

Pengaruh Stres Kerja dan Kelelahan Emosional Terhadap Performa Atlet pada Pemain Esports di Dewa United Esports Tangerang Selatan

Achmad Khaeruddin¹, Nopi Oktavianti²

Fakultas Ekonomi Dan Bisnis, Program Studi Manajemen, Universitas Pamulang, Tangerang Selatan,
Indonesia

Email: 1khaeruddinachmad@gmail.com, 2dosen02481@unpam.ac.id

Abstrak—Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh stres kerja dan kelelahan emosional terhadap performa atlet esports pada Dewa United Esports Tangerang Selatan. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif asosiatif dengan metode deskriptif. Populasi penelitian adalah atlet esports profesional dengan jumlah sampel sebanyak 43 responden yang ditentukan menggunakan teknik sampel jenuh. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan kuesioner, kemudian dianalisis melalui uji validitas, uji reliabilitas, uji asumsi klasik, analisis regresi linier berganda, koefisien korelasi, koefisien determinasi, serta uji hipotesis menggunakan uji F. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres kerja dan kelelahan emosional secara simultan berpengaruh positif dan signifikan terhadap performa atlet. Persamaan regresi linier berganda yang diperoleh yaitu $Y = 18,560 + 0,392X_1 + 0,189X_2$. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,577 menunjukkan hubungan pada kategori sedang, sedangkan koefisien determinasi sebesar 33,3% menunjukkan bahwa kedua variabel independen secara bersama-sama menjelaskan 33,3% performa atlet, sedangkan 66,7% sisanya dipengaruhi variabel lain di luar penelitian. Uji F menunjukkan pengaruh simultan signifikan dengan Hitung > Ftabel ($29,724 > 3,32$) dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Temuan penelitian menunjukkan bahwa stres kerja dan kelelahan emosional merupakan faktor psikologis penting yang memengaruhi performa atlet esports. Oleh karena itu, diperlukan manajemen stres dan dukungan psikologis yang terstruktur untuk menjaga kesejahteraan atlet dan mengoptimalkan performa.

Kata Kunci: Stres Kerja, Kelelahan Emosional, Performa Atlet, Esports

Abstract—This study aims to analyze the influence of work stress and emotional exhaustion on the performance of esports athletes at Dewa United Esports Tangerang Selatan. The research employs a quantitative associative approach using a descriptive method. The population consists of professional esports athletes, with a total sample of 43 respondents determined through saturated sampling. Data were collected using observation, interviews, and questionnaires, and analyzed through validity and reliability testing, classical assumption tests, multiple linear regression analysis, correlation coefficient, coefficient of determination, and hypothesis testing using the F-test. The results show that work stress and emotional exhaustion simultaneously have a positive and significant effect on athlete performance. The multiple linear regression equation obtained is $Y = 18.560 + 0.392X_1 + 0.189X_2$. The correlation coefficient of 0.577 indicates a moderate relationship, while the coefficient of determination of 33.3% shows that both independent variables collectively explain 33.3% of athlete performance, with the remaining 66.7% influenced by other variables outside the study. The F-test confirms a significant simultaneous effect with $F_{\text{count}} > F_{\text{table}}$ ($29.724 > 3.32$) and significance value $0.000 < 0.05$. The findings indicate that work stress and emotional exhaustion are important psychological factors influencing esports athlete performance. Therefore, structured stress management and psychological support systems are essential to maintain athlete well-being and optimize performance.

Keywords: Work Stress, Emotional Exhaustion, Athlete Performance, Esports

1. PENDAHULUAN

Perkembangan industri esports di Indonesia menunjukkan pertumbuhan yang sangat pesat dan semakin diakui sebagai bidang profesional yang menuntut performa tinggi secara berkelanjutan. Aktivitas esports tidak lagi sekadar bentuk hiburan, tetapi telah berkembang menjadi sistem kompetisi terstruktur yang melibatkan latihan intensif, strategi tim, tekanan performa, serta ekspektasi tinggi dari organisasi, sponsor, dan penggemar. Dalam konteks profesional tersebut, atlet esports dihadapkan pada tuntutan psikologis yang kompleks dan berkelanjutan, sehingga faktor mental menjadi salah satu determinan utama keberhasilan performa.

Performa individu dalam organisasi dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal, termasuk kondisi psikologis individu. Gibson et al. (2018) menjelaskan bahwa kinerja individu tidak berdiri sendiri, melainkan dipengaruhi oleh faktor psikologis seperti persepsi, motivasi, kepuasan kerja, stres kerja, serta kelelahan emosional. Dalam lingkungan kerja yang

kompetitif dan berorientasi pada hasil seperti esports, tekanan psikologis berpotensi meningkat dan berdampak langsung terhadap kualitas performa atlet.

Stres kerja merupakan fenomena yang umum terjadi pada individu yang menghadapi tuntutan kerja tinggi. Robbins dan Judge (2010) mendefinisikan stres kerja sebagai kondisi dinamis ketika individu dihadapkan pada tuntutan atau peluang yang hasilnya dipandang penting namun tidak pasti, sehingga memicu respons psikologis tertentu. Definisi tersebut menegaskan bahwa stres muncul akibat ketidakseimbangan antara tuntutan lingkungan dan kapasitas individu dalam menghadapinya. Hassard et al. (2018) menambahkan bahwa stres kerja merupakan respons psikologis dan fisiologis yang merugikan ketika tuntutan pekerjaan tidak sesuai dengan kemampuan, sumber daya, atau kebutuhan individu. Dalam konteks esports, tuntutan kompetisi, jadwal latihan intensif, serta tekanan performa yang konsisten dapat menjadi sumber stres kerja yang signifikan.

Ganster dan Rosen (2013) memandang stres kerja sebagai proses evaluasi individu terhadap lingkungan kerja yang dianggap mengancam kesejahteraan, sehingga memicu respons emosional dan fisiologis. Sonnentag dan Frese (2013) menekankan bahwa stres kerja berkaitan erat dengan kegagalan proses pemulihan psikologis setelah aktivitas kerja, yang apabila berlangsung terus-menerus dapat menurunkan kesehatan mental dan performa jangka panjang. Kelloway dan Day dalam Nielsen et al. (2017) juga menyatakan bahwa stres kerja muncul ketika tuntutan pekerjaan melampaui kapasitas individu untuk memenuhinya. Kondisi ini relevan dalam industri esports yang menuntut konsistensi performa tinggi dalam waktu lama.

Selain stres kerja, kelelahan emosional merupakan faktor psikologis lain yang berpengaruh terhadap performa individu. Kelelahan emosional merupakan dimensi utama dari burnout yang ditandai dengan menurunnya energi emosional akibat tekanan berkepanjangan. Kondisi ini dapat menyebabkan hilangnya motivasi, penurunan keterlibatan kerja, serta berkurangnya kemampuan individu dalam mempertahankan performa optimal. Dalam lingkungan esports profesional, tekanan kompetisi berulang, ekspektasi performa, serta dinamika kerja tim berpotensi mempercepat munculnya kelelahan emosional.

Stres kerja dan kelelahan emosional memiliki hubungan yang erat dengan performa individu. Rivai (2018) menjelaskan bahwa kinerja merupakan hasil kerja individu atau kelompok dalam organisasi yang dipengaruhi oleh berbagai faktor internal, termasuk kondisi psikologis. Oleh karena itu, tekanan psikologis yang tidak terkelola dapat menurunkan kualitas performa, sedangkan kondisi mental yang stabil dapat mendukung pencapaian kinerja optimal.

Fenomena empiris pada atlet Dewa United Esports menunjukkan adanya fluktiasi performa serta indikasi tekanan psikologis yang cukup tinggi, seperti kesulitan bersantai, iritabilitas, kehilangan semangat, dan penurunan minat dalam aktivitas kompetitif. Kondisi tersebut menunjukkan adanya potensi stres kerja dan kelelahan emosional yang memengaruhi performa atlet. Apabila kondisi psikologis tersebut tidak dikelola secara sistematis, maka berpotensi menurunkan produktivitas, konsistensi performa, serta keberlanjutan karier atlet.

Berdasarkan urgensi fenomena tersebut serta pentingnya faktor psikologis dalam menentukan performa atlet esports, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis secara empiris pengaruh stres kerja dan kelelahan emosional terhadap performa atlet pada pemain esports di Dewa United Esports Tangerang Selatan.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian asosiatif yang bertujuan untuk menguji hubungan kausal antara stres kerja dan kelelahan emosional terhadap performa atlet esports. Pendekatan kuantitatif digunakan karena penelitian berfokus pada pengukuran variabel secara objektif melalui instrumen terstruktur serta analisis statistik untuk menguji hipotesis penelitian.

Konsep performa dalam penelitian ini mengacu pada pandangan Rivai (2018) yang menyatakan bahwa kinerja merupakan hasil kerja individu atau kelompok dalam organisasi yang dipengaruhi oleh kemampuan, motivasi, serta kondisi psikologis individu. Dengan demikian, performa atlet esports dipahami sebagai tingkat pencapaian kinerja dalam aktivitas kompetitif yang dipengaruhi faktor mental dan emosional.

Variabel stres kerja dalam penelitian ini didasarkan pada definisi Robbins dan Judge (2010) yang menjelaskan bahwa stres kerja merupakan kondisi dinamis ketika individu dihadapkan pada

tuntutan pekerjaan yang penting namun tidak pasti hasilnya. Hassard et al. (2018) menegaskan bahwa stres kerja muncul ketika tuntutan pekerjaan tidak sesuai dengan kemampuan atau sumber daya individu. Indikator stres kerja yang digunakan mengacu pada Hasibuan (2019) yang meliputi kesulitan bersantai, gairah hidup, agitasi, iritabilitas, dan ketidaksabaran.

Kelelahan emosional dipahami sebagai kondisi kelelahan psikologis akibat tekanan berkepanjangan yang menurunkan energi emosional individu dan memengaruhi keterlibatan kerja. Kondisi ini berkaitan erat dengan tekanan performa dan tuntutan kerja yang berulang dalam lingkungan kompetitif.

Untuk memperjelas pengukuran variabel penelitian, definisi operasional variabel disajikan pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Operasional Variabel Penelitian

Variabel	Definisi Operasional	Indikator	Skala
Stres Kerja (X1)	Kondisi tekanan psikologis akibat tuntutan kerja yang tinggi	Kesulitan bersantai, gairah hidup, agitasi, iritabilitas, tidak sabaran	Likert
Kelelahan Emosional (X2)	Kondisi kelelahan psikologis akibat tekanan berkepanjangan	Hilangnya minat, hilangnya semangat, penurunan energi emosional	Likert
Performa Atlet (Y)	Tingkat pencapaian kinerja atlet dalam aktivitas kompetitif	Kualitas permainan, konsistensi performa, pencapaian hasil	Likert

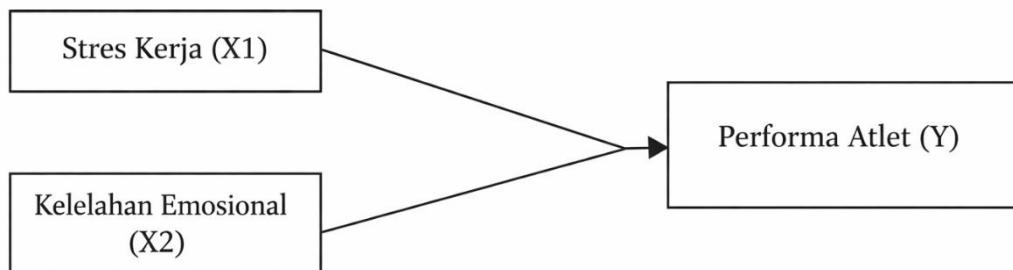
Tabel operasional variabel di atas menunjukkan bahwa setiap variabel penelitian diukur menggunakan indikator yang merepresentasikan konsep teoretisnya. Seluruh indikator diukur menggunakan skala Likert untuk memperoleh data kuantitatif yang dapat dianalisis secara statistik.

Populasi penelitian adalah seluruh atlet profesional Dewa United Esports. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode sampel jenuh, sehingga seluruh anggota populasi dijadikan responden penelitian dengan jumlah total 43 atlet.

Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan penyebaran kuesioner terstruktur kepada responden. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan serangkaian prosedur statistik yang meliputi uji validitas, uji reliabilitas, uji asumsi klasik, analisis regresi linier berganda, koefisien korelasi, koefisien determinasi, serta pengujian hipotesis menggunakan uji t dan uji F.

Untuk menggambarkan hubungan antar variabel penelitian, model konseptual penelitian disajikan pada Gambar 1 berikut.

Gambar 1. Model Penelitian



Model penelitian di atas menunjukkan bahwa stres kerja dan kelelahan emosional berperan sebagai variabel independen yang memengaruhi performa atlet sebagai variabel dependen. Hubungan tersebut diuji secara parsial maupun simultan melalui analisis regresi linier berganda.

3. ANALISA DAN PEMBAHASAN

Penelitian yang dilakukan menghasilkan sejumlah temuan empiris yang diperoleh melalui pengolahan dan analisis data kuantitatif terhadap responden yang merupakan atlet esports profesional. Data yang telah dikumpulkan melalui instrumen penelitian selanjutnya dianalisis menggunakan teknik statistik untuk menguji hubungan antar variabel serta menilai tingkat pengaruh stres kerja dan kelelahan emosional terhadap performa atlet.

Penyajian hasil analisis dilakukan secara sistematis agar memberikan gambaran yang komprehensif mengenai kondisi responden, karakteristik variabel penelitian, serta hubungan antar variabel yang diuji. Interpretasi hasil pengujian statistik juga dihubungkan dengan landasan konseptual yang relevan, sehingga temuan empiris dapat dipahami secara teoritis maupun praktis dalam konteks performa atlet esports profesional.

3.1 Karakteristik Responden

Analisis karakteristik responden dilakukan untuk memberikan gambaran umum mengenai profil atlet esports yang menjadi subjek penelitian. Informasi ini penting untuk memahami konteks sosial dan profesional responden yang dapat memengaruhi kondisi psikologis serta performa kompetitif mereka.

Karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, dan lama pengalaman sebagai pemain esports profesional. Seluruh responden merupakan atlet aktif Dewa United Esports dengan jumlah total 43 orang.

Secara umum, responden merupakan atlet profesional yang berada pada rentang usia produktif dengan latar belakang pendidikan menengah hingga perguruan tinggi. Sebagian besar responden telah memiliki pengalaman bermain profesional selama beberapa tahun, sehingga dapat diasumsikan telah terbiasa dengan tekanan kompetisi dan tuntutan performa tinggi.

Karakteristik ini menunjukkan bahwa responden memiliki tingkat keterlibatan yang tinggi dalam aktivitas esports profesional, sehingga relevan untuk mengkaji pengaruh faktor psikologis terhadap performa.

3.2 Analisis Statistik Deskriptif

Analisis deskriptif dilakukan untuk menggambarkan kecenderungan umum kondisi stres kerja, kelelahan emosional, dan performa atlet berdasarkan data kuesioner.

Hasil pengukuran menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami tekanan psikologis yang relatif tinggi, khususnya pada indikator kesulitan bersantai, penurunan semangat, serta kecenderungan mudah frustrasi dalam situasi kompetitif. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa lingkungan esports profesional memiliki tuntutan mental yang signifikan. Temuan ini menunjukkan bahwa tekanan psikologis merupakan fenomena nyata dalam aktivitas esports profesional, yang berpotensi memengaruhi kualitas performa atlet.

3.3 Hasil Analisis Regresi dan Pengujian Hipotesis

Analisis regresi linier berganda digunakan untuk menguji pengaruh stres kerja dan kelelahan emosional terhadap performa atlet esports. Hasil analisis regresi disajikan pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2. Hasil Analisis Regresi Linier Berganda

Variabel	Koefisien Regresi
Konstanta	18,560
Stres Kerja (X1)	0,392

Kelelahan Emosional (X2)	0,189
--------------------------	-------

Persamaan regresi:

$$Y = 18,560 + 0,392X_1 + 0,189X_2$$

Tabel 2 menunjukkan bahwa kedua variabel independen memiliki koefisien regresi positif. Hal ini berarti peningkatan stres kerja maupun kelelahan emosional berkaitan dengan perubahan performa atlet.

Koefisien stres kerja lebih besar dibandingkan kelelahan emosional, sehingga dapat diinterpretasikan bahwa stres kerja memiliki kontribusi pengaruh yang lebih kuat terhadap performa atlet dibandingkan kelelahan emosional dalam model penelitian ini.

Selanjutnya dilakukan analisis kekuatan hubungan antar variabel melalui koefisien korelasi. Hasil analisis disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Koefisien Korelasi dan Determinasi

Statistik	Nilai
Koefisien Korelasi (R)	0,577
Koefisien Determinasi (R^2)	33,3%

Tabel 3 menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi sebesar 0,577 berada pada kategori hubungan sedang. Hal ini menunjukkan bahwa stres kerja dan kelelahan emosional memiliki hubungan yang cukup kuat dengan performa atlet.

Nilai koefisien determinasi sebesar 33,3% menunjukkan bahwa variasi performa atlet dapat dijelaskan oleh stres kerja dan kelelahan emosional sebesar 33,3%, sedangkan 66,7% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian.

Pengujian hipotesis simultan dilakukan menggunakan uji F untuk mengetahui apakah kedua variabel independen secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap performa atlet. Hasil pengujian disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji F

Statistik	Nilai
F hitung	29,724
F tabel	3,32
Signifikansi	0,000

Tabel 4 menunjukkan bahwa nilai F hitung lebih besar daripada F tabel ($29,724 > 3,32$) dengan tingkat signifikansi di bawah 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa stres kerja dan kelelahan emosional secara simultan berpengaruh signifikan terhadap performa atlet.

Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya pengaruh simultan kedua variabel independen terhadap performa atlet dapat diterima.

3.4 Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres kerja berpengaruh signifikan terhadap performa atlet esports. Temuan ini sejalan dengan definisi stres kerja yang dikemukakan oleh Robbins dan Judge (2010), yang menyatakan bahwa stres muncul ketika individu menghadapi tuntutan yang penting namun tidak pasti. Dalam konteks esports, tekanan kompetisi, tuntutan latihan intensif, serta ekspektasi performa menjadi sumber stres yang memengaruhi kesiapan mental atlet.

Temuan ini juga konsisten dengan pandangan Hassard et al. (2018) yang menjelaskan bahwa stres kerja muncul ketika tuntutan pekerjaan melebihi kemampuan individu untuk menghadapinya. Atlet esports yang mengalami tekanan berlebihan cenderung mengalami gangguan konsentrasi, kelelahan mental, serta ketegangan emosional yang dapat memengaruhi kualitas performa.

Selain itu, penelitian ini menunjukkan bahwa kelelahan emosional juga berpengaruh signifikan terhadap performa atlet. Kondisi ini mencerminkan akumulasi tekanan psikologis yang berlangsung terus-menerus. Kelelahan emosional menyebabkan penurunan energi mental, motivasi, serta keterlibatan individu dalam aktivitas kerja.

Temuan ini sejalan dengan konsep burnout yang menempatkan kelelahan emosional sebagai komponen utama penurunan fungsi psikologis individu dalam lingkungan kerja bertekanan tinggi. Dalam konteks esports, tekanan kompetitif yang berulang dan tuntutan performa konsisten berpotensi mempercepat munculnya kelelahan emosional.

Secara simultan, stres kerja dan kelelahan emosional terbukti memengaruhi performa atlet. Hal ini mendukung pandangan Gibson et al. (2018) yang menyatakan bahwa kinerja individu dipengaruhi oleh faktor psikologis, termasuk kondisi emosional dan tekanan mental.

Hasil penelitian juga konsisten dengan konsep kinerja menurut Rivai (2018) yang menegaskan bahwa performa individu dipengaruhi oleh faktor internal, termasuk kondisi psikologis. Atlet dengan kondisi mental yang tidak stabil cenderung mengalami penurunan konsistensi performa. Secara praktis, temuan penelitian menunjukkan bahwa pengelolaan faktor psikologis merupakan aspek penting dalam pengembangan performa atlet esports. Organisasi esports perlu menyediakan dukungan psikologis, manajemen stres, serta sistem pemulihan mental untuk menjaga stabilitas performa atlet dalam jangka panjang.

4. KESIMPULAN

Hasil analisis empiris menunjukkan bahwa faktor psikologis memiliki peran penting dalam menentukan performa atlet esports profesional. Pengujian statistik menunjukkan bahwa stres kerja dan kelelahan emosional merupakan variabel yang berpengaruh signifikan terhadap performa atlet, baik secara parsial maupun simultan.

Stres kerja terbukti memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap performa atlet. Kondisi tekanan psikologis yang muncul akibat tuntutan kompetisi, intensitas latihan, serta ekspektasi performa yang tinggi berkontribusi terhadap perubahan tingkat kinerja atlet. Tekanan kerja yang tidak terkelola secara optimal berpotensi memengaruhi kesiapan mental, konsentrasi, serta stabilitas performa dalam aktivitas kompetitif.

Kelelahan emosional juga terbukti berpengaruh signifikan terhadap performa atlet. Kondisi kelelahan psikologis yang muncul akibat tekanan berkepanjangan berkaitan dengan penurunan energi mental, motivasi, dan keterlibatan individu dalam aktivitas profesional. Akumulasi tekanan emosional dalam lingkungan kerja berintensitas tinggi berpotensi menurunkan konsistensi performa atlet dalam jangka panjang.

Secara simultan, stres kerja dan kelelahan emosional memberikan kontribusi nyata terhadap variasi performa atlet. Besarnya kontribusi kedua variabel menunjukkan bahwa kondisi psikologis merupakan determinan penting dalam pencapaian kinerja atlet esports profesional. Namun demikian, masih terdapat faktor lain di luar model penelitian yang turut memengaruhi performa atlet, sehingga pengembangan penelitian lanjutan tetap diperlukan untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif.

Temuan penelitian memiliki implikasi praktis bagi organisasi esports, khususnya dalam pengelolaan sumber daya manusia berbasis performa. Stabilitas kondisi psikologis atlet perlu menjadi perhatian strategis melalui penerapan manajemen stres, dukungan kesehatan mental, pengaturan beban latihan, serta sistem pemulihan psikologis yang berkelanjutan. Upaya tersebut penting untuk menjaga kesejahteraan atlet sekaligus mempertahankan performa optimal dalam lingkungan kompetisi yang dinamis.

REFERENCES

- Ganster, D. C., & Rosen, C. C. (2013). Work stress and employee health: A multidisciplinary review. *Journal of Management*, 39(5), 1085–1122.
- Gibson, J. L., Ivancevich, J. M., Donnelly, J. H., & Konopaske, R. (2018). Organizations: Behavior, structure, processes.
- Hassard, J., Teoh, K. R. H., Visockaite, G., Dewe, P., & Cox, T. (2018). The cost of work-related stress to society: A systematic review. *Journal of Occupational Health Psychology*, 23(1), 1–17. American Psychological Association. American Psychological Association.
<https://doi.org/10.1037/ocp0000069>
- Hasibuan, M. S. P. (2019). Manajemen sumber daya manusia (Edisi revisi). Jakarta: Bumi Aksara.
- Nielsen, K., dkk. (2017). Workplace stress and well-being.
- Rivai, V. (2018). Manajemen sumber daya manusia untuk perusahaan.
- Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2010). Organizational behavior.
- Sonnentag dan Frese (2013) *Organizational Psychology Review. Dynamic Performance Organizational Psychology Review Volume 2, 1, 47–74*