

ESPORT, POSITIF ATAU NEGATIF

Zaldhi Yusuf Akbar, S.Psi., M.Psi., Psikolog
(Dosen Psikologi UMP Purwokerto)

Pendahuluan

Esports. Sebagian orang barangkali tidak mengetahui artinya, bahkan untuk kalangan mahasiswa dan siswa yang hobi bermain *game* sekalipun. Ketika saya bertanya kepada beberapa teman yang mengaku sebagai *gamer*, mereka menjawab bahwa *esports* adalah olahraga yang dilakukan melalui *handphone* atau komputer. Banyak dari mereka tidak memahami arti dari *esport* secara lebih detail.

Esports merupakan permainan yang bersifat kompetitif. *Esports* yang kini menjadi fenomena global ternyata bermula dari sebuah kompetisi yang diadakan oleh suatu komunitas, dan hanya berhadiah majalah! Sama halnya dengan *email* yang merupakan kependekan dari *electronic mail*, *esports* ialah kependekan dari *electronic sports*, yaitu olahraga yang menggunakan *game* sebagai bidang kompetitif utama yang dimainkan oleh profesional. Sama sekali tidak seperti dengan apa yang mereka pikirkan. Beberapa waktu lalu, *esports* sama sekali tidak dikenal. Akan tetapi, sekarang ini fenomena *esports* terus berkembang dan memancing perhatian dari berbagai kalangan, mulai dari *gamers*, media, hingga perusahaan-perusahaan besar yang sama sekali tidak bergerak di bidang *esports*. Istilah *esports* digambarkan untuk menggambarkan permainan *video game* yang bersifat kompetitif. Meskipun permainan *video game* bersifat kompetitif, *esports* sesungguhnya berada pada tingkatan yang lebih tinggi jika Anda menyukai kompetisi yang berskala besar (bola.com).

Apakah Esport Sebuah Olahraga?

Adakah spesifikasi khusus atau syarat khusus yang harus dipenuhi untuk menjadi bagian dari petarung di ranah *esports*? Lainnya olahraga mental dan pikiran lain, seperti catur dan *contact bridge (bridge)* yang sudah termasuk dalam kategori olahraga dan diperlombakan pada

olimpiade, *video game* pun memiliki sifat yang sama yakni kompetitif. *Video game* membutuhkan teknik dan strategi tertentu yang menuntut para petarungnya untuk memiliki kemampuan dan kemahiran dalam memainkan hingga memenangkan pertandingan. Seseorang pemain harus sering melakukan latihan dan meningkatkan kemampuan agar bisa menjadi lebih lihai bermain *game* dalam industri ini. Hal tersebut berlaku untuk semua pemain di semua level, mulai dari pemain biasa yang cuma ingin bermain lebih baik, pemain yang ingin memanjat peringkat tinggi (*leaderboard*), hingga yang bermain secara profesional dan ingin memenangkan turnamen.

Ketika seseorang latihan dalam *video game* bukan berarti sekadar bermain sebanyak, sesering, dan selama mungkin sampai melupakan tugas kuliah ataupun anak istri dan stafnya. Hanya sekadar menambah jam latihan tidak akan memberikan apa-apa kalau tidak punya struktur dan basis latihan yang jelas. Sebaliknya, hanya akan membuang waktu dan tidak berkembang sama sekali.

Hal-hal yang bisa dilakukan yang pertama ialah memastikan paham dengan *game* yang dimainkan. Sebelum mulai memikirkan apa yang ingin dilatih dan dikembangkan, pastikan sudah mengerti apa yang akan dimainkan. Harus paham betul bagaimana cara kerja *game* tersebut. Selanjutnya, menentukan target latihan dengan jelas dan realistis, lalu mencari cara latihan yang tepat. Penting untuk selalu mengevaluasi kembali hasil latihan atau permainan karena hal ini penting untuk meningkatkan kemampuan. Dengan menilai kemampuan sendiri, seseorang akan tahu apa saja kekurangan dan hal yang perlu ditingkatkan dalam permainan.

Apakah Semenarik itu Hadiah Turnamen Esport

Turnamen dalam Negeri

Hadir di Indonesia pada tahun 2016, *game MOBA* Mobile Legends mendulang kepopuleran di tahun 2017. Mereka sukses menggelar dua turnamen akbar yakni Mobile Legends South East Asia Cup (MSC) dan Mobile Legends Professional League (MPL) Indonesia *season 1*. Pada tahun 2018, Mobile Legends masih merupakan salah satu *game* yang digandrungi anak muda di Indonesia. Mobile Legends menggairahkan

industri *e-sport* di tanah air dan juga menghasilkan banyak bintang (tim dan atlet *e-sport*). Kini Moonton kembali menggelar kompetisi Mobile Legends di tingkat Asia Tenggara yakni MSC 2018 dengan total hadiah US\$100.000 atau sekitar Rp1,4 miliar. Indonesia pun kembali menjadi tuan rumah, hal tersebut merupakan bentuk apresiasi dari Moonton karena animo pemain Mobile Legends sangat besar di Indonesia.

Turnamen Luar Negeri

DOTA 2 memiliki turnamen rutin sejenis piala dunia antar tim yang dalam hal ini bukan membawa negara. The International adalah pertandingan e-sport Dota 2 terbesar dunia dan selalu menghadirkan kejutan. Kali ini, kejutan datang dari sisi total hadiah uang tunai yang tersedia. Pada kompetisi 2018, total hadiah uang yang terkumpul mencapai angka 25,532,177 dollar AS atau sekitar Rp 360.5 miliar. Angka tersebut merupakan rekor baru bagi pertandingan ini. Setahun sebelumnya, hadiah yang tersedia mencapai 20.770.460 dollar AS. Cara penentuan hadiah di The International memang sedikit berbeda dari kompetisi lainnya. Para pemain Dota 2 bisa berkontribusi dengan menyumbangkan uang untuk hadiah dengan keuntungan dapat membeli sejenis ranking untuk mendapatkan skin atau tampilan game atau tokoh sehingga akan lebih menarik (Battle Pass). Setiap tahun, Battle Pass memberikan para kontributor hadiah dengan "kosmetik" karakter yang unik, item dalam game, quest, dan mode game baru. Selain para pemain, Valve, penyelenggara kompetisi, sudah menyiapkan uang hadiah sebesar 1,6 juta dollar AS. Uang tersebut digabungkan dengan kontribusi dari pemain sehingga menjadi total hadiah yang diperebutkan. Nantinya, total hadiah tersebut dibagi berdasarkan urutan pemenang. Tentunya, sang juara yang mendapat porsi hadiah terbesar. Pemenang tahun 2016, Wings Gaming, berhasil merebut uang tunai lebih dari 9 juta dollar AS. Ajang The International, dengan tahun ini, sudah digelar sebanyak 8 kali.

Profesi yang Booming dan Menghasilkan

Caster atau Moderator Gaming

Jika Anda tidak terlalu pandai bermain namun mahir berbicara, *caster* bisa menjadi salah satu profesi yang menarik. Seorang *caster* reguler, setiap harinya, akan membawakan pertandingan agar *match* menjadi lebih

seru! Hal yang perlu dipersiapkan sebelumnya untuk menjadi *caster* adalah kemampuan berbicara di depan umum, pengetahuan mendalam tentang permainan tersebut, dan *skill* sadar kamera! Meskipun lebih sering dilakukan secara *online*, toh akan banyak orang yang menonton.

Manager Tim Gaming

Jika Anda lebih lihai dalam mengatur orang, barangkali cocok menjadi manajer tim. Tugas sebagai seorang manajer kurang lebih ialah mengorganisir tim supaya terus kompak dan bermain dengan baik. Caranya adalah dengan mengatur jadwal latihan, *sparing*, bahkan memerhatikan kesehatan tim. Terlihat sepele? Tidak! Menjadi seorang manajer sungguh menantang. Di balik tim-tim hebat seperti Secret dan OG, terdapat sosok Cyborgmatt dan Evany Chang yang membuat dua tim tersebut memiliki prestasi gemilang. Bisa dikatakan, seorang manajer bertindak layaknya “orangtua” bagi tim.

Content Creator Gaming

Dunia gaming mengalami perkembangan yang pesat. Setelah tahun 2012, muncul *content creator*, yang aktivitasnya memainkan game untuk disaksikan banyak orang melalui youtube atau twitch. Beberapa *content creator* yang bisa dijumpai antara lain afif yulistian dan pokopow. Hal yang biasa ditampilkan bisanya sisi menarik, pintar, atau lucu dalam bermain game selain itu tentunya pintar mengedit video dan foto hasil dari permainan.

Jurnalis Gaming

Pekerjaan sebagai jurnalis gaming yang mulai banyak peminat. Media *esport* Indonesia seperti revivaltv.id. dan bola.com acap memasukan informasi terbaru dan menarik seputar dunia *esport*. Kalau tidak ada jurnalis, mungkin kita tidak akan tahu banyak informasi mengenai hal-hal seru yang terjadi di industri *esport*. Hal yang dibutuhkan tentu saja kemampuan menulis bahasa Indonesia yang baik dan benar. Tidak hanya itu, perlu pengetahuan mengenai satu atau beberapa *game* untuk membagikan artikel-artikel seputar strategi permainan. Pekerjaan ini menarik karena bisa bertemu serta berkenalan dengan banyak orang di industri *esport*.

Apa Efek Negatif Esport?

Dampak negatif dari game itu banyak sekali, tapi secara umum adalah terkait dengan permasalahan kecanduan game yang akhirnya menurunkan prestasi belajar, hubungan dengan orang lain. Berikut ini permasalahan kecanduan game dan langkah intervensinya.

Contoh Kasus

Seorang guru Bimbingan Konseling mengeluhkan bahwa kliennya setiap hari rutin bermain game di sekolah. Klien juga tidak akrab dengan teman di kelas sehingga terlihat menyendiri di kelas. Ketika pelajaran terakhir selesai, klien akan diam dan menghabiskan waktu dengan bermain game dengan temannya. Menurut sang guru, prestasi klien berada pada peringkat 10 besar terbawah ketika kelas 7 semester 1 dan 2, pun demikian ketika kelas 8 mid semester 1. Hal tersebut menjadi indikasi utama prestasi akademik klien yang belum maksimal.

Klien memiliki motivasi berprestasi rata-rata siswa pada umumnya. Hanya saja motivasi ini kurang didukung oleh daya juang dan ketekunan yang baik. Klien menyukai sesuatu yang bersifat teratur, dalam merencanakan sesuatu sebelum bertindak teratur dan terorganisir dalam melakukan suatu kegiatan. Dengan demikian, motivasi berprestasi yang rata-rata ini hanya akan menjadi sebuah keinginan yang kurang terealisasi sehingga *academic performance* klien mungkin akan kurang optimal.

Klien mengalami permasalahan berupa kecanduan dalam bermain *game*. Hal tersebut membuatnya kurang mampu mengatur diri atau kurang memiliki *self regulated* yang ditunjukkan dengan tidak adanya tujuan akademik yang jelas, kurang mampu mengontrol diri dari hal-hal yang mengganggu belajar, tidak memiliki pengelolaan waktu belajar yang jelas dan pasti, serta tidak menunjukkan kemauan yang keras untuk belajar. Anak sering memikirkan *game* terutama jika telah dua hari tidak bermain *game*. Frekuensi dan durasi bermain *game* anak cukup tinggi sehingga membuatnya kesulitan dalam mengatur waktu belajar. Orangtua biasanya mengingatkan klien untuk belajar namun ternyata hanya belajar seperlunya dan lebih memilih untuk tidur ketika belajar kurang dari 60 menit. Hal itu membuatnya terkadang tidak mengerjakan pekerjaan rumah, bahkan tidak belajar walaupun menghadapi ulangan/ujian. Orangtua tidak memberikan tindakan khusus terkait perilaku tersebut selain menegur dan

menasehati. Dampaknya durasi dan frekuensi bermain *game* cukup tinggi serta waktu belajar kurang membuat nilai klien sejak semester 1 tidak maksimal dan menduduki peringkat 10 terbawah.

Durasi bermain ditentukan berdasarkan data informasi awal yang telah dilakukan, dan ditemukan data klien sebagai berikut:

- ✓ Bermain *game* 2-3 jam setiap hari di sekolah
- ✓ Bermain *game* 2-3 jam setiap hari di rumah.
- ✓ Bermain *game* 7-11 jam setiap hari di akhir pekan
- ✓ Tidak memiliki waktu belajar yang pasti
- ✓ Belum memiliki tujuan terkait masa depan akademiknya

Rancangan Intervensi

a) Solution Focus Group Counseling

Menurut Saadatzaade dan Khalili (2012), *Solution Focus Group Counseling* adalah penanganan yang berfokus pada regulasi belajar dan motivasi berprestasi. Individu dibantu meningkatkan kemampuan sosial dalam grup konseling (5-9 orang) di mana terdapat diskusi dan sharing tentang tujuan bersekolah, motivasi, serta kehidupan akademik. Harapannya perlahan kedekatan dan kemampuan sosial dengan teman-teman akan menjadi semakin baik.

b) Konseling Individual

Locke (dalam Robbins, 2006) menyatakan bahwa *goal setting* merupakan suatu keinginan untuk mencapai hasil spesifik atau tujuan yang diharapkan dapat tercapai. Peningkatan motivasi akan dilakukan melalui metode konseling. Siswa diajak memahami kekuatan dan kelemahan, perilaku, serta perasaannya. Hal tersebut menumbuhkan kesadaran bahkan keinginan untuk berubah menuju kesuksesan. Konseling juga membekali siswa untuk berfungsi secara lebih baik (Altman, 2005).

Geldard (2010) menyatakan bahwa konseling untuk perubahan perilaku dilakukan dengan mengemukakan konsekuensi dari tindakan agar dipahami oleh anak. Tujuan yang jelas dan terarah dapat menumbuhkan motivasi untuk mencapainya (Robbins, 2006). Tujuan utama konseling pada remaja dan dewasa adalah menumbuhkan *self*

control, sehingga lebih baik jika anak sendiri yang bertanggung jawab dalam menjalani proses (Geldard, 2010).

Tujuan Konseling. Tujuan konseling secara umum adalah membimbing anak untuk mengambil keputusan mengenai tujuan yang akan dicapai dan membantu anak dalam menentukan serta menjalani strategi untuk mencapainya

Teknik Konseling. Teknik konseling yang digunakan adalah *non directive*. Teknik ini dipilih karena anak memiliki potensi kemampuan berfikir yang baik untuk menganalisis permasalahannya sendiri sehingga mampu menemukan solusi dari permasalahan yang dialami.

c) Self-control Contingencies

Program penanganan untuk faktor *behavior* pada perilaku bermain game yang berlebihan dilakukan untuk mengubah kebiasaan eksesif anak dalam bermain *game* dan membentuk perilaku belajar. Metode *self-control contingencies* dapat memodifikasi perilaku yang dikehendaki melalui penguatan yang diatur oleh diri sendiri (Sundel & Sundel, 2005). Prinsipnya, anak dapat menentukan sendiri konsekuensi positif maupun negatif terkait perilaku belajar dan bermain *game* dalam situasi yang telah direncanakan. Sebagaimana kriteria *self regulated learning*, di mana anak mampu belajar secara mandiri, maka diharapkan juga anak mampu mengatur perilakunya secara mandiri. Target perilaku yang akan dimodifikasi adalah: 1) Mengatur waktu bermain *game*, dan 2) Mengatur waktu belajar dan mengerjakan PR.

d) Konseling Orangtua

Faktor *environment* akan dilakukan penanganan melalui konseling kepada orangtua anak. Konseling yang dilakukan bertujuan agar orangtua dapat memberikan dukungan positif kepada anak sekaligus melakukan pengawasan dalam perilaku belajar anak.

Tujuan Konseling. Tujuan konseling adalah menyampaikan kondisi yang dialami oleh anak dan keterlibatan orangtua. Grace (2012) menyatakan bahwa keterlibatan orangtua seperti dalam pendampingan belajar penting bagi perkembangan anak. Selain itu, dukungan dan hubungan yang baik antara orangtua dan anak dapat membantu anak beradaptasi dengan perilaku yang diharapkan oleh sekolah.

Teknik Konseling. Teknik konseling yang digunakan adalah *non directive* karena orangtua memiliki tingkat pendidikan sarjana sehingga mampu merumuskan solusi yang tepat bagi kondisi anak.

Tabel 4.1. Sesi Penanganan

Aspek	Target	Metode	Tujuan	Waktu
Perilaku belajar dan bermain game	Anak	<i>self-control contingencies</i>	Menurunkan frekuensi anak bermain <i>game</i> dan meningkatkan frekuensi serta durasi belajar anak	3 Sesi dalam 6 kali pertemuan
<i>Goal setting</i> , jadwal harian dan motivasi belajar	Anak	Konseling <i>non directive</i>	Membantu anak menemukan tujuan yang jelas, menyusun jadwal harian dan menumbuhkan semangat belajar	2 Sesi dalam 3 kali pertemuan dan pengawasan selama 5 hari.
Pentingnya pendampingan dan dukungan kepada anak	Orang tua	Konseling <i>non directive</i>	Menumbuhkan kesadaran pada orangtua terkait pendampingan belajar pada anak	3 sesi
Perilaku belajar dan bermain game	Anak	<i>Solution Focus Group Counseling</i>	- Menurunkan frekuensi anak bermain <i>game</i> dan meningkatkan frekuensi serta durasi belajar anak. - Meningkatkan kemampuan sosial anak sehingga support dari teman-teman anak dapat membantu juga mengurangi intensitas bermain game.	

Perencanaan Pelaksanaan Penanganan

Penjelasan *informed consent* dilakukan saat pertama kali bertemu dengan anak.

- Penanganan membantu anak menemukan tujuan yang jelas, mengatur jadwal harian, dan menumbuhkan semangat belajar dengan prosedur:

1. Anak mengisi sebuah lembar kerja yang berisi:
 - Impian jangka pendek di sekolah dan impian jangka panjang, hambatan dalam meraih impian tersebut.
 - Faktor positif dan faktor negatif bermain *game*
 - Hambatan dalam belajar dan solusi yang mungkin dilakukan.
2. Memberikan gambaran kondisi anak bahwa ketidakmampuan mengendalikan diri dalam bermain *game* menjadi penyebab menurunnya prestasi akibat tidak memiliki waktu untuk belajar.
3. Membimbing anak untuk menentukan *goal* akademisnya di sekolah. Memperkuat keinginan anak mendapatkan nilai 9 pada mata pelajaran yang di-UN-kan, sehingga anak tidak ragu menjadikannya sebagai salah satu tujuan. Membimbing anak untuk menentukan tujuan setelah selesai sekolah di SMP.
4. Menumbuhkan *insight* pada diri anak bahwa dirinya memiliki potensi atau kemampuan yang memadai untuk berprestasi di sekolah. Mengingatkan bahwa anak pernah memiliki prestasi akademik yang baik di SD untuk menumbuhkan efikasi diri bahwa anak mampu berprestasi.
5. Membimbing anak untuk menyusun jadwal harian agar dapat belajar dan bermain dengan seimbang, serta membantu anak mematuhi jadwal yang telah disusun.
6. Menumbuhkan *insight* pada diri anak bahwa setiap individu bertanggung jawab pada keadaan dan perbuatannya sendiri sehingga tidak harus dikendalikan oleh keinginannya yang berlebihan.
7. Memberikan gambaran kondisi anak bahwa ketidakmampuan mengendalikan diri dalam bermain *game* menjadi penyebab menurunnya prestasi akibat tidak memiliki waktu untuk belajar.
8. Membimbing anak untuk menentukan *goal* akademisnya di sekolah. Memperkuat keinginan anak mendapatkan nilai 9 pada mata pelajaran yang di-UN-kan, sehingga anak tidak ragu menjadikannya sebagai salah satu tujuan. Membimbing anak untuk menentukan tujuan setelah selesai sekolah di SMP.
9. Menumbuhkan *insight* pada diri anak bahwa dirinya memiliki potensi atau kemampuan yang memadai untuk berprestasi di sekolah. Mengingatkan bahwa anak pernah memiliki prestasi akademik yang baik di SD untuk menumbuhkan efikasi diri bahwa anak mampu berprestasi.
10. Membimbing anak untuk menyusun jadwal harian agar dapat belajar

dan bermain dengan seimbang, serta membantu anak mematuhi jadwal yang telah disusun.

11. Menumbuhkan *insight* pada diri anak bahwa setiap individu bertanggung jawab pada keadaan dan perbuatannya sendiri sehingga tidak harus dikendalikan oleh keinginannya yang berlebihan.
- b) Penanganan untuk menurunkan frekuensi anak bermain *game* dan meningkatkan perilaku belajar dengan prosedur:
 1. Menjelaskan kepada anak mengenai prinsip modifikasi perilaku yang akan dilakukan (*self-control contingencies*) dan tujuannya. Prinsip modifikasi perilaku ialah anak dapat menentukan sendiri konsekuensi positif maupun negatif terkait perilaku belajar dan bermain *game* dalam situasi yang telah direncanakan.
 2. Menyusun jadwal harian termasuk alokasi bermain *game* dan belajar secara seimbang. Anak menentukan penguat dan sanksi yang akan segera diterapkan pada diri sendiri jika melanggar jadwal harian yang telah ditentukan.
 3. Melaksanakan program dan melakukan evaluasi perubahan perilaku.
- c) Penanganan konseling kepada orangtua
 1. Memberikan penjelasan mengenai kondisi anak terkait permasalahan yang dihadapi di sekolah.
 2. Menjelaskan program yang akan diberikan kepada anak dan meminta kesediaan orangtua dalam berpartisipasi aktif untuk mengingatkan dan mendampingi anak dalam belajar, karena anak merasa membutuhkan perhatian dan dukungan orangtua.
 3. Berdiskusi bersama orangtua mengenai waktu bersama dalam keluarga, komunikasi terbuka dengan anak dan dampak positifnya terhadap anak-anak.

Referensi

- Altman, T. (2005). Improving academic intrinsic motivation through counseling. *Tesis*. Brockport: State University of new York College at Brockport.
- Geldard, K. & Geldard, D. (2010). *Counselling adolescent*. Thirdth Ed. Thousand Oaks, CA: Sage Publication.
- Kuss, D.J., & Griffith, D. (2012). Adolescent online gaming addiction. *Education and Health Journal*, 30(1), 15-17.
- Robbins, S.P. (2006). *Perilaku Organisasi*. (Penerjemah: Molan, B.). Jakarta: Indeks.

- Saadatzaade, R & Khalili,S. (2012). Effects of solution - focused group counseling on student's self regulation and academic achievement. *International Journal for Cross-Disciplinary Subjects in Education (IJCDSE)*, 3(3), 780-787.
- Strage, A.A. (1998). Family context variables and the development of self-regulation in college students. *Journal of Adolescence*, 33(129), 17-31.
- Sundel, M. & Sundel, S.S. (2005). *Behavior change in the human services*. Fifth Ed. Thousand Oaks, CA: Sage Publication.



**PENERBIT FAKULTAS PSIKOLOGI UNDIP
JL. PROF. SOEDARTO, S.H., TEMBALANG
KOTA SEMARANG, JAWA TENGAH
TELP/FAX (024) 7460051
EMAIL PSIKOLOGI@LIVE.UNDIP.AC.ID**