

**FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI EMOSIONAL SISWA  
KELAS XI SMA NEGERI 2 PALANGKA RAYA DALAM BERMAIN  
GAME ESPORT**

Komang Sarsani<sup>1</sup>, Yudo Harvianto<sup>2</sup>, Yossita Wisman<sup>3</sup>  
Program Studi PJKR, FKIP, Universitas Palangka Raya

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor internal dan eksternal yang dapat memengaruhi emosional siswa, strategi yang digunakan untuk mengelola emosi negatif, serta dampak bermain *game esport* terhadap aspek lain dalam kehidupan siswa.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Data dikumpulkan melalui kuesioner terbuka yang diisi oleh 20 siswa kelas XI SMA Negeri 2 Palangka Raya yang bermain *game esport*. Data yang diperoleh mencakup pola emosi positif dan negatif yang dialami siswa, faktor internal seperti motivasi, kepercayaan diri, dan regulasi emosi, faktor eksternal seperti lingkungan bermain, interaksi dengan pemain lain, dan durasi bermain, strategi mengelola emosi negatif, serta dampak bermain *game esport* terhadap aspek lain dalam kehidupan siswa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor internal dan eksternal memiliki peran penting dalam memengaruhi emosional siswa saat bermain *game esport*. Siswa menggunakan berbagai strategi untuk mengelola emosi negatif, dan bermain game e-sport juga dapat berdampak pada motivasi belajar, kontrol diri, dan kepribadian siswa. Interaksi antara faktor internal dan eksternal juga berkontribusi dalam memengaruhi emosional siswa. Temuan ini menekankan pentingnya memahami dan mengelola faktor-faktor tersebut untuk mendukung siswa agar dapat bermain *game esport* secara sehat.

**Kata Kunci:** *Game Esport, Emosional Siswa, Faktor Internal, Faktor Eksternal, Strategi Mengelola Emosi*

<sup>1</sup>)Mahasiswa Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Palangka Raya.

<sup>2,3</sup>)Dosen Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Palangka Raya.

## PENDAHULUAN

### Latar Belakang

*Esports* adalah singkatan dari *Electronic Sports*, sebuah terminologi yang, menurut British Esports Association, menjelaskan dunia kompetitif dalam bermain *game esports* pun saat ini sudah disandingkan olahraga populer seperti sepak bola ataupun bola basket. Dengan berbagai pemain, baik perseorangan atau dalam tim, bertanding satu sama lain untuk menjadi nomor satu. Audiens dan penonton *esports* pun tersebar luas di berbagai belahan dunia. Adanya keterlibatan penonton *esports* menjadi salah satu faktor yang mendukung perkembangannya.

Mengutip dari *American Esports* mencatat, kompetisi *esports* pertama kali diadakan pada tahun 1970-an di Universitas Stanford dengan hadiah langganan majalah Rolling Stone selama setahun. Pada saat itu, *game* yang dimainkan adalah Spacewar, *game* keluaran tahun 1960. *Game Quitters* mencatat, perubahan industri *gaming* yang sebelumnya hanya sekadar hobi menjadi olahraga profesional yang terorganisir dimulai pada tahun 1990an. Saat

ini, *game* yang dimainkan telah beragam macamnya dengan total hadiah dengan angka yang fantastis. Hal ini, didorong oleh perubahan *esports* menjadi olahraga profesional. Turnamen-turnamen seperti Dota 2, League of Legends, FIFA, atau Tekken adalah deretan *game* yang dimainkan dan dijadikan kompetisi dengan hadiah utama (*prize pool*) hingga miliaran rupiah. Kemudian menurut Harvard International Review, *esports* semakin berkembang seiring munculnya berbagai tempat berkumpulnya para *gamers*. Adanya sarana dan tempat berkumpul untuk bermain *game*, pada akhirnya mendorong orang-orang yang bermain *game* untuk membuat kompetisi antar pemainnya. Hingga artikel ini ditulis, *prize pool* terbesar di dunia *esports* adalah The International 2019, kompetisi Dota 2 dengan total hadiah sebesar 34 juta dolar AS, atau sekitar Rp480 miliar. (Medina, 2023).

Menurut Co-host dari FOX News, Soledad O'Brien dalam Dex Glenniza (2018), mencoba memberikan pemahaman seputar *esport* dengan menyatakan bahwa *game* yang kompetitif membutuhkan strategi dan pengerasan fisik yang tinggi juga, meskipun tidak setinggi ketika orang melakukan

olahraga sungguhan seperti bermain sepak bola atau bola basket. Menurutnya, "Apapun yang memiliki struktur dan level kompetisi yang tergolong tingkat atas, itu semua dapat digolongkan sebagai '*sport*'. Secara umum *Esport* adalah suatu cabang olahraga yang memanfaatkan teknologi informasi dan komunikasi untuk bermain video *game* secara kompetitif baik pada tingkat amatir maupun profesional sesuai aturan yang ditetapkan dan bertujuan untuk mengembangkan kemampuan pemainnya.

(Dhaewiez, 2023)

Dengan akses ke smartphone yang jauh lebih mudah dikelola, remaja menjadi tertarik bermain game seluler daripada pergi keluar rumah untuk bermain *game*. Idola para pemain ini menunjukkan masa depan yang sangat cerah untuk ruang mobile *esport* Indonesia, sama halnya seperti yang dapat kita harapkan untuk melihat lebih banyak lagi anak muda yang berjuang mengharumkan nama tanah air di kancah global melalui *esport*. Di sisi lain, tidak hanya kancah profesional *esport* saja yang berkembang di Indonesia, tetapi juga tingkat amatir. Para pemain amatir juga kini memiliki banyak kesempatan untuk

merasakan bagaimana rasanya berkompetisi. Banyak turnamen skala kecil yang sering diadakan setiap minggunya, di mana calon pemain dapat berpartisipasi dan meningkatkan kemampuan gaming mereka. Tetapi hal ini pasti memiliki dampak negatif dan positif bagi remaja tersebut.

Dampak positif dari hal ini adalah mereka jadi memiliki tujuan dalam bermain *game* online, dengan bermain game kita juga bisa mendapat penghasilan dari berkompetisi, dengan adanya kejelasan dari berkompetisi *game* ini membuat orang-orang lebih yakin bahwa sekarang bermain *game* tidak hanya untuk membuang-buang waktu saja. Tetapi disamping dari dampak positif tadi mengejar untuk menjadi pro player dalam *esport* adalah hal yang sulit dan membutuhkan perjuangan yang besar, terutama para remaja, karena dengan mengejar untuk menjadi pro player kita sebagai remaja harus mengorbankan waktu kita untuk belajar dan bermain dengan teman-teman kita bersama teman, hal ini tentu akan menghambat proses kita sebagai remaja untuk mengembangkan diri dan membuat kita kadang menjadi sulit bersosialisasi karena terlalu fokus dalam mengejar karir untuk menjadi pro player yang pesaing yang banyak

dan peluangnya sangat kecil. Oleh karena itu untuk menjadi pro player di usia muda adalah hal yang tidak terlalu disarankan karena di masa depan belum tentu dia masih bisa bermain padahal sudah membuang masa mudanya.

Dukungan masyarakat dan keluarga terutama orang tua perlu menjadi hal yang dapat dipertimbangkan dengan baik terutama memperhatikan batasan-batasan yang cukup wajar agar tidak berpengaruh negatif terhadap kesehatan. Namun hal menarik ditemukan bahwa responden dari pelajar mengaku bahwa mereka masih berolahraga fisik secara rutin selain aktif sebagai atlet *esport*. (Simbolon, 2023)

Kemajuan *game esport* juga dirasakan oleh pelajar-pelajar sekolah menengah, salah satunya adalah di SMA Negeri 2 Palangka Raya dan terkhusus pada pelajar kelas sebelas. Bagi mereka *esport* dapat memberikan beberapa manfaat, ini dapat memberikan kesempatan untuk belajar bekerja sama, berpikir strategis, dan memecahkan masalah. Selain itu, *Esport* juga dapat menjadi pilihan karier bagi siswa yang memiliki keterampilan bermain *game* yang luar biasa. Namun, penting bagi para

siswa untuk tetap seimbang antara *esport* dan tanggung jawab akademis mereka. Beberapa kekhawatiran telah timbul tentang jumlah waktu yang dihabiskan untuk bermain *game* dan dampaknya terhadap kinerja akademis dan tingkat emosional.

## Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis merumuskan permasalahan pada penelitian ini adalah apa saja faktor-faktor internal, eksternal dan pengaruh interaksi antara faktor internal dan eksternal dalam mempengaruhi emosional siswa kelas XI SMA Negeri 2 palangka Raya dalam bermain *Game Esport*?

## KAJIAN PUSTAKA

### Pengertian *Game Esport*

*Electronic Sport (esport)* adalah olahraga berbasis *game electronic*. Olahraga ini dilakukan dengan medium komputer/PC, ponsel, atau konsol PlayStation/Nintendo./XBox. Sebelum menjadi atlet *esport* profesional, calon atlet akan mengikuti pelatihan khusus supaya bisa menjadi atlet *esport* profesional yang mampu memenangkan berbagai kompetisi. Esport dapat digambarkan sebagai dunia yang kompetitif, diikuti oleh para atlet yang menyukai game. Kompetisinya sendiri

melibatkan berbagai kelompok dan kalangan di seluruh dunia yang tertarik dengan level *game multiplayer* seperti Fortnite, Overwatch, Dota2 dan sejenisnya. Meski diperbolehkan mengikuti suatu kelompok dan kalangan yang berbeda, *esport* sendiri juga memiliki standar profesional. Hanya mereka yang sudah memiliki riwayat pertandingan video game yang baik yang diterima. (Firdila, 2023)

### **Pengertian Emosi**

Pengertian emosi dalam psikologi adalah suatu bentuk reaksi terhadap peristiwa atau tindakan tertentu. Terbentuknya emosi ini melibatkan beberapa elemen, seperti perilaku, fisiologis, dan pengalaman. Seperti yang telah disebutkan sebelumnya, pengertian emosi dalam psikologi adalah bentuk reaksi terhadap suatu peristiwa yang ditunjukkan secara kompleks. Emosi yang ditunjukkan oleh seseorang ini berhubungan dengan bentuk peristiwa yang terjadi dan seberapa penting kejadian tersebut bagi seseorang. Banyak orang yang menganggap jika emosi adalah rasa marah. Padahal, ada banyak jenis emosi

dalam kehidupan sehari-hari, seperti rasa malu, sedih, kecewa, marah, bahagia, dan lainnya. (Psikologi, 2023)

#### **1. Teori James-Lange**

Teori emosi menurut ahli yang pertama adalah teori James-Lange. Teori Ini termasuk sebagai pendapat yang dikemukakan paling awal pada masa psikologi modern. Teori emosi ini dikemukakan oleh William James dan Carl Lange di abad ke-19 yang menyatakan bahwa adanya rangsangan fisiologis memicu sistem saraf otonom untuk menghasilkan reaksi, sehingga membuat seseorang mengalami emosi tertentu.

#### **2. Teori Facial-Feedback**

Teori emosi menurut para ahli berikutnya adalah teori *Facial-Feedback* yang dikemukakan oleh Charles Darwin dan William James. Teori ini menyebutkan jika ekspresi wajah mengambil peran penting dalam menciptakan emosi. Jadi, ekspresi wajah ini bukan bentuk respons terhadap emosi, melainkan dapat mempengaruhi terjadinya suatu emosi.

### 3. Teori Schacter-Singer

Teori emosi menurut pendapat ahli berikutnya disampaikan oleh Stanley Schachter serta Jerome E. Singer, sehingga disebut sebagai teori Schachter-Singer. Dalam teori ini, diungkapkan adanya elemen penalaran dalam proses emosi seseorang. Jadi, apabila seseorang mengalami suatu kejadian yang memicu adanya rangsangan fisiologis, maka pikiran akan mencoba mencari alasan adanya rangsangan tersebut untuk kemudian menciptakan suatu emosi.

### 4. Teori *Cognitive Abrasial*

Teori emosi menurut pendapat ahli berikutnya adalah teori *Cognitive Abraisal*. Teori ini dicetuskan oleh Richard Lazarus. Menerut Richard Lazarus, sebelum mengalami emosi, maka seseorang akan berpikir terlebih dahulu. Hal tersebut dilakukan setelah memperoleh stimulus dari suatu kejadian sebagai pemantik emosi.

### 5. Teori Cannon-Bard

Menurut teori Cannon-Bard,

adanya perubahan tubuh serta emosi terjadi secara bersamaan. Pendapat ini didukung oleh adanya ilmu neurobiologis yang menjelaskan bahwa adanya stimulus dari luar akan memicu suatu informasi untuk dikirim pada amigdala serta korteks otak di waktu yang sama.

### Pengertian Bermain

Bermain merupakan aktifitas jasmani yang dilakukan dengan sukarela dan bersungguh-sungguh untuk memperoleh rasa senang dari aktifitas yang dilakukan tersebut (Nurcahyo, n.d.).

#### a. Teori Rekreasi/Pelepasan (Lazarus & Schaller)

Bermain merupakan kegiatan yang berlawanan dengan kerja dan kesungguhan, bermain merupakan imbalan antara kerja dan istirahat.

#### b. Teori Teleologi/Pembawaan ( K. Groos & Roeles)

Permainan bukan hanya merupakan kegiatan untuk mempelajari fungsi hidup (Gross),

tetapi juga merupakan proses sublimasi (menjadi lebih mulia, lebih tinggi, atau lebih indah)'

c. Teori Rekapitulasi/Evolusi/Reinkarnasi (Hall)

Permainan merupakan kesimpuan dari masa lalu (anak akan bermain permainan yang pernah dimainkan oleh nenek moyangnya). Serta pertumbuhan jiwa manusia yang wajar haruslah melalui tahap-tahap perkembangan manusia yang wajar sampai pada pertumbuhan yang sempurna.

d. Teori Surplus Energi (H. Spencer)

Bahwa surplus atau kelebihan tenaga yang dimiliki oleh seseorang (yang belum digunakan/tersimpan) akan disalurkan atau dikeluarkan melalui aktifitas bermain atau permainan.

e. Teori C. Buhler

Bahwa permainan merupakan kegiatan untuk mempelajari fungsi hidup (teori Gross). Bermain juga merupakan "Funtion Lust" (nafsu untuk

berfungsi) dan "Aktivitas Drang" (kemauan untuk aktif).

## METODE PENELITIAN

### Desain Penelitian

Pendekatan dan jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Kualitatif dengan pendekatan Fenomenologi. Penelitian kualitatif merupakan penelitian yang bersifat deskriptif dan analisis. Deskriptif dalam penelitian kualitatif berarti menggambarkan dan menjabarkan peristiwa, fenomena dan situasi sosial yang diteliti. Analisis berarti memaknai dan menginterpretasikan serta membandingkan data hasil penelitian. Creswell dalam (Murdiyanto, 2020) mendefinisikan penelitian kualitatif sebagai proses penyelidikan suatu fenomena sosial dan masalah manusia. Penelitian kualitatif juga didefinisikan sebagai suatu strategi pencarian makna, pengertian, konsep, karakteristik, gejala, simbol maupun deskripsi tentang suatu fenomena, fokus dan multimetode, bersifat alami dan holistik, mengutamakan kualitas, menggunakan beberapa cara, serta disajikan secara naratif dalam penelitian ilmiah (Sidiq & Choiri, 2019). (Patonah, Sambella, & Az-Zahra,

2023)

Pendekatan yang digunakan pada penelitian ini adalah pendekatan fenomenologi. Menurut (zahavi, 2019) pendekatan fenomenologi adalah studi sistematis tentang struktur pengalaman dan kesadaran. Ini berfokus pada bagaimana fenomena muncul dalam kesadaran kita dan bagaimana kita memahami dunia melalui pengalaman langsung.

#### **Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di lingkungan SMA Negeri 2 Palangka Raya. Lokasi ini layak menjadi lokasi penelitian karena peneliti ingin mengetahui Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Emosional Siswa kelas XI SMA Negeri 2 Palangka Raya Dalam Bermain Game esport.

#### **Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data adalah langkah yang paling utama dalam proses penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Metode pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah :

#### **1. Kuesioner**

Kuesioner adalah alat pengumpulan data yang berupa serangkaian pertanyaan tertulis yang disusun secara sistematis untuk memperoleh informasi dari responden.

#### **2. Observasi**

Melakukan observasi langsung terhadap kasus yang diteliti untuk memperoleh pemahaman yang mendalam tentang konteks dan perilaku yang terjadi

#### **3. Dokumentasi**

Dokumentasi adalah salah satu metode pengumpulan data dengan melihat atau mengenalisis dokumen-dokumen yang dibuat oleh subjek sendiri atau orang lain tentang subjek. Pengumpulan data ini didapat secara langsung melalui responden.

#### **Pembahasan Hasil Penelitian**

*Electronic Sport (esport)* adalah olahraga berbasis game *electronic*. Olahraga ini dilakukan dengan medium komputer/PC, ponsel, atau konsol PlayStation/Nintendo./XBox. Sebelum menjadi atlet *esport* profesional, calon atlet akan mengikuti pelatihan khusus

supaya bisa menjadi atlet *esport* profesional yang mampu memenangkan berbagai kompetisi. *Esport* dapat digambarkan sebagai dunia yang kompetitif, diikuti oleh para atlet yang menyukai *game*. (Firdila, 2023).

Berdasarkan hasil temuan peneliti, terdapat beberapa hasil yang dapat diidentifikasi dalam penelitian ini, yaitu sebagai berikut :

### 1. Pola Emosi

Pembahasan ini mengeksplorasi pola emosi yang dialami siswa saat bermain *game esport*. Data menunjukkan bahwa siswa dapat mengalami emosi positif seperti senang dan bersemangat, maupun emosi negatif seperti sedih, marah, dan frustasi. Pola ini penting untuk dipahami karena memberikan gambaran tentang dinamika emosional yang terjadi pada siswa saat bermain *game esport*. Emosi positif seperti senang dan bersemangat cenderung muncul ketika siswa berhasil memenangkan pertandingan atau bermain bersama

teman-teman mereka. Situasi ini memberikan rasa pencapaian dan kegembiraan bagi siswa. Sementara itu, emosi negatif seperti sedih, marah, dan frustasi cenderung muncul ketika siswa mengalami kekalahan, berhadapan dengan pemain yang toxic, atau bermain dalam durasi yang terlalu lama. Situasi-situasi ini dapat memicu rasa kecewa, frustrasi, dan hilangnya kendali emosi pada diri siswa. Hasil pembahasan ini sejalan dengan Teori Kognitif emosi yang menyatakan bahwa pikiran-pikiran ini, bersama dengan kondisi mental nonkognitif, menentukan emosi apa yang kita rasakan dalam situasi tertentu. Mereka juga dapat menentukan intensitas emosi. (Teachers, n.d.)

### 2. Faktor Internal yang Mempengaruhi Emosional Siswa saat Bermain *Game esport*

Temuan penelitian menunjukkan bahwa faktor internal seperti motivasi, kepercayaan diri, dan regulasi emosi memiliki peran penting dalam menentukan

bagaimana siswa merespons situasi saat bermain *game esport*. Siswa dengan motivasi dan kepercayaan diri yang tinggi cenderung lebih mampu mengelola emosi negatif dengan baik. Mereka memiliki semangat dan keyakinan yang kuat, sehingga lebih mudah untuk bangkit kembali dari kekalahan atau situasi yang menantang.

Berhenti bermain sejenak memberikan waktu jeda bagi siswa untuk menenangkan diri dan menghilangkan rasa frustasi atau amarah yang muncul. Melakukan aktivitas lain seperti menonton video, olahraga, atau membaca juga dapat membantu mengalihkan perhatian siswa dari situasi yang memicu emosi negatif. Mencari hiburan seperti mendengarkan musik atau bermain game lain yang lebih santai juga merupakan strategi yang digunakan oleh siswa untuk meregulasi emosi mereka.

Hasil pembahasan ini sejalan dengan Teori Regulasi Emosi *Emotion Regulation : The*

*Predictor of Emotional Regulation on Academic Procrastination*, 183-188.

Tri Sinta, Sugiyo, Sunawan. (2022). Menjelaskan bagaimana individu mengelola emosi mereka, termasuk strategi yang digunakan untuk mengelola emosi negatif. Temuan penelitian ini sejalan dengan teori ini, di mana siswa menggunakan berbagai strategi untuk mengelola emosi negatif yang muncul saat bermain *game esport*.

### 3. Faktor Eksternal yang Mempengaruhi Emosional Siswa saat Bermain *Game esport*

Faktor-faktor eksternal seperti lingkungan bermain, interaksi dengan pemain lain, dan durasi bermain juga berkontribusi dalam memicu emosi negatif pada siswa. Lingkungan bermain yang tidak nyaman, seperti tempat yang bising atau penuh tekanan, dapat meningkatkan risiko munculnya emosi negatif pada siswa. Demikian pula dengan interaksi dengan pemain toxic yang sering menghina atau mengeluarkan kata-kata kasar.

Durasi bermain yang terlalu lama juga dapat menjadi faktor pemicu emosi negatif. Siswa yang bermain dalam waktu yang lama cenderung lebih mudah lelah, frustrasi, dan kehilangan kendali emosi mereka.

#### 4. Dampak Bermain *Game Esport*

Temuan penelitian mengungkapkan bahwa bermain *game esport* dapat memengaruhi aspek lain dalam kehidupan siswa, seperti motivasi belajar, kontrol diri, dan bahkan kepribadian. Beberapa siswa merasa bahwa bermain game esport dapat menurunkan motivasi belajar mereka, karena waktu dan perhatian mereka tersita untuk bermain game. Namun, ada pula siswa yang merasa bahwa bermain *game* justru meningkatkan motivasi belajar mereka, terutama jika *game* tersebut memiliki unsur tantangan atau strategi yang dapat meningkatkan keterampilan tertentu.

Dampak bermain *game esport*

terhadap kepribadian juga bervariasi antar individu. Beberapa siswa merasa bahwa bermain *game esport* dapat membuat mereka lebih emosional, mudah marah, atau bahkan mengadopsi perilaku atau bahasa yang kurang baik dari pemain lain. Namun, ada pula siswa yang merasa bahwa bermain *game* tidak terlalu berdampak pada kepribadian mereka. Pembahasan ini sejalan dengan teori yang mengkaji dampak bermain *game esport* terhadap aspek psikologi individu. A Review on the Effect of Digital Play on Children's Cognitive and Socio Emotional Development. Vincenzo Bochicchio, Silvia Dell'Orco, Paolo Valerio, Nelson Mauro M. (2020). Video games and mental health: A systematic Review Association For Psychological Science, 22-44. Data dalam penelitian ini menunjukkan adanya potensi dampak negatif bermain game esport terhadap motivasi belajar, kontrol diri, dan bahkan kepribadian siswa. Temuan penelitian ini se-jalan dengan

beberapa penelitian sebelumnya yang mengkaji dampak bermain game terhadap aspek-aspek kehidupan individu. (Vincenzo Bochiccio, 2020)

## 5. Interaksi Antara Faktor Internal Dan Eksternal Dalam Memengaruhi Emosional Siswa Saat Bermain *Game Esport*

Pembahasan ini mengkaji bagaimana interaksi antara faktor internal dan eksternal dapat memengaruhi emosional siswa saat bermain *game esport*. Data menunjukkan bahwa kombinasi faktor internal seperti kondisi emosional dan faktor eksternal seperti lingkungan bermain atau interaksi dengan pemain lain dapat mempengaruhi respons emosional siswa secara signifikan.

Interaksi antara faktor internal dan eksternal memiliki pengaruh yang sangat signifikan dalam membentuk emosional siswa saat bermain *game esport*. Faktor

internal meliputi aspek-aspek yang berasal dari dalam diri siswa itu sendiri, seperti motivasi, kepercayaan diri, keterampilan bermain, kondisi emosional, tingkat fokus dan konsentrasi, serta keinginan untuk menang. Sementara itu, faktor eksternal mencakup aspek-aspek yang berasal dari luar diri siswa, seperti lingkungan bermain, interaksi dengan pemain lain, jaringan internet, durasi bermain, jenis *game* yang dimainkan, serta regulasi dan aturan permainan.

Dalam hasil wawancara, banyak siswa yang mengakui bahwa interaksi antara faktor internal dan eksternal memiliki pengaruh yang signifikan terhadap emosional mereka saat bermain *game esport*. Beberapa contoh yang disebutkan adalah merasa stres dan cemas (faktor internal) ditambah dengan tim yang toxic (faktor eksternal) dapat memicu frustrasi dan kemarahan yang lebih besar. Sebaliknya, merasa bahagia dan santai (faktor internal) ditambah dengan tim yang ramah dan sopan (faktor eksternal) dapat memberikan

rasa senang dan kepuasan yang lebih besar.

Temuan ini menunjukkan bahwa faktor internal dan eksternal saling berinteraksi dan memiliki pengaruh yang kompleks terhadap emosional siswa saat bermain *game esport*. Pemahaman yang baik tentang interaksi antara faktor-faktor ini dapat membantu siswa untuk mengoptimalkan pengalaman bermain dan mengelola emosi mereka dengan lebih efektif.

Temuan penelitian ini juga dapat dikaitkan dengan teori-teori tentang motivasi dan prestasi akademik. Beberapa siswa dalam penelitian ini merasa bahwa bermain game esport dapat menurunkan motivasi belajar mereka, sementara siswa lain merasa sebaliknya. Hal ini sejalan dengan teori-teori yang menyatakan bahwa motivasi adalah faktor penting dalam menentukan prestasi akademik individu. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). *Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective:*

*Definitions, theory, practices, and future directions. Contemporary Educational Psychology*, 61, 101860. (Richard M. Ryan, 2020).

## PENUTUP

### Kesimpulan

Game esport sangat berpengaruh apabila dimainkan dalam waktu yang berlebihan. Hal ini juga berdampak terhadap motivasi belajar bagi siswa terlebih lagi dalam segi jasmani yang dapat menurunkan kesehatan mata. Bermain game esport dapat memicu berbagai respon emosional siswa seperti senang, bahagia, sedih, marah dan frustrasi. Berdasarkan data yang disajikan beberapa siswa merasa senang saat bermain game esport karena mampu mencapai apa yang mereka inginkan didalam bermain game seperti menang dalam bermain game dan bertemu dengan teman baru. Hal inilah yang menyebabkan banyak siswa yang menyukai bermain *game esport*. Namun, ada beberapa siswa yang mengalami frustrasi, marah dan sedih dalam bermain game dikarenakan jaringan internet mereka yang terbatas sehingga menyebabkan permainan mereka tidak bagus, menemukan pemain random atau pemain yang toxic dalam bermain game yang

menyebabkan seseorang merasa marah dan frustrasi. Adapun strategi yang dimiliki oleh siswa ketika dalam bermain mereka merasa sedih, marah, stress dan frustrasi yaitu dengan cara mencari hiburan, berhenti bermain game, melakukan aktivitas yang membuat emosional mereka turun.

### Saran

Berdasarkan data yang disajikan, berikut adalah saran dari penelitian tentang "Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tingkat Emosional Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Palangka Raya dalam Bermain

*Game E-sport*" adalah :

1. Bagi siswa, penting untuk mengembangkan keterampilan regulasi emosi dan menerapkan strategi yang sehat untuk mengelola emosi negatif yang muncul saat bermain *game esport*. Siswa juga perlu menjaga keseimbangan antara bermain *game* dan aktivitas lain dalam kehidupan mereka.
2. Bagi orang tua dan guru, perlu memberikan bimbingan dan dukungan kepada siswa agar dapat bermain *game esport* secara sehat dan tidak berdampak negatif pada

kehidupan mereka. Orang tua dan guru dapat membantu siswa mengembangkan regulasi emosi dan mengawasi durasi bermain *game* mereka.

3. Bagi sekolah, dapat mempertimbangkan untuk memberikan edukasi dan pelatihan terkait dampak bermain *game esport*, strategi mengelola emosi, dan pentingnya menjaga keseimbangan antara bermain *game* dan aktivitas akademik serta sosial.
4. Bagi peneliti selanjutnya, dapat melakukan penelitian lebih lanjut dengan melibatkan sampel yang lebih besar dan beragam, serta mengeksplorasi faktor-faktor lain yang mungkin memengaruhi emosional siswa saat bermain *game esport*, seperti faktor sosial, budaya, atau ekonomi.

Dengan memahami faktor-faktor yang memengaruhi emosional siswa saat bermain *game esport* dan mengambil langkah-langkah yang tepat, diharapkan siswa dapat bermain *game* secara sehat dan tidak mengganggu aspek lain dalam kehidupan mereka.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dhaewiez. (2023, Desember 2). *Pengertian E-Sport Dan Tujuannya*. From Uraiantugas.com: [https://www.uraiantugas.com/2021/09/pengertian-e-sport-tujuannya.html#google\\_vignette](https://www.uraiantugas.com/2021/09/pengertian-e-sport-tujuannya.html#google_vignette)
- Firdila, K. (2023, February 21). *Esports : Pengertian, Jenis, Tujuan, dan Peluang Kerjanya*. From DailySocial: <https://dailysocial.id/post/esports-adalah>
- Medina, M. I. (2023, November 8). *Serba-serbi Esports, Industri Kompetitif yang Semakin Populer di Indonesia*. From Glints: <https://glints.com/id/lowongan/esports-adalah/>
- Nurcahyo, F. (n.d.). *Teori Bermain*. From Universitas negeri Yogyakarta: <https://staffnew.uny.ac.id>
- Patonah, I., Sambella, M., & Az-Zahra, S. M. (2023). PENDEKATAN PENELITIAN PENDIDIKAN : PENELITIAN KUALITATIF,. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 5380.
- Psikologi, I. (2023, Mei 29). *Mengenal Pengertian Emosi dalam Psikologi dan Teori Para Ahli*. From Info Psikologi: <https://kumparan.com/info-psikologi/mengenal-pengertian-emosi-dalam-psikologi-dan-teori-para-ahli-20Ubr8xrKt1/full>
- Richard M. Ryan, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Elsevier*.
- Simbolon, H. (2023, Januari 24). *Perkembangan E-sport di Kalangan Remaja*. From Kompasiana: [https://www.kompasiana.com/hendrafrns/63cef6084addee4ca148dd42/perkembangan-e-sport-di-kalangan-remaja?page=2&page\\_images=1](https://www.kompasiana.com/hendrafrns/63cef6084addee4ca148dd42/perkembangan-e-sport-di-kalangan-remaja?page=2&page_images=1)
- Teachers, T. P. (n.d.). *Cognitive Theory of Emotion*. From StudySmarter: <https://www.studysmarter.co.uk/explanations/psychology/individual-differences-psychology/cognitive-theory-of-emotion/>
- Vincenzo Bochicchio, P. v. (2020). A Review on the Effect of Digital Play on Children's Cognitive and Socio-Emotional Development. 22-44.
- zahavi, d. (2019). *phenomenology*. new york: routledge.