

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perkembangan pemberitaan olahraga, khususnya *e-Sports* mulai dilirik khalayak di Indonesia. Hal tersebut tidak lepas dari keikutsertaan tim *e-Sports* Indonesia di ajang SEA Games 2019 serta dijadikannya olahraga elektronik ini cabang olahraga prestasi di Indonesia. Masuknya *e-Sports* ke cabang olahraga prestasi di Indonesia dikonfirmasi oleh Kementerian Komunikasi dan Informatika karena memenuhi tiga unsur dasar, yaitu unsur prestasi, kompetitif, dan sportifitas (Sindonews, 2021, pp. 2).

Selama beberapa tahun terakhir, munculnya *e-Sports* di Indonesia banyak dilirik dan membuat banyak lapangan pekerjaan baru, salah satunya adalah atlet *e-Sports* (Baltezarević & Baltezarević, 2019). Mereka dituntut untuk fokus mengembangkan skill bermain dalam satu gim yang ia mainkan. Selain itu, atlet *e-Sports* juga memerlukan waktu latihan yang lama untuk memahami strategi yang akan dipakai di turnamen atau kejuaraan. Melirik dari wawancara antara Jonathan Liandi dengan Vivi Novika di kanal YouTube Jonathan Liandi, seorang Vivi 'RRQ Vivi' Novika menjelaskan kalau latihan *profesional player Mobile Legends* bisa menghabiskan waktu 12 jam atau lebih (Liandi, 2021). Ditambah menurut Hollist (2015), seorang atlet *e-Sports* bisa menghabiskan waktu sebanyak 14 jam lebih.

Waktu latihan dan/atau sekadar bermain gim tampaknya harus diperhatikan. Menurut situs World Health Organization (WHO), gangguan permainan didefinisikan dalam *11th Revision of the International Classification of Diseases* (ICD-11) sebagai pola perilaku permainan ("permainan digital" atau "permainan video") yang ditandai dengan gangguan kontrol atas permainan, peningkatan prioritas yang diberikan pada permainan. Kecanduan ini mengakibatkan gangguan signifikan dalam fungsi pribadi, keluarga, sosial, pendidikan, pekerjaan, dan/atau fungsi penting lainnya (World Health Organization, 2018).

Menurut dr. Adeline Jaclyn yang dikutip dari *KlikDokter.com*, terlalu sering menatap *gadget* bisa menimbulkan kerusakan pada retina. Hal ini karena retina yang sangat tipis akan dirusak oleh paparan sinar biru yang berenergi tinggi dan menembus pigmen makula. Paparan sinar biru sendiri berasal dari cahaya matahari, lampu LED, dan layar *gadget*. Pada kasus ini, atlet *e-Sports* memakai *gadget* atau gawai untuk berlatih. Hal ini tentu berbahaya karena paparan sinar biru dikategorikan sebagai cahaya berenergi tinggi (*high-energy visible*) yang mampu merusak mata, khususnya retina dengan mudah (Jaclyn, 2020).

Selain mengancam kesehatan mata, waktu latihan yang lama memungkinkan atlet *e-Sports* terserang penyakit obesitas (Mulyaningsih, 2019). Hal ini karena penumpukan lemak yang tidak seimbang dengan energi yang dikeluarkannya saat beraktifitas. Waktu latihan yang lama membuat atlet *e-Sports* mempunyai waktu aktivitas fisik yang kurang. Bahkan, penelitian serupa menyebutkan kalau durasi bermain gim empat jam sebelum tidur berhubungan dengan adipositas perut yang lebih besar rasio lebar pinggang tinggi (Turel *et al*, 2017). Secara sosial, kecanduan bermain gim akibat durasi latihan atau sekadar bermain gim yang berlebihan bisa berdampak kepada psikososial pada remaja (Sholeh *et al*, 2012). Remaja yang tidak mampu mengendalikan waktu bermain gim bisa mengakibatkan pecandu untuk bolos sekolah, lebih mudah berbohong, mencuri, dan lebih mudah berbicara dengan kata-kata yang kasar.

Dampak dari ancaman atlet *e-Sports* di Indonesia sudah terlihat. Melansir dari GGWP, Yosua “Kido” Priatama, menderita sakit tifus ketika hendak bertanding di Mobile Legends SEA Cup 2019 (Tommy, 2019). Hal ini diduga kuat karena para atlet *e-Sports* dituntut untuk bermain gim hampir setiap hari sebagai bentuk latihan. Ditambah lagi, mereka harus bertanding menggunakan gim yang mereka kuasai itu dalam tensi kompetisi yang tinggi. Seperti halnya atlet olahraga, para pemain *e-Sports* juga harus memiliki kekuatan fisik dan mental yang stabil. Anehnya di Indonesia, peneliti hanya mendapatkan sedikit kasus yang beredar di media massa Indonesia, padahal risiko yang disebabkan oleh waktu latihan yang lama bisa mengakibatkan banyak penyakit. Padahal, jika melihat kasus dari luar negeri, berita atlet *e-Sports* pensiun dini sudah banyak karena kondisi kesehatannya yang

menurun akibat terlalu lama berlatih bermain gim. Contohnya saja Jian Zi-Hao dikenal juga dengan nama Uzi, seorang salah satu atlet *e-Sports* ternama dari gim League of Legends yang harus pensiun dini di umur 23 tahun karena diabetes, stres, dan obesitas. Penyakit tersebut didapatkan Uzi karena latihan intens dan waktu latihan yang terlalu lama (Davis, 2020).



Gambar 1.1 Bukti Atlet *E-Sports* Indonesia yang Sakit
Sumber: GGWP (2019)

Sebenarnya dari Pengurus Besar E-Sports Indonesia (PBESI) sudah mengatur kesehatan *professional player* atau atlet *e-Sports* (PBESI, 2021). Pasal 1 No. 25 yang membahas Kesehatan Para Pemain adalah keadaan atau kondisi tubuh para pemain yang telah dinyatakan lolos pemeriksaan medis. Selain itu, ada pasal 4 ayat (7) yang menyebutkan kalau *profesional player* harus mendapatkan bantuan konsultasi kesehatan (fisik, mental, dan sosial). Bahkan, pada pasal 5 ayat (1) disebutkan kalau *professional player* harus mendapatkan asuransi kesehatan. Terakhir, pada pasal 8 ayat (2) disebutkan kalau atlet *e-Sports* harus memiliki standar kesehatan (lolos pemeriksaan medis rutin dan tes narkoba termasuk, tetapi

tidak terbatas pada *marijuana*, *amphetamine*, dan *cocaine*). Dari peraturan PBESI tersebut, tidak ada yang mengatur waktu latihan yang ideal. Namun, dilansir dari Liga Olahraga, menurut Ketua Indonesia E-Sports Association (IeSPA) DKI Jakarta, Erlangga Putra menjelaskan kalau waktu latihan atau main *gim* enam jam dalam sehari adalah salah bagi atlet *e-Sports* (Hendrian, 2019). Hal ini bertentangan dengan realita yang memperlihatkan kalau beberapa atlet *e-Sports* latihan atau bermain *gim* bisa lebih dari 6 jam dalam sehari. Jika melihat dari Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1970 pasal 23 Tentang Kesehatan Kerja juga menekankan pentingnya kesehatan kerja agar setiap pekerja dapat bekerja secara sehat tanpa membahayakan diri sendiri dan masyarakat sekelilingnya hingga diperoleh produktivitas kerja yang optimal. Oleh karena itu, kesehatan kerja meliputi pelayanan kesehatan kerja, pencegahan penyakit akibat kerja dan syarat kesehatan kerja, khususnya untuk atlet *e-Sports* harus diperhatikan oleh seluruh pihak.

Oleh karena itu, penulis memberikan solusi dengan memberikan informasi baru dengan siniar tentang waktu latihan yang lama bisa mengancam kesehatan atlet *e-Sports*. *E-Sports* tidak hanya tentang *gameplay*, tetapi juga tentang atlet *e-Sports* yang juga harus diperhatikan kesehatannya. Selain itu, siniar ini mengungkap lebih dalam dari apa yang sudah ada di media Indonesia tentang bahayanya waktu latihan dan/atau sekadar bermain *gim* yang terlalu lama terhadap kesehatan. Pemilihan klaster *Programming Based* dikarenakan pembahasan ini mempunyai beberapa segmen dan tidak semendalam klaster *Reporting Based*. Proses pembuatan siniar ini dilakukan berkelompok. Penulis memilih kelompok atau tim yang dirasa berkompeten di bidang pembuatan karya *podcast* dan memahami topik *e-Sports*. Penulis akhirnya memilih Albert Tanuwijaya. Albert sendiri memiliki kompetensi dan pemahaman yang penulis inginkan. Penulis berperan sebagai produser dan penyiar untuk episode pertama, sementara Albert Tanuwijaya memiliki peran yang sama untuk episode kedua. Masing-masing episode terdiri atas tiga bagian atau *part* yang memiliki satu tema utama. Penulis membahas ancaman kesehatan bagi atlet *e-Sports* di Indonesia dan Albert Tanuwijaya membahas perputaran uang dalam

dunia *e-Sports*. Terakhir, penulis dan Albert memilih judul siniar yaitu *E-Sports Vaganza*. Siniar *E-Sports Vaganza* dapat diakses melalui tautan berikut ini.

<https://open.spotify.com/show/7iP524ANIdA2OEemhmkFhv?si=a50990820c4948f6>

1.2 Tujuan Karya

Dari penjelasan di atas, penulis tertarik membahas ancaman kesehatan bagi atlet *e-Sports* akibat waktu latihan yang sangat lama. Oleh karena itu, tujuan penulis membuat karya ini adalah sebagai berikut.

- 1) Membuat *podcast* berdurasi 90 menit (1 episode) yang dibagi menjadi tiga *part* dengan *programming based* yang membahas waktu latihan lama berdampak kepada kesehatan atlet *e-Sports*. Mengundang narasumber yang ahli dari berbagai bidangnya, yaitu atlet *e-Sports*, dokter spesialis mata, dan dokter spesialis saraf.
- 2) Mendistribusikan program di situs Spotify agar bisa didengar secara bebas dan mudah diakses dengan target kurang lebih 500 pendengar (2 episode total bersama Albert Tanuwijaya) dengan target pendengar usia 18 - 35 tahun.

1.3 Kegunaan Karya

- 1) Diharapkan dapat menjadi bahan rujukan untuk karya terkait di masa depan tentang ancaman bagi atlet *e-Sports* di Indonesia yang disebabkan oleh waktu latihan yang lama.
- 2) Diharapkan dapat menambah informasi dan masukan bagi atlet *e-Sports* agar lebih memperhatikan waktu latihan yang tidak mengancam kesehatan.
- 3) Diharapkan dapat memberikan informasi baru kepada audiens atau pendengar bahwa waktu latihan yang lama bisa mengancam kesehatan.
- 4) Menjadi medium untuk pendengar yang ingin mengetahui sisi lain dari dunia *e-Sports* seperti apa saja aktivitas latihan atlet *e-Sports*.