

**PENGARUH KELELAHAN EMOSIONAL, KECEMASAN,
DAN DEPRESI TERHADAP KINERJA
(Studi Kasus Pemain *eSports* di Yogyakarta)**

Fajrian Tri Retza Saputra¹⁾, Eny Sulistyowati²⁾, Mikael Laba Blikololong³⁾

^{1,2,3}STIE Isti Ekatana Upaweda Yogyakarta

email: Fajriansaputra10@gmail.com

email: Watienny00@gmail.com

email: Mikaeluniversitasdiponegoro@gmail.com

Abstract

This study aims to analyze the influence of emotional exhaustion, anxiety, and depression on the performance of eSports players in Yogyakarta. The rapid growth of the eSports industry has created a highly competitive environment that exposes professional and semi-professional players to significant psychological pressures. Using a quantitative research approach with multiple linear regression analysis, data were collected from 100 eSports players in Yogyakarta through a questionnaire. The results show that emotional exhaustion did not significantly affect player performance ($t = 1.685, p = 0.095$), while anxiety ($t = 4.351, p = 0.000$) and depression ($t = 6.859, p = 0.000$) each had a significant positive effect on performance. Simultaneously, all three variables significantly influenced performance with a coefficient of determination (R^2) of 0.826, indicating that 82.6% of performance variation was explained by these three psychological variables. Depression emerged as the most dominant predictor ($Beta = 0.481$). These findings suggest that psychological factors play a critical role in shaping eSports player performance and that team management should integrate mental health monitoring programs to maintain player well-being and optimize competitive performance.

Keywords: *emotional exhaustion, anxiety, depression, performance, eSports*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kelelahan emosional, kecemasan, dan depresi terhadap kinerja pemain *eSports* di Yogyakarta. Pesatnya perkembangan industri *eSports* telah menciptakan lingkungan kompetitif yang tinggi dan mengekspos pemain profesional maupun komunitas pada tekanan psikologis yang signifikan. Dengan menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dan analisis regresi linier berganda, data dikumpulkan dari 100 pemain *eSports* di Yogyakarta melalui kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelelahan emosional tidak berpengaruh signifikan terhadap kinerja pemain ($t = 1,685, p = 0,095$), sementara kecemasan ($t = 4,351, p = 0,000$) dan depresi ($t = 6,859, p = 0,000$) masing-masing berpengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja. Secara simultan, ketiga variabel berpengaruh signifikan terhadap kinerja dengan koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,826, yang berarti 82,6% variasi kinerja dijelaskan oleh ketiga variabel psikologis tersebut. Depresi menjadi prediktor paling dominan ($Beta = 0,481$). Temuan ini menunjukkan bahwa faktor psikologis memainkan peran penting dalam membentuk kinerja pemain *eSports*, dan manajemen tim perlu mengintegrasikan program pemantauan kesehatan mental untuk menjaga kesejahteraan pemain sekaligus mengoptimalkan performa kompetitif mereka.

Kata kunci: kelelahan emosional, kecemasan, depresi, kinerja, *eSports*

A. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah mendorong munculnya berbagai bentuk aktivitas ekonomi dan hiburan berbasis digital. Salah satu fenomena yang berkembang pesat adalah *eSports* (*electronic sports*), yaitu kompetisi permainan video yang dilakukan secara profesional. *eSports* tidak lagi dipandang sebagai aktivitas hiburan semata, tetapi telah berkembang menjadi industri global yang melibatkan atlet profesional, tim manajemen, sponsor, serta jutaan penonton di seluruh dunia. Menurut (Zaifi, Juita, & Syahriadi, 2025), kesadaran masyarakat terhadap *eSports* terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Pada tahun 2019 tercatat sekitar 1,8 miliar orang telah mengetahui tentang *eSports*, meningkat dibandingkan tahun 2018 yang berjumlah 1,6 miliar orang. Selain itu, pada tahun 2014 sekitar

56% gamer di Amerika Serikat dan 50% gamer di Eropa Barat yang berusia antara 10-50 tahun telah mengenal *eSports*. Dalam konteks profesional, pemain *eSports* dituntut untuk memiliki performa yang tinggi, konsistensi permainan, serta kemampuan mengambil keputusan secara cepat dan tepat. Tuntutan kompetisi yang tinggi, jadwal latihan yang intensif, serta tekanan untuk meraih kemenangan dapat menimbulkan berbagai tekanan psikologis bagi pemain. Kondisi tersebut berpotensi memunculkan masalah psikologis seperti kecemasan, depresi, serta kelelahan emosional yang dapat memengaruhi kinerja pemain.

Kinerja merupakan tingkat pencapaian hasil dari pelaksanaan suatu tugas atau pekerjaan yang dilakukan oleh individu maupun kelompok dalam organisasi. Kinerja mencerminkan sejauh mana seseorang mampu menyelesaikan tugas sesuai dengan standar yang telah ditetapkan (Aditama & Widowati, 2017). Dalam konteks *eSports*, kinerja pemain dapat diartikan sebagai kemampuan pemain dalam menampilkan performa terbaiknya saat bermain, baik dari segi hasil pertandingan, konsistensi permainan, maupun cara pemain mengambil keputusan dan bekerja sama dalam tim.

Kelelahan emosional merupakan salah satu dimensi utama dari burnout yang menggambarkan kondisi kelelahan psikologis akibat tekanan kerja yang berlangsung secara terus-menerus (Maslach & Leiter, 2016). Kondisi ini sering ditandai dengan perasaan lelah secara mental, mudah tersinggung, serta berkurangnya keterlibatan individu terhadap pekerjaannya.

Kecemasan merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan munculnya rasa khawatir, takut, serta ketegangan emosional terhadap kemungkinan terjadinya situasi yang dianggap mengancam. Menurut *World Health Organization* (WHO) dalam (Putra, 2024), gangguan kecemasan merupakan salah satu gangguan mental yang paling umum terjadi di dunia dan dapat memengaruhi kemampuan individu dalam menjalankan aktivitas sehari-hari, termasuk dalam pekerjaan. Kecemasan dapat dipicu oleh berbagai faktor, seperti tekanan lingkungan, konflik batin, ketakutan terhadap kegagalan, serta pengalaman masa lalu yang tidak menyenangkan.

Selain kecemasan, faktor psikologis lain yang juga dapat memengaruhi kinerja adalah depresi. Depresi merupakan gangguan suasana hati yang berlangsung lama dan memengaruhi cara individu dalam berpikir, merasakan, dan berperilaku (Hadiansyah & Nugroho, 2025).

Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji pengaruh kelelahan emosional, kecemasan, serta depresi terhadap kinerja karyawan dalam berbagai sektor pekerjaan, penelitian yang secara khusus mengkaji fenomena tersebut pada konteks pemain *eSports* masih relatif terbatas, terutama di Indonesia. Penelitian ini hadir untuk menjawab kesenjangan tersebut dengan mengkaji secara simultan pengaruh ketiga faktor psikologis pada pemain *eSports* di Yogyakarta, sebuah populasi yang selama ini belum banyak diangkat dalam kajian ilmiah domestik, sekaligus memberikan landasan empiris bagi pengelolaan kesehatan mental dalam ekosistem *eSports* Indonesia. Kondisi ini menunjukkan adanya research gap yang perlu diteliti lebih lanjut.

B. KAJIAN LITERATUR DAN TEORI

Kelelahan emosional

Kelelahan emosional merupakan kondisi ketika individu merasa emosinya terkuras secara berlebihan sehingga sumber daya emosionalnya menurun Koch & Adler dalam (Sienatra & Aseptia, 2023). Menurut Teori *Maslach Burnout Inventory* (MBI), indikator kelelahan emosional meliputi: merasa kehabisan energi, kehilangan motivasi, merasa jenuh dengan rutinitas latihan, dan tidak memiliki semangat kompetitif. Kelelahan emosional berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kinerja pemain *eSports*. Dampak negatif ini terlihat dari semakin tingginya kelelahan emosional yang dialami pemain saat bertanding, maka kinerja mereka akan semakin menurun (Lestaluhu, Soetiksno, & Aponno, 2023).

Kecemasan

Kecemasan merupakan suatu kondisi emosional yang ditandai dengan munculnya perasaan khawatir, tegang, serta ketakutan terhadap situasi yang dipersepsikan sebagai ancaman (Mokodenseho, Hadjarati, & Haryani, 2024). *Multidimensional Anxiety Theory* (MAT) menjelaskan bahwa kecemasan dalam konteks olahraga bersifat multidimensional, terdiri dari *cognitive anxiety*, *somatic anxiety*, dan *self-confidence*. Indikator kecemasan meliputi: kurangnya kepercayaan diri, jantung berdebar, perasaan tegang, dan gerakan tidak terkontrol.

Depresi

Depresi merupakan gangguan psikologis yang ditandai dengan perasaan sedih yang berlangsung lama, kehilangan minat terhadap aktivitas, serta berkurangnya energi dalam menjalani kehidupan sehari-hari (Mokodenseho, Hadjarati, & Haryani, 2024). Berdasarkan Beck Depression Inventory (BDI), indikator depresi meliputi: merasa putus asa, pikiran negatif terhadap diri sendiri, kehilangan minat bermain, dan gangguan tidur.

Kinerja Pemain *eSports*

Kinerja adalah hasil kerja yang dicapai seseorang dalam menjalankan tugas sesuai tanggung jawabnya. Kinerja merupakan hasil kerja yang dapat diukur dari segi kualitas dan kuantitas. Indikator kinerja pemain *eSports* meliputi: kemampuan menyelesaikan tugas atau peran dalam tim, kemampuan mengambil keputusan dalam permainan, konsistensi performa dalam pertandingan, dan kemampuan bekerja sama dengan tim. (Mangkunegara, 2017).

Penelitian Terdahulu

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Ganster & Rosen, 2013), (Birch & Sharpe, 2024), (Smith, 2022), serta (Leis, 2025) menjelaskan bahwa kondisi psikologis seperti kelelahan emosional, kecemasan, dan depresi berpengaruh terhadap kinerja pemain *eSports*, karena tingginya tekanan dalam kompetisi dapat memengaruhi mental, fokus, motivasi, kemampuan mengambil keputusan, dan performa pemain secara menyeluruh. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kelelahan emosional, kecemasan, dan depresi terhadap kinerja pemain *eSports* di Yogyakarta. Hipotesis yang diajukan adalah:

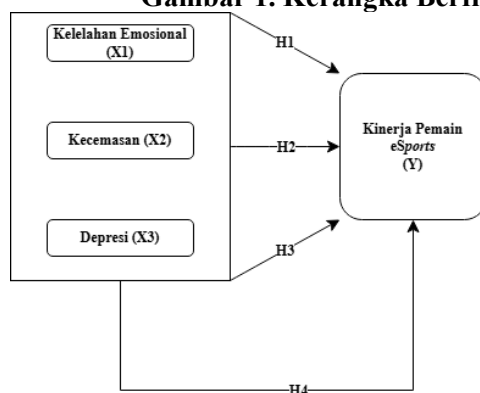
H1: Kelelahan emosional berpengaruh signifikan terhadap kinerja pemain *eSports*

H2: Kecemasan berpengaruh signifikan terhadap kinerja pemain *eSports*

H3: Depresi berpengaruh signifikan terhadap kinerja pemain *eSports*

H4: Kelelahan emosional, kecemasan, dan depresi secara simultan berpengaruh signifikan terhadap kinerja pemain *eSports*.

Gambar 1. Kerangka Berfikir



C. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif korelasional. Populasi penelitian adalah pemain *eSports* di Yogyakarta, dengan jumlah sampel sebanyak 100 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dengan skala Likert (1-5).

Variabel penelitian terdiri atas variabel independen yaitu kelelahan emosional (X1), kecemasan (X2), dan depresi (X3), serta variabel dependen yaitu kinerja pemain *eSports* (Y). Setiap variabel diukur menggunakan 6 butir pernyataan yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya.

Analisis data dilakukan menggunakan regresi linier berganda dengan alat bantu SPSS versi 32. Pengujian hipotesis dilakukan melalui uji parsial (uji t), uji simultan (uji F), dan koefisien determinasi (R^2). Persamaan regresi yang digunakan adalah: $Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + b_3X_3 + e$.

Tabel 1. Definisi Konsep dan Operasional

Variabel	Definisi Konsep	Definisi Operasional
Kelelahan Emosional (X1)	Kondisi kelelahan mental akibat tekanan kompetisi dan latihan yang berlebihan pada pemain <i>eSports</i> .	Diukur berdasarkan kehabisan energi, kehilangan motivasi, jenuh latihan, dan hilangnya semangat kompetitif dengan
Kecemasan (X2)	Kondisi rasa khawatir dan tegang yang dialami pemain <i>eSports</i> saat menghadapi pertandingan atau tekanan kompetisi.	Diukur berdasarkan kurang percaya diri, jantung berdebar, perasaan tegang, dan gerakan tidak terkontrol dengan skala
Depresi (X3)	Gangguan suasana hati yang menyebabkan menurunnya semangat dan performa pemain <i>eSports</i> .	Diukur berdasarkan merasa putus asa, pikiran negatif, kehilangan minat bermain, dan gangguan tidur dengan
Kinerja Pemain <i>eSports</i> (Y)	Hasil atau performa pemain <i>eSports</i> dalam menjalankan permainan dan bekerja sama dalam tim.	Diukur berdasarkan kemampuan menjalankan peran tim, pengambilan keputusan, konsistensi performa, dan kerja sama tim

D. HASIL DAN PEMBAHASAN
Karakteristik Responden

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	81	81.0
Perempuan	19	19.0
Total	100	100.0

Sumber: Olahan Data 2026

Responden dalam penelitian ini berjumlah 100 pemain *eSports* di Yogyakarta. Dari sisi jenis kelamin, responden didominasi oleh laki-laki sebanyak 81 orang (81%), sementara perempuan berjumlah 19 orang (19%). Distribusi ini menggambarkan bahwa ekosistem esports di Yogyakarta masih sangat didominasi oleh pemain berjenis kelamin laki-laki. Temuan ini sejalan dengan kajian (Palanichamy, 2020).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Usia

Kategori Usia	Frekuensi	Persentase (%)
18–20 tahun	11	11.0
21–25 tahun	81	81.0
26–30 tahun	8	8.0
Total	100	100.0

Sumber: Olahan Data 2026

Mayoritas responden berada pada rentang usia 21-25 tahun (81%), diikuti usia 18-20 tahun (11%) dan 26-30 tahun (8%). Hal ini menunjukkan bahwa pemain esports di lokasi penelitian mayoritas berada pada usia dewasa produktif, yang selaras dengan temuan (Trotter, 2024).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Status dalam eSports

Status	Frekuensi	Persentase (%)
Profesional	17	17.0
Semi-Pro	23	23.0
Komunitas	60	60.0
Total	100	100.0

Sumber: Olahan Data 2026

Dari status dalam eSports, mayoritas berstatus Pemain Komunitas (60%), diikuti Pemain Semi-Pro (23%), dan Pemain Profesional (17%). Komposisi ini mencerminkan bahwa sampel penelitian lebih banyak berasal dari lapisan komunitas (Mokodenseho, Hadjarati, & Haryani, 2024).

Tabel 5. Hasil Uji Regresi Linier Berganda

Variabel	B (Unstandardized)	Std. Error	Beta (Standardized)	t hitung	t tabel	Sig
Konstanta	-0.141	0.098	-	-1.444	1,984	0.152
X1 Kelelahan Emosional	0.164	0.098	0.123	1.685	1,984	0.095
X2 Kecemasan	0.427	0.098	0.375	4.351	1,984	0.000
X3 Depresi	0.488	0.071	0.481	6.859	1,984	0.000

Sumber: Olahan Data 2026

Persamaan regresi linear berganda dapat dinyatakan sebagai berikut:

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + b_3X_3 + e$$

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan SPSS, persamaan regresi yang diperoleh adalah $Y = -0,141 + 0,164 X_1 + 0,427 X_2 + 0,488 X_3$. Berdasarkan persamaan regresi yang diperoleh, dapat dijelaskan bahwa ketika kelelahan emosional, kecemasan, maupun depresi sama-sama tidak memberikan pengaruh apapun (bernilai nol), variabel dependen akan berada pada angka -0,141. Artinya, tanpa adanya ketiga faktor tersebut, nilai awal variabel yang diukur sudah berada pada titik negatif. Lebih lanjut, apabila tingkat kelelahan emosional seseorang naik satu tingkat, maka variabel dependen akan ikut naik sebesar 0,164, selama faktor kecemasan dan depresi tidak berubah. Begitu pula dengan kecemasan, setiap kali tingkat kecemasan meningkat satu tingkat, variabel dependen akan bertambah sebesar 0,427. Adapun depresi menunjukkan pengaruh yang paling besar di antara ketiganya, di mana setiap kenaikan satu tingkat depresi akan mendorong peningkatan variabel dependen sebesar 0,488. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat kelelahan emosional, kecemasan, maupun depresi yang dialami seseorang, maka semakin tinggi pula nilai variabel dependen yang dihasilkan, dengan depresi sebagai faktor yang paling kuat pengaruhnya.

Tabel 6. Hasil Uji Validitas Variabel (X1) Kelelahan Emosional

Variabel	r hitung	r tabel	sig	Keterangan
X1P1	0.663	0.1966	0.000	Valid
X1P2	0.684	0.1966	0.000	Valid
X1P3	0.550	0.1966	0.000	Valid
X1P4	0.675	0.1966	0.000	Valid
X1P5	0.554	0.1966	0.000	Valid
X1P6	0.653	0.1966	0.000	Valid

Sumber: Olahan Data 2026

Seluruh butir pertanyaan pada variabel X1 (Kelelahan Emosional) menunjukkan nilai korelasi item-total yang signifikan terhadap skor total variabel X1. Nilai korelasi berkisar antara 0,550 (X1P3) hingga 0,684 (X1P2), dengan seluruh nilai signifikansi ($p = 0,000 < 0,05$), sehingga semua butir dinyatakan valid.

Tabel 7. Hasil Uji Validitas Variabel (X2) Kecemasan

Variabel	r hitung	r tabel	sig	Keterangan
X2P1	0.706	0.1966	0.000	Valid
X2P2	0.685	0.1966	0.000	Valid
X2P3	0.669	0.1966	0.000	Valid
X2P4	0.706	0.1966	0.000	Valid
X2P5	0.763	0.1966	0.000	Valid
X2P6	0.743	0.1966	0.000	Valid

Sumber: Olahan Data 2026

Semua butir pada variabel X2 (Kecemasan) juga menunjukkan korelasi signifikan terhadap skor total X2. Nilai korelasi item-total berkisar antara 0,669 (X2P3) hingga 0,763 (X2P5), dengan $p = 0,000$ untuk seluruh butir. Dengan demikian, seluruh butir variabel X2 dinyatakan valid.

Tabel 8. Hasil Uji Validitas Variabel (X3) Depresi

Variabel	r hitung	r tabel	sig	Keterangan
X3P1	0.687	0.1966	0.000	Valid
X3P2	0.754	0.1966	0.000	Valid
X3P3	0.703	0.1966	0.000	Valid
X3P4	0.661	0.1966	0.000	Valid
X3P5	0.766	0.1966	0.000	Valid
X3P6	0.752	0.1966	0.000	Valid

Sumber: Olahan Data 2026

Butir-butir pernyataan pada variabel X3 (Depresi) memiliki nilai korelasi item-total antara 0,661 (X3P4) hingga 0,766 (X3P5), dengan seluruh nilai $p = 0,000$. Dengan demikian, semua butir variabel X3 dinyatakan valid.

Tabel 9. Hasil Uji Validitas Variabel (Y) Kinerja

Variabel	r hitung	r tabel	sig	Keterangan
YP1	0.732	0.1966	0.000	Valid
YP2	0.796	0.1966	0.000	Valid
YP3	0.783	0.1966	0.000	Valid
YP4	0.800	0.1966	0.000	Valid
YP5	0.800	0.1966	0.000	Valid
YP6	0.803	0.1966	0.000	Valid

Seluruh butir variabel Y (Kinerja) menunjukkan nilai korelasi item-total yang tinggi, berkisar antara 0,732 (YP1) hingga 0,803 (YP6), dengan signifikansi $p = 0,000$. Tingginya nilai korelasi pada variabel kinerja ini mengindikasikan bahwa instrumen yang digunakan mampu mengukur konstruk kinerja dengan sangat baik dan konsisten.

Tabel 10. Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Cronbach's Alpha	Jumlah Item	Keterangan
X1 Kelelahan Emosional	0.682	6	Reliabel
X2 Kecemasan	0.806	6	Reliabel
X3 Depresi	0.814	6	Reliabel
Y Kinerja	0.876	6	Reliabel
Gabungan Semua Variabel	0.942	24	Sangat Reliabel

Sumber: Olahan Data 2026

Secara keseluruhan, gabungan 24 item dari seluruh variabel menghasilkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,942, yang termasuk dalam kategori sangat tinggi. Secara per-variabel: X1 sebesar 0,682 (reliabel), X2 sebesar 0,806 (reliabel), X3 sebesar 0,814 (reliabel), dan Y sebesar 0,876 (sangat reliabel). Semua nilai berada di atas ambang batas 0,60, sehingga seluruh instrumen dinyatakan reliabel. Standar reliabilitas Cronbach's Alpha $> 0,60$ sebagai batas minimal yang dapat diterima telah diakui secara luas dalam penelitian kuantitatif.

Tabel 11. Hasil Uji t

Variabel	B (Unstandardized)	Std. Error	Beta (Standardized)	t hitung	t tabel	Sig
Konstanta	-0.141	0.098	-	-1.444	1,984	0.152
X1 Kelelahan Emosional	0.164	0.098	0.123	1.685	1,984	0.095
X2 Kecemasan	0.427	0.098	0.375	4.351	1,984	0.000
X3 Depresi	0.488	0.071	0.481	6.859	1,984	0.000

Sumber: Olahan Data 2026

Variabel X1 (Kelelahan Emosional)

Variabel X1 (Kelelahan Emosional) memiliki koefisien B = 0,164 dengan Beta terstan

darisasi = 0,123, nilai $t = 1,685$, dan signifikansi $p = 0,095 (> 0,05)$. Hal ini menunjukkan bahwa Kelelahan Emosional tidak berpengaruh signifikan secara parsial terhadap Kinerja pemain *eSports* pada taraf kepercayaan 95%. Temuan ini perlu dimaknai secara kontekstual. (Poulus, 2024), menemukan bahwa kelelahan emosional pada pemain *eSports* justru mendorong mereka untuk mengurangi volume latihan sebagai mekanisme adaptasi, sehingga dampaknya terhadap kinerja aktual menjadi tidak langsung dan membutuhkan variabel mediator. Hasil penelitian (Janssen, Lam, & Huang, 2010) memberikan bukti bahwa kelelahan emosional tidak berpengaruh dan signifikan terhadap kinerja *eSports*, dikarenakan variabel-variabel seperti motivasi instrinstik, dukungan sesama pemain dalam tim, maupun daya lenting psikologis individu turut berperan sebagai faktor moderasi yang menyebabkan dampak kelelahan emosional tidak langsung tercermin pada kinerja pemain *eSports* secara statistik.

Variabel X2 (Kecemasan)

Variabel X2 (Kecemasan) memiliki koefisien $B = 0,427$ dengan Beta terstandarisasi = 0,375, nilai $t = 4,351$, dan signifikansi $p = 0,000 (< 0,05)$. Variabel Kecemasan berpengaruh positif dan signifikan secara parsial terhadap Kinerja. Setiap peningkatan satu satuan pada skor kecemasan akan meningkatkan nilai kinerja sebesar 0,427 satuan, dengan asumsi variabel lain tetap konstan. Arah pengaruh positif ini dapat dipahami melalui teori *optimal anxiety* (Yerkes-Dodson, 1908) yang menyatakan bahwa tingkat kecemasan justru dapat meningkatkan kewaspadaan dan fokus pada tugas-tugas kognitif kompetitif. Hal ini dikonfirmasi oleh (Birch & Sharpe, 2024) yang menemukan bahwa arousal fisiologis yang dipicu kecemasan sebelum kompetisi *eSports* berkorelasi dengan peningkatan kewaspadaan dan respons motorik halus pemain.

Variabel X3 (Depresi)

Variabel X3 (Depresi) memiliki koefisien $B = 0,488$ dengan Beta terstandarisasi = 0,481, nilai $t = 6,859$, dan signifikansi $p = 0,000 (< 0,05)$. Variabel Depresi memiliki koefisien Beta terstandarisasi terbesar di antara ketiga prediktor (0,481), menunjukkan bahwa Depresi merupakan variabel yang paling dominan dalam memengaruhi kinerja pemain *eSports*. Setiap peningkatan satu satuan skor depresi akan meningkatkan nilai kinerja sebesar 0,488 satuan. Dominasi variabel depresi sebagai prediktor kinerja ini sejalan dengan (Smith, 2022) dalam *Frontiers in Psychology/PMC* yang menemukan bahwa *exhaustion* (komponen utama burnout yang berkaitan erat dengan depresi) merupakan prediktor terkuat gangguan kinerja kognitif pada pemain *eSports* ($\beta = 0,45$ untuk kecemasan umum; $\beta = 0,52$ untuk depresi berat). Selain itu, penelitian (Mokodenseho, Hadjarati, & Haryani, 2024) dalam *Journal of Athletic Performance* juga mempertegas bahwa pola depresi dalam lingkungan *eSports* yang kompetitif memiliki pola unik yang berbeda dari depresi klinis umum dan berdampak langsung pada pengambilan keputusan strategis pemain.

Tabel 12. Hasil Uji F (ANOVA)

Model	Sum of Sq.	Df	F	Mean square	Sig.
Regression	25.502	3	151.473	8.501	.000
Residual	5.388	96		.056	
Total	30.890	99			

Sumber: Olahan Data 2026

Tabel ANOVA menunjukkan nilai F hitung = 151,473 dengan tingkat signifikansi $p = 0,000 (< 0,05)$. Nilai Sum of Squares regresi adalah 25,502 dengan $df = 3$, menghasilkan Mean Square sebesar 8,501. Sementara itu, nilai residual adalah 5,388 dengan $df = 96$ dan Mean Square residual sebesar 0,056. Hasil ini menunjukkan bahwa model regresi secara simultan mampu memprediksi variabel kinerja (Y) secara signifikan, dan variabel X1, X2, serta X3 secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap Y. Nilai F yang sangat besar (151,473) menunjukkan kekuatan model yang sangat baik. Hal ini didukung oleh penelitian dari Buletin Psikologi K-PIN yang menyebutkan bahwa tekanan psikologis multidimensi (stres, kecemasan, dan depresi) secara bersamaan memberikan dampak nyata terhadap performa atlet *eSports* Indonesia (Sinatra & Rochmania, 2022).

Tabel 13. Hasil Koefisien Determinasi

R	R Square	Adj. R Square	Std. Error
0.909	0.826	0.820	0.23690

Sumber: Olahan Data 2026

Hasil analisis regresi berganda menghasilkan nilai $R = 0,909$, yang menandakan adanya hubungan linear yang sangat kuat antara variabel redictor (X_1, X_2, X_3) secara bersama-sama terhadap variabel dependen (Y). Nilai R Square = $0,826$ menunjukkan bahwa sebesar $82,6\%$ variasi pada variabel Kinerja (Y) dapat dijelaskan oleh variabel Kelelahan Emosional (X_1), Kecemasan (X_2), dan Depresi (X_3) secara simultan. Nilai Adjusted R Square = $0,820$ mengonfirmasi bahwa model ini tetap menjelaskan $82,0\%$ variasi setelah disesuaikan dengan jumlah redictor. Nilai Standard Error of the Estimate sebesar $0,23690$ mencerminkan tingkat kesalahan prediksi yang redictor kecil. Kemampuan prediksi model yang sangat tinggi ($R^2 = 82,6\%$) ini konsisten dengan studi (Poulus, 2024) dalam *Computers in Human Behavior* yang menemukan bahwa faktor-faktor psikologis internal seperti *burnout* dan kelelahan emosional secara kolektif merupakan redictor dominan penurunan kinerja pada pemain *eSports*.

E. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis regresi berganda terhadap 100 pemain *eSports* di Yogyakarta, diperoleh temuan sebagai berikut: (1) Kelelahan Emosional tidak terbukti berpengaruh signifikan secara parsial terhadap kinerja pemain *eSports* ($t = 1,685$; $p = 0,095$); (2) Kecemasan terbukti berpengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja pemain *eSports* ($t = 4,351$; $p = 0,000$); (3) Depresi terbukti berpengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja pemain *eSports* sekaligus menjadi prediktor dominan ($t = 6,859$; $p = 0,000$; Beta = $0,481$); (4) Secara simultan, ketiga variabel berpengaruh signifikan terhadap kinerja dengan $R^2 = 0,826$.

Bagi tim dan manajemen *eSports*, disarankan untuk mengintegrasikan program pemantauan kesehatan mental ke dalam sistem manajemen tim melalui pemeriksaan psikologis rutin dan sesi konseling berkala. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengeksplorasi peran variabel mediator seperti motivasi, resiliensi, atau dukungan sosial dalam menjembatani hubungan antara kelelahan emosional dan kinerja pemain *eSports*.

F. DAFTAR PUSTAKA

- Aditama, P., & Widowati, N. (2017). Analisis Kinerja Organisasi Pada Kantor Kecamatan Blora. *Journal Of Management & Public Policy*, 6, 283-295. doi:<https://doi.org/10.14710/jppmr.v6i2.15994>
- Birch, & Sharpe. (2024). Psychology of *ESports* Special Issue: A Catalyst for Change. *Journal of Electronic Gaming and ESports*, 1-8. doi:<https://doi.org/10.1123/jege.2024-0058>
- Ganster, & Rosen. (2013). Work Stress and Employee Health: A Multidisciplinary Review. *Journal of management*, 1085-1122. doi:<https://doi.org/10.1177/0149206313475815>
- Hadiansyah, D. R., & Nugroho, S. P. (2025). Analisis Pengaruh Beban Kerja, Work-Life Balance, dan Work-Related Depression Terhadap Kinerja Karyawan Dengan Kesehatan Mental Sebagai Variabel Medias. *Indonesian Journal of Digital Business*, 5, 1159-1174. doi:<https://doi.org/10.17509/ijdb.v5i4.94615>
- Janssen, O., Huang, X., & Lam, C. (2010). Emotional exhaustion and job performance: The moderating roles of distributive justice and positive affect. *Journal of Organizational Behavior*, 31(6), 787-809. <https://doi.org/10.1002/job.614>
- Leis. (2025). The psychology of *eSports*: Trends, challenges, and future direction. *Psychology of Sport & Exercise*, 81. doi:<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2025.102967>
- Lestaluhu, M., Soetiksno, A., & Aponno, E. H. (2023). Pengaruh Kelelahan Emosional Dan Motivasi Kerja Terhadap Kinerja Karyawan. *Jurnal Administrasi Terapan*, 2, 560-569. doi:<https://doi.org/10.31959/jat.v2i2.2137>
- Mangkunegara, A. P. (2017). *Manajemen Sumber Daya Manusia Perusahaan*. Bandung.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the Burnout Experience: Recent Research and Its Implications for Psychiatry. *World Psychiatry*, 103-111. doi:<https://doi.org/10.1002/wps.20311>

- Mokodenseho, M., Hadjarati, H., & Haryani, M. (2024). Analisis Tingkat Stress, Cemas, Dan Depresi Pada Atlet *ESports* Selama Pertandingan Mobile legends Kota Gorontalo. *Jambura Sports Coaching Academic Journal*, 2, 69-87. doi:<https://doi.org/10.37905/jscaj.v3i2.28056>
- Palanichamy. (2020). Influence of *eSports* on stress: A systematic review. *Industrial Psychiatry Journal*, 2, 191-199. doi:DOI: 10.4103/ipj.ipj_195_20
- Poulus. (2024). Stress and coping in *eSports* and the influence of mental toughness. *Frontiers in psychology*, 11, 628. doi:<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00628>
- Putra, A. A. (2024). Generalized Anxiety Disorder (GAD): A Literature Review. *Jurnal Biologi Tropis*, 24, 597-603. doi:<https://doi.org/10.29303/jbt.v24i1b.7958>
- Sienatra, K. B., & Aseptia, U. Y. (2023). Peran Kelelahan Emosional Pada Pemeditasian Work Life Balance Terhadap Kinerja Proyek Pada Software House di Wilayah Malang Raya. *Jurnal Riset Manajemen Dan Ekonomi*, 1, 162-176. doi:<https://doi.org/10.54066/jrime.v1i3.247>
- Sinatra, F., & Rochmania, A. (2022). Gangguan kesehatan pada atlet e sport JATIM divisi mobile legends. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 89-97.
- Smith. (2022). Examining the Predictors of Mental Ill Health in *ESports* Competitors. *Healthcare*, 10, 626. doi:<https://doi.org/10.3390/healthcare10040626>
- Trotter. (2024). Promoting mental health in *eSports*. *Front. Psychol.* doi:doi: 10.3389/fpsyg.2024.1342220
- Zaifi, F., Juita, A., & Syahriadi. (2025). Analisis Perkembangan Olahraga E-sport di Provinsi Riau. *Journal Sport Science Indonesia*, 4, 2721-0693. doi:<https://doi.org/10.31258/jassi.4.1.72-85>