekerjaannya dianggap memiliki kepuasan hidup yang tinggi, dimana kepuasan tersebut berpengaruh terhadap peningkatan kreativitas, produktivitas dan dapat dipercaya dapat meningkatkan hasil kerjanya.

Hasil uji tabulasi silang antara durasi berlatih game dengan kepuasan hidup lebih banyak memilih berlatih dengan durasi 5-10 jam sebanyak 33 atlet *E-Sport* dengan presentase 57,9%, dan berdurasi 16-24 jam sebanyak 13 atlet *E-Sport* dengan presentase 22,8%. Dikarenakan padatnya jadwal yang diberikan *coach* sehingga waktu untuk berlatih menjadi Panjang untntuk memaksimalkan strategi bertanding dengan lawan. Hasil uji tabulasi silang jumlah pertandingan dengan kepuasan hidup lebih banyak mengikuti pertandingan  $\geq 10$  kali sebanyak 50 orang dengan presentase 87,7% diikuti dengan atlet *E-Sport* yang telah mengikuti turnamen sebanyak 10 kali sebanyak 7 atlet dengan presentase 12,3% diikuti dengan <8 kali pertandingan. Hal ini dikarenakan atlet *E-Sport* yang telah mengikuti pertandingan lebih dari 10 kali memiliki banyak peluang untuk bertanding serta lebih banyak bertemu dengan lawan dengan strategi berbeda sehingga ketika atlet *E-Sport* bertanding memiliki pengalaman yang banyak.

## Simpulan

Berdasarkan hasil analisis pada bab sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa Atlet *E-Sport* lebih banyak masuk kategorisasi kepuasan hidup yang tinggi (57%). Dimensi kepuasan terhadap kehidupan di masa depan paling banyak pada kepuasan hidup tinggi (80,6%),

dan kepuasan hidup di masa lalu paling banyak pada kepuasan hidup rendah (60%).

Berdasarkan hasil *crossstab* dapat dilihat bahwa Atlet *E-Sport* dewasa awal berjenis kelamin laki-laki (58,1%), pendapatan >5.000.000 – 7.000.000 dan >10.000.000 (65%), durasi berlatih 16-24 jam (76,5%) dan ikut turnamen > 10 kali (61%) lebih banyak memiliki kepuasan hidup tinggi. Atlet *E-Sport* dewasa awal dengan pendapatan 3.000.000 – 5.000.000 (55,3%), durasi berlatih 10-15 jam (54,2%) dan ikut turnamen < 8 kali (100%), lebih banyak memiliki kepuasan hidup rendah.

Adapun saran yang dapat diberikan pada penelitian ini adalah saran teoritis, karena penelitian ini bersifat deskriptif satu variable maka dari itu terdapat beberapa temuan dalam penelitian hasil penelitian. Oleh karena itu para peneliti selanjutnya diharapkan untuk memasukan variable lain diluar variable kepuasan hidup sehingga pembahasan mengenai kepuasan hidup menjadi lengkap. Saran praktis, bagi atlet *E-Sport* yang memiliki kepuasan hidup rendah agar lebih bersyukur atas apa yang telah didapat, disarankan lebih giat lagi untuk tetap disiplin, dalam berlatih untuk meningkatkan kemampuan yang dimiliki, melakukan kegiatan positif disela-sela kesibukan seperti membaca buku, menjalin komunikasi dengan keluarga serta teman-teman. Bagi atlet *E-Sport* yang memiliki kepuasan hidup tinggi agar tetap bersyukur, tidak cepat puas hati bila memenangi pertandingan, meningkatkan lagi skill yang dipunya agar lebih terasah lagi serta menjadikan pengalaman hidup dimasa lalu sebagai motivasi untuk mencapai prestasi yang lebih baik pada saat ini dan masa yang akan datang.

### Daftar Pustaka

- Antara. (2019, 23 Februari). Hasil Seagames 2019 Esport Mobile Legends Indonesia Raih Perak. *Newzoo*. Retrieved From website: (<https://sport.tempo.co/read/1281551/hasil-sea-games-2019-esports-mobile-legends-indonesia-raih-perak>).
- Dewi, L. S. (2013). Perbedaan Subjective Well-Being Pada Dewasa Awal. *Jurnal Psikologi*, 4(2).
- Diener, E. (2000). Subjective Well-Being: A General Overview. *South African Journal of Psychology*.
- Diener, E. (2015). Subjective Well-Being: A General Overview. *Journal of Psychology*, 39(4).
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575.
- Ernawati, S. L. (2019). *Kepuasan Hidup Pada Karyawan Produksi PT.A Tangerang* (Skripsi). Universitas Esa Unggul.
- Firdaus, A. (2020, 20 Februari). Ketika Skripsi Terkendali Situasi. Retrieved From website: <https://www.lpmprogress.com/post/ketika-skripsi-terkendala-situasi>).
- Forest, K. B. (2006). Gender and The Patways to Subjective Well-Being. *Social Behavior and Personality. Journal of Psychology*, 24(1).
- Fauzi, F. R. (2020, 22 Juli). Mobile Legends: Bang-Bang Dimainkan 31 Juta Orang Di Indonesia. *Nextren*. Retrieved from Website: <http://indotelkom.kompas.com>.
- Frinch. (2006). *Quality of Life Therapy, Applying a Life Satisfaction Approach to Positive Psychology and Cognitive Therapy*. New Jersey: Fundy
- Hurlock. (1993). *Perkembangan Anak, Jilid 2 Rentang Kehidupan* (5<sup>th</sup> ed). Jakarta: Erlangga.
- Hurlock. (1997). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Rentang Kehidupan*. Rentang Kehidupan. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock. (2006). *Developmental Psychology: alife-span approach*. Jakarta: Erlangga.
- Inditi., & Raharja. (2018). Gambaran Kepuasan Hidup Pada Dewasa Awal. *Jurnal Psikologi Universitas Sumatera Utara*.
- Kuncoro. (2020, 12 Januari). Timnas Indonesia Tanding Di IESF Esports World Championship 2020. *DetikNews*. Retrieved from Website: (<https://www.liputan6.com/tekno/read/4395456/timnas-indonesia-tanding-di-iesf-esports-world-championship->).
- Kehidupan Seorang Profesional Atlet E-Sport. (2020, 16 Agustus). *Nextren*. Retrieved

ftom  
Website: <https://www.intel.co.id/content/www/id/id/gaming/resources/gamer>

- Lyubomirsky. (2001). Life Satisfaction. Life Satisfaction In J. Worell (Ed), Encyclopedia of Women and Gender: Sex Similarities and Differences and The Impact of Society on Gender. *Journal Psychology San Diego*.
- Mahanta., & Aggarwal. (2013). Effect of Perceived Social Support on Life Satisfaction of University Students. *European Academic Research*, 1(6).
- Maltby, A. L. & Jacob. (2005). Religious Orientation, Religious Coping and Happiness Among UK Adults. Personality and Individual Differences. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 34(1).
- Mariyanti, S. (2017). Profil psychological well being mahasiswa reguler program studi psikologi semester 1 di universitas esa unggul. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 15(2).
- Norr, J. (2011). *Metode Penelitian*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Peterson., Singh., & Jha. (2008). Life Satisfaction. *International Journal of Psychology*.
- Pinquart., & Sorensen. (2000). Influences of Socio Economic Status, Social Network, and Competence and Subjective Well-Being In Later Life: A Meta-Analysis Psychology and Aging. *Journal of Psychology* 23(2).
- Rahardjo, A. (2002). *Cybercrime-Pemahaman Dan Upaya Pencegahan Kejahatan Berteknologi*. Bandung: Citra Aditya Bakti.
- Rathore., Kumar., & Gautam. (2015). Life Satisfaction and Life Orientation as Predictors of Psychological Well Being. *Journal of Indian Psychology*, 3(1).
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence. Perkembangan Remaja 6th ed*. Jakarta: Erlangga.
- Shaheen, F. (2015). A Study of Life Satisfaction and Optimism in Relation to Psychological Well-Being Among Working and Non Working Women. *International Journal of Education and Psychological Research*, 4(4), 81–85.
- Shousa. (2016). Life Satisfaction In J. Worell (Ed), Encyclopedia of Women and Gender: Sex Similarities and Differences and The Impact of Society on Gender. *Jurnal Psychology San Diego*.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta.
- Warini, N. D. (2019). Gambaran Kepuasan Hidup Pada Pekerja Dewasa Awal Di Pabrik. *Jurnal Psikologi Universitas Gajah Mada*.
- Wicaksono. (2019). Hubungan Antara Kepuasan Hidup Dan Kesejahteraan Psikologis Pada Siswa SMA Negeri Se-Jakarta Pusat. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*.