

Gambaran Kesehatan Mental Seorang Atlet Sepakbola untuk Menjadi Atlet Berprestasi

Donie^{1*}, Ahmad Nanda Aida¹, Eko Purnomo¹, Eddy Marheni¹, Yendrizal¹

¹Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

Informasi Artikel:

Dikirim: 11 April 2023; Direvisi: 5 Juni 2023; Diterbitkan: 6 Juni 2023

ABSTRAK

Masalah: Prestasi seorang atlet dalam sebuah kompetisi olahraga merupakan kumpulan dari hasil yang telah dicapai oleh atlet dalam menyelesaikan sebuah pertandingan. Salah satu hal yang sangat penting diperhatikan yaitu perkembangan psikologi atlet sebelum pertandingan dan saat pertandingan berlangsung, terutama kesehatan mental, karna jika mental sehat dan siap maka akan besar peluang untuk memperoleh prestasi yang bagus.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kesehatan mental seorang atlet sepakbola untuk menjadi atlet berprestasi.

Metode: Metode penelitian ini yaitu kuantitatif yang menggunakan deskripsi. Sampel penelitian berjumlah 50 responden dengan 25 siswa SMP 1 Rao dan 25 siswa SMA 1 Rao yang dipilih menggunakan metode *accidental sampling* sesuai dengan kriteria inklusi. Pengumpulan data dilakukan dengan membagikan kuesioner DASS 21 (*Depression Anxiety Stres Scale*).

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesehatan mental pada tingkat SMP 1 Rao dilihat dari segi kecemasan yaitu 15 orang siswa. Sedangkan untuk kategori depresi 8 orang siswa. Pada kategori stress yaitu sebanyak 2 orang. Dilihat dari kesehatan mental siswa SMA 1 Rao didapatkan kesehatan mental siswa dari segi kecemasan yaitu 10 orang siswa, sedangkan untuk kategori depresi 2 orang siswa dan 13 siswa memiliki kesehatan mental yang baik dan sehat

Kesimpulan: Disarankan kepada sekolah agar memberikan arahan dan bimbingan untuk mengurangi bahkan menghilangkan rasa kecemasan, stress dan depresi yang dialaminya.

Kata Kunci: Kesehatan mental; prestasi atlet; sepak bola.

Overview of The Mental Health of A Football Athletee to Become an Achievement Athletes

ABSTRACT

Problem: An athlete's achievement in a sports competition is a collection of results that have been achieved by athletes in completing a competition. One of the things that is very important to note is the development of athletes' psychology before the game and during the competition, especially mental health, because if the mentality is healthy and ready, there will be a great chance of getting good achievements.

Objective: This study aims to determine the picture of mental health of a football athlete to become an outstanding athlete.

Method: This research method is quantitative using description. The research sample amounted to 50 respondents with 25 students of SMP 1 Rao and 25 students of SMA 1 Rao who were selected using the accidental sampling method in accordance with inclusion criteria. Data collection was carried out by distributing DASS 21 (*Depression Anxiety Stress Scale*) questionnaires.

Results: The results showed that mental health at the SMP 1 Rao level was seen in terms of anxiety, namely 15 students. As for the depression category, 8 students. In the stress category, there are 2 people. Judging from the mental health of SMA 1 Rao students, it was found that the mental health of students in terms of anxiety, namely 10 students, while for the depression category, 2 students and 13 students had good and healthy mental health

Conclusion: It is recommended to schools to provide direction and guidance to reduce or even eliminate anxiety, stress and depression experienced.

Keywords: Mental health; athlete achievements; football.

 <https://doi.org/10.24036/patriot.v5i2.971>

Penulis Korespondensi:

Donie

Departemen Kepeleatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Kota Padang, Sumatera barat, Indonesia.

Email: donie17@fik.unp.ac.id

Pendahuluan

Olahraga merupakan salah satu sarana untuk membentuk kepribadian serta karakteristik seseorang. Setiap orang pasti memiliki kepribadian dan karakteristik yang berbeda bahkan berlaku juga pada anak kembar. Menurut (Apruebo, 2005) psikologi olahraga yaitu bidang psikologi yang memanfaatkan konsep, fakta, prinsip serta metode psikologi yang diterapkan dalam aspek olahraga seperti keterampilan, pelatihan, pengembangan, dan aspek belajar. Psikologi olahraga digunakan untuk mendeskripsikan perilaku, memperjelas sebab akibat dari suatu tindakan, dapat menggambarkan perilaku, memperbaiki perilaku, serta digunakan untuk membantu atlet mendapatkan pencapaian yang optimal (Setiyawan, 2017).

Setiap orang mengalami stress atau tekanan batin akan mengalami dampak pada kesehatan mentalnya. Satu masalah yang dialami atlet dapat menimbulkan stress lainnya (Awruk & Janowski, 2016). Berdasarkan studi terdahulu yang dilakukan telah menjelaskan bahwa factor genetik juga dapat menentukan tingkat kebahagiaan dan kondisi mental individu.

Menurut (Taufik & Gaos, 2019) berdasarkan penjelasan WHO (World Health Organization) mengenai kesehatan sebagai kondisi fisik, mental, serta sosial yang komplit, tidak sekedar akibat dari penyakit ataupun lemahnya secara fisik. Penjelasan tersebut memperkuat konsep kesehatan mental yaitu bagian dari kesehatan. Kesehatan mental tentu saja sangat berkaitan erat dengan kesehatan fisik dan perilaku seseorang. Menurut (Carter & Goldie, 2018) WHO juga telah mengemukakan defenisi kesehatan mental sebagai : A state of well-being in which the individual realizes his or her own abilities, can cope with normal stresses of life, can work productively and fruitfully, and is able to make a contribution to his or her community.

Kesehatan mental yaitu suatu kondisi seseorang yang memiliki kesejahteraan dari dalam dirinya sehingga memiliki kemampuan untuk menyadari potensinya sendiri (Adi & Muhamad, 2020). Mengutip dari jargon dari WHO, "there is no health without mental health" telah menunjukkan bahwa kesehatan mental seseorang sangat perlu diperhatikan karna sama pentingnya dengan kesehatan fisik. Pengertian mental dilihat dari Kamus Bahasa Indonesia berkaitan dengan batin serta watak manusia, dimana tidak berbentuk fisik atau tenaga. Menurut Marriam Webster Dictionary kata mental berhubungan dengan pemikiran atau respon emosional seseorang dan intelektual dengan realitas eksternal.

Atlet merupakan seseorang yang gemar dalam bidang olahraga yang telah berprogram, terukur, dan tertulis untuk mencapai tujuan yaitu berupa sebuah prestasi yang tinggi (Setiyawan, 2017). Dilapangan atlet seringkali mendapatkan tekanan, kecemasan, yang dapat mengakibatkan atlet stres dan mengalami penurunan pada prestasinya dalam olahraga. Hal ini didukung dengan teori menurut (Yusuf, 2016) mengatakan bahwa kepribadian atlet yang sehat secara mental maka relatif akan bisa dengan integritas jasmani dan rohaniah ideal, yang merupakan bagian dari tubuh dan

jiwanya. Dari penjelasan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental seorang atlet sangat mempengaruhi prestasi atlet. Hal ini menarik peneliti untuk melakukan penelitian terkait tentang gambaran kesehatan mental seorang atlet sepakbola untuk menjadi atlet berprestasi.

Penelitian ini menjadi penting karena kesehatan mental merupakan hal utama yang perlu disiapkan seorang atlet agar bisa memperoleh prestasi yang membanggakan serta kunci awal untuk mendapatkan prestasi yang baik, karna jika hal ini tidak bisa dikontrol oleh seorang atlet maka akan lebih mudah dikalahkan oleh atlet lainnya.

Metode

Desain Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif yang menggunakan deskripsi, yaitu menggambarkan kesehatan mental seorang atlet sepakbola untuk menjadi atlet berprestasi dengan menggunakan kuesioner DASS 21 (*Depression Anxiety Stres Scale*) (Sugiyono 2010). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kesehatan mental seorang atlet sepakbola untuk menjadi atlet berprestasi.

Populasi dan Sampel

Sampel dalam penelitian ini dipilih dari beberapa sampel atlet cabang olahraga sepak bola yang ada pada tim sepakbola yang ada di sekitar tempat tinggal yaitu SMP 1 Rao dan SMA 1 Rao. Sampel penelitian berjumlah sebanyak 25 siswa SMP 1 Rao sebagai responden dan 25 siswa SMA 1 Rao sebagai responden, yang dipilih menggunakan metode *accidental sampling* sesuai dengan kriteria inklusi, semua anggota atlet yang ada diharapkan agar dapat berpartisipasi secara sukarela dalam mengisi kuesioner tersebut untuk mengetahui kesehatan mental atlet sehingga dapat memperoleh prestasi dalam bidang sepak bola (Firmansyah et al., 2018).

Instrument Penelitian

Penelitian ini menggunakan kuesioner dengan alat pengumpulan data yaitu berupa skala DASS 21 (*Depression Anxiety Stres Scale*) yang telah dikembangkan oleh Lovibond (1995) untuk mengukur kesehatan mental. Skala tersebut berisikan 21 pertanyaan dimana memiliki 3 komponen yaitu 7 pertanyaan untuk depresi, 7 pertanyaan untuk kecemasan, dan 7 pertanyaan untuk stres seperti yang telah dijabarkan pada tabel 2 pertanyaan jawaban menggunakan skala Likert. Skala DASS 21 merupakan instrumen uji validitas kriteria. Penelitian dengan skala DASS 21 telah dilakukan diberbagai negara Asia, seperti di Indonesia dari penelitian Sawang, Oei, Mukhtar, dan Goh (2013).

Tabel 1. Pengelompokan Tingkat Kesehatan Mental DASS-21

| Kategori | Interval | | |
|--------------|----------|-----------|--------|
| | Depresi | Kecemasan | Stress |
| Normal | 0-4 | 0-3 | 0-7 |
| Ringan | 5-6 | 4-5 | 8-9 |
| Sedang | 7-10 | 6-7 | 10-12 |
| Berat | 11-13 | 8-9 | 13-16 |
| Sangat berat | 14+ | 10+ | 17+ |

Sumber: (Henry & Crawford, 2005)

Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini peneliti melakukan penelitian dengan menyebarkan angket kuesioner secara langsung kepada responden SMP 1 Rao dan SMA 1 Rao, peneliti melakukan penelitian ini dengan menggunakan panduan kuesioner untuk mengukur kesehatan mental atlet sepakbola yang ada pada diri masing-masing individu dengan berupa pertanyaan-pertanyaan yang nantinya diberi nilai/skor dimana akan mengaju pada kesehatan mental para atlet, (Kais & Raudsepp, 2004).

Analisi Data

Peneliti menggunakan analisis data kuesioner dengan menggunakan perangkat lunak SPSS. Kesehatan mental dengan instrumen DASS 21 Lovibond dan Lovibond (1995) mengelompokkan menjadi 5 tingkat yaitu normal, mild, moderate, servere, dan extremely servere atau bisa dikatakan normal, ringan, sedang, berat, dan sangat berat (Henry & Crawford, 2005).

Hasil

Pelaksanaan penelitian dilakukan pada tanggal 17 Oktober sampai selesai dengan menggunakan 50 sampel yaitu atlet sepakbola tingkat SMP dan SMA dimana 25 sampel diperoleh dari tingkat SMP yaitu pada SMP N 1 Rao, dan 25 sampel lainnya diperoleh dari SMA N 1 Rao. Penelitian ini dilakukan dengan membagikan kuisisioner DASS 21 yang diisi secara manual.

Tabel 2. Item DASS Dengan Beban Faktor Dari Analisis Komponen Utama 3 Faktor

| ITEM | |
|---------------------|--|
| A. Depresi | |
| 1. | Saya merasa saya tidak memiliki harapan bisa memperoleh prestasi |
| 2. | Saya tidak memiliki rasa positif sama sekali |
| 3. | Saya kurang memperoleh kebahagiaan dari yang saya lakukan |
| 4. | Saya merasa sulit untuk berinisiatif melakukan sesuatu |
| 5. | Saya minder dengan kemampuan saya saat bermain dilapangan |
| 6. | Saya tidak bisa menjadi antusias |
| 7. | Saya merasa tidak berharga dibanding teman lainnya |
| B. Kecemasan | |
| 1. | Saya menyadari detak jantung saya tanpa adanya aktivitas fisik dapat berdetak 2x lipat (peningkatan denyut jantung ketika grogi atau gugup didepan banyak orang) |
| 2. | Saya mudah berkeringat misalnya tangan berkeringat tanpa adanya suhu tinggi atau aktivitas fisik (ketika grogi atau gugup didepan banyak orang) |
| 3. | Saya mengalami kesulitan bernapas ketika grogi atau gugup didepan banyak orang (misalnya, pernapasan yang terlalu cepat, sesak napas) |
| 4. | Saya merasa gemetar ketika berhadapan dengan banyak orang |
| 5. | Saya khawatir pada kondisi di mana saya mungkin panik jika tampil didepan orang banyak |
| 6. | Saya takut jika saya akan "dilempar" (merasa salah) saat melakukan pertandingan dilapangan |
| 7. | Saya memiliki rasa takut tanpa alasan yang jelas |
| C. Stress | |
| 1. | Saya merasa kesulitan untuk tenang jika ada situasi yang membuat saya kesal |
| 2. | Saya merasakan mudah gugup |
| 3. | Saya akan tegang jika sudah memasuki lapangan pertandingan |
| 4. | Saya tidak sabaran |
| 5. | Saya merasakan sulit untuk menoleransi interupsi terhadap apa yang saya lakukan |

-
6. Saya mudah tersinggung
 7. Saya tidak toleran terhadap apa pun yang menghalangi saya untuk melanjutkan apa yang saya lakukan
-

Hasil penelitian di analisis oleh peneliti dengan metode penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif yang menggunakan deskripsi, yang dimana peneliti akan menggambarkan, menguraikan, serta menginterpretasikan seluruh data yang terkumpul sehingga mampu memperoleh gambaran secara umum dan menyeluruh. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai kesehatan mental atlet diperoleh data sebagai berikut:

1. Deskripsi Kesehatan Mental Atlet Sepakbola pada Tingkat SMP

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dari pengisian kuisioner yang dilakukan siswa diketahui bahwa masih cukup banyak siswa yang mengalami kesehatan mental kurang baik. Untuk lebih memperjelas hasil penelitian ini berikut diagram batang hasil penelitian pada tingkat SMP yang telah dilakukan pada SMP N 1 rao yaitu:

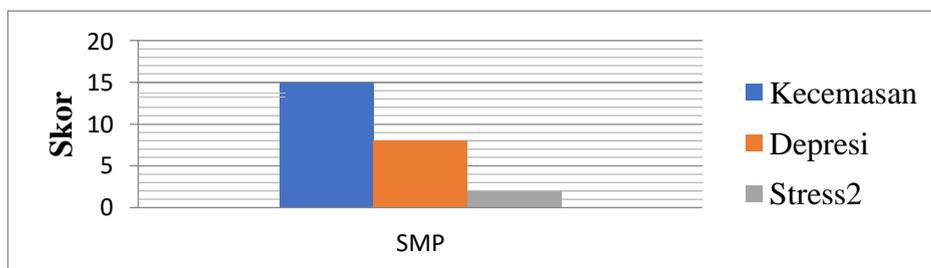


Diagram 1. Kesehatan Mental Siswa SMP

Berdasarkan diagram batang diatas dapat dilihat bahwa kesehatan mental siswa SMP 1 Rao dilihat dari segi kecemasan yaitu 15 orang siswa mengalami kecemasan dimana 7 siswa diantaranya berada pada tingkat sedang dan 6 siswa lainnya berada pada tingkat ringan. Sedangkan untuk kategori depresi 8 orang siswa mengalami depresi, dimana 4 orang pada tingkat sedang dan 4 siswa lainnya pada tingkat ringan. Pada kategori stress yaitu sebanyak 2 orang siswa mengalami stress yang berada pada tingkat ringan. Dilihat dari hasil penelitian ini kesehatan mental siswa masih kurang baik karna masih belum ada sama sekali yang memiliki mental yang baik dan sehat, oleh karna itu prestasi atlet sepak bola yang ada pada SMP 1 Rao tersebut masih kalah dibanding dengan SMP lain atau masih belum bisa bersaing dengan sekolah lainnya yang ada di kecamatan tersebut dan siswa SMP 1 RAO masih membutuhkan arahan dari pihak sekolah agar lebih dapat berkembang dengan baik dan sehat.

2. Deskripsi Kesehatan Mental Atlet Sepakbola pada Tingkat SMA

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dari pengisian kuesioner tentang kesehatan mental pada siswa SMA 1 Rao, hasil penelitian dapat dilihat pada diagram batang dibawah ini:

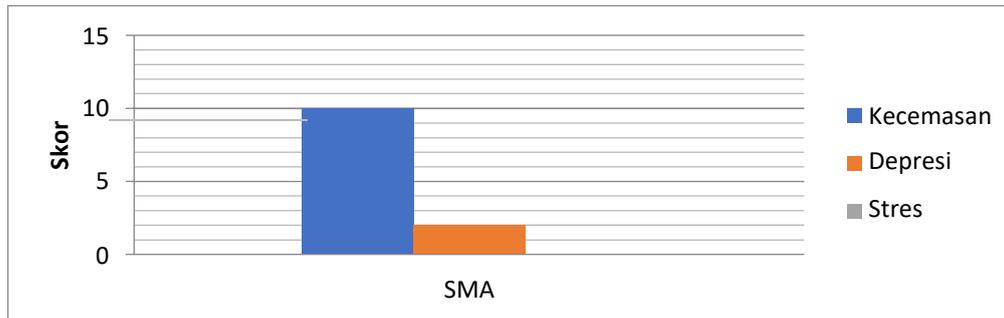


Diagram 2. Kesehatan Mental Siswa SMA

Berdasarkan diagram batang diatas dapat dilihat bahwa kesehatan mental siswa SMP 1 Rao, dilihat dari segi kecemasan yaitu 10 orang siswa mengalami kecemasan, dimana 6 orang diantaranya mengalami kecemasan pada tingkat sedang dan 4 orang siswa lainnya pada tingkat ringan, sedangkan untuk kategori depresi 2 orang siswa mengalami depresi yang berada pada tingkat sedang dan tidak ada siswa yang mengalami stres. Didapatkan dari hasil penelitian 13 orang siswa SMA 1 Rao memiliki kesehatan mental yang baik dan sehat dan dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian tentang kesehatan mental siswa SMA 1 Rao sudah cukup bagus dan siswa masih membutuhkan arahan dari pihak sekolah agar lebih dapat berkembang dengan baik dan sehat.

Pembahasan

Kesehatan mental dalam olahraga sama pentingnya dengan latihan fisik dimana kekuatan seorang atlet tergantung pada kondisi psikologi. Ada beberapa hal yang dapat menurunkan performa seorang atlet diantaranya merasakan mudah bosan, lelah, frustrasi, stress, cemas, takut gagal dan emosi. Sebuah prestasi tertinggi merupakan tujuan utama para atlet. Semangat peranan yang paling penting untuk seorang atlet memperoleh prestasi ialah 80% dilihat dari faktor spiritual. Penjelasan lain mengatakan 50% hasil pertandingan dilihat dari kondisi psikologis. Oleh karna itu untuk memperoleh performa yang baik seorang atlet harus menjaga keseimbangan fisik serta mentalnya (Algani et al., 2018).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mayang Gelis Miadinar yang sama-sama membahas terkait kesehatan mental bagi atlet. Mayang Gelis Miadinar menjelaskan bahwa depresi yang terjadi pada seorang atlet tidak berpengaruh signifikan terhadap variable terikat, untuk tingkat depresi ini mengacu pada ketidakpercayaan diri serta tidak mempunya diri untuk mewujudkan keinginannya yang telah diusahakan dengan sungguh-sungguh. Pada kategori kecemasan berpengaruh secara signifikan pada atlet, kecemasan disini mengacu pada emosional atlet yang dapat mengakibatkan ketakutan, merasa tegang, kecemasan yang ekstrim. Pada kategori stress juga berpengaruh pada kondisi atlet untuk mencapai sebuah prestasi, pada kondisi stress ini mengacu pada kondisi keyakinan dan perasaan negatif yang akan dirasakan seseorang jika tidak mampu menahan tekanan dari kungkungan (Khir et al., 2020).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan DASS-21 baik digunakan untuk instrumen untuk mengukur permasalahan kesehatan mental pada umumnya dilingkungan atlet terutama sepakbola. Dari hasil penelitian maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kesehatan mental pada siswa SMP 1 Rao masih kurang baik karena masih belum ada sama sekali yang memiliki mental yang baik dan sehat, dapat dilihat dari segi kecemasan yaitu 15 orang siswa mengalami kecemasan, 8 orang siswa mengalami depresi, dan sebanyak 2 orang siswa mengalami stress. Kesehatan mental pada siswa SMA 1 Rao sudah cukup bagus, dapat dilihat dari segi kecemasan yaitu 10 orang siswa mengalami kecemasan, 2 orang siswa mengalami depresi, tidak ada siswa yang mengalami stress dan 13 orang siswa SMA 1 Rao memiliki kesehatan mental yang baik dan sehat. Selain itu disarankan kepada sekolah agar memberikan arahan dan bimbingan untuk mengurangi bahkan menghilangkan rasa kecemasan, stress dan depresi yang dialami siswa SMP 1 Rao dan siswa SMA 1 Rao.

REFERENSI

- Adi, R., & Muhamad, S. T. (2020). Technology innovation and learning media in industrial revolution era 4.0 (blended learning) in Physical Education. *International Proceedings Conferences Series*, 120–122.
- Algani, P. W., Yuniardi, M. S., & Masturah, A. N. (2018). Mental toughness dan competitive anxiety pada atlet bola voli. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan (JIPT)*, 6(1), 93–101.
- Apruebo, R. A. (2005). *Sports psychology*. UST Publishing House.
- Awruk, K., & Janowski, K. (2016). Motivation for physical activity and mental health indicators in male gym attendees. *Physical Culture and Sport*, 69(1), 65.
- Carter, M.-A., & Goldie, D. (2018). Potential enablers of mental health and wellness for those teaching in tertiary education. *International Journal of Innovation, Creativity and Change*, 4(3), 3–20.
- Firmansyah, I., Rahayu, N. I., & Sultoni, K. (2018). Korelasi Antara Kepercayaan Diri dengan Keberhasilan Tendangan Penalti dalam Permainan Sepakbola. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 3(2), 1–5.
- Henry, J. D., & Crawford, J. R. (2005). The short-form version of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21): Construct validity and normative data in a large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology*, 44(2), 227–239.
- Kais, K., & Raudsepp, L. (2004). Cognitive and somatic anxiety and self-confidence in athletic performance of beach volleyball. *Perceptual and Motor Skills*, 98(2), 439–449. <https://doi.org/10.2466/pms.98.2.439-449>
- Khair, S. M., Yunus, W. M. A. W. M., Mahmud, N., & Arif, L. S. M. (2020). Relationship Between Sleep Deprivation And Mental Health Problems Among Management University Students. *Jurnal Kemanusiaan*, 18(2).
- Setiyawan, S. (2017). Kepribadian atlet dan non atlet. *Jendela Olahraga*, 2(1).
- Taufik, M. S., & Gaos, M. G. (2019). Peningkatan hasil belajar dribbling sepakbola dengan penggunaan media audio visual. *Jp. Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 3(1), 43–54.
- Yusuf, R. (2016). Hubungan tingkat kesegaran jasmani (physical fitness) dan kesehatan

mental (mental health) dengan prestasi belajar pendidikan jasmani (PENJAS).
Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP Mataram, 3(2), 497–501.