

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

COVID-19 telah membawa banyak kerumitan dan ketidakpastian bagi industri di seluruh dunia, termasuk organisasi olahraga dan hiburan. Penyakit ini telah diklasifikasikan sebagai pandemi global (WHO, 2020) dengan konsekuensi negatif bagi masyarakat, ekonomi serta olahraga dan rekreasi. Misalnya, pembatalan acara olahraga besar seperti UEFA EURO 2020, Olimpiade/Paralimpiade, dan banyak olahraga rekreasi komunitas kecil memiliki dampak ekonomi dan sosial (Parnell et al., 2022).

Wabah ini telah diklasifikasikan sebagai global. darurat kesehatan masyarakat. Virus ini telah mengganggu semua aktivitas sehari-hari manusia. Karantina saja tidak cukup untuk mencegah penyebaran virus COVID-19 ini, dan dampak global dari infeksi virus ini semakin memprihatinkan (Sohrobi et al., 2020). Pemerintah Indonesia telah melakukan banyak langkah-langkah dan kebijakan untuk mengatasi permasalahan pandemik ini. Salah satu langkah awal yang dilakukan oleh pemerintah yaitu mensosialisasikan gerakan *Social Distancing* untuk masyarakat. Langkah ini bertujuan untuk memutus mata rantai penularan pandemi covid-19 ini karena langkah tersebut mengharuskan masyarakat menjaga jarak aman dengan manusia lainnya minimal 2 meter, tidak melakukan kontak langsung dengan orang lain serta menghindari pertemuan massal (Buana, 2020). Tindakan pencegahan penularan berupa kontrol ketat terhadap kegiatan di masyarakat antara lain pembatasan sosial skala besar (*lockdown*), menjaga jarak sosial, isolasi dan karantina; pembatalan even olahraga, religious, hiburan dan even kultural, juga disinformasi dan misinformasi (misalnya teori konspirasi tentang COVID-19) tentang pandemi dapat berdampak terhadap kesehatan mental manusia (Mehrsafar et al., 2020). Hal-hal tersebut memiliki dampak jangka pendek maupun jangka panjang terhadap kesehatan mental, antara lain meningkatnya perasaan tidak berdaya (*vulnerability*), kesepian, ketakutan dan kecemasan, stress, gangguan tidur, amarah, pengingkaran (*denial*), gejala trauma, depresi, insomnia, hingga meningkatnya stressor psikososial yang diakibatkan perubahan lingkungan seperti

stigma (terutama terhadap penderita) dan kecurigaan dan prasangka buruk akibat disinformasi (Mukhtar, 2020).

Kondisi pandemi juga berdampak sangat signifikan terhadap olahraga di skala global, antara lain dibatalkannya berbagai even olahraga termasuk liga-liga olahraga profesional di berbagai penjuru dunia, kejuaraan-kejuaraan, termasuk penundaan Olimpiade 2020 di Tokyo (BBC, 2020). Di Indonesia, pelaksanaan PON 2020 juga ditunda menjadi tahun 2021 (Maharani, 2020). Penundaan ini tentu saja berdampak kepada seluruh atlet dan olahragawan, mengingat pelaksanaan even secara berkala memiliki peran penting dalam hidup para atlet (Grix et al., 2020; Oblinger-Peters & Krenn, 2020; N. B. Stambulova et al., 2020; Taku & Arai, 2020). Pembatalan dan penundaan even olahraga dapat berdampak pada atlet termasuk pada kesehatan mental atlet (Reardon et al., 2020; Şenışık et al., 2020; Terry et al., 2020). Permasalahan yang dialami atlet bukan hanya berkaitan dengan meningkatnya gangguan kesehatan mental, namun dapat juga berkaitan dengan ketergantungan terhadap keberadaan sebuah multievent baik secara finansial maupun ekonomi, transisi karier, hingga krisis identitas akibat perubahan gaya hidup secara drastis (di Fronso et al., 2020; Grix et al., 2020; Mehrosfar et al., 2020; Oblinger-Peters & Krenn, 2020; Şenışık et al., 2020; N. B. Stambulova et al., 2020; Tingaz, 2020).

Atlet adalah orang yang memiliki keunikan, bakat, gaya dan kepribadian, serta latar belakang kehidupan yang memiliki pengaruh khusus pada dirinya. Bahkan pada cabang olahraga tertentu, atlet harus tampil secara individu maupun kelompok. Penting untuk memberikan perhatian khusus pada bakat yang dimiliki oleh seorang atlet sehingga dapat memanfaatkan potensinya secara maksimal (Sen, 2012). Kecenderungan khusus untuk membedakan atlet unggulan memiliki kecenderungan untuk tidak merasakan bahwa dirinya memiliki kekurangan. Dimana merasa kemampuan yang dimilikinya cukup, di dalam berbagai penampilannya akan cenderung untuk mempertahankan harga diri. Situasi karantina saat ini di seluruh dunia telah menyebabkan banyak atlet menyesuaikan pelatihan olahraga mereka tanpa alat atau ruang yang sesuai untuk mengembangkan rutinitas pelatihan mereka dengan benar. Fakta ini mendorong kami untuk meneliti bagaimana situasi yang tidak biasa ini mempengaruhi para atlet dan bagaimana

mereka mengalaminya karena semua kompetisi lokal, nasional, dan internasional telah dibatalkan atau ditunda. Adalah kepentingan khusus kami untuk mempelajari efek psikologis, baik negatif maupun positif, yang dapat ditimbulkan oleh situasi ini pada mereka (Leguizamo et al., 2021).

Bagi para atlet, meraih prestasi tertinggi menjadi tujuan utama di luar kesehatan. Ada tiga faktor yang mempengaruhi performa terbaik atlet yakni faktor fisik, teknis dan psikologis. Aspek psikologis atau kepribadian menjadi dasar bagi atlet untuk mencapai hasil yang unggul dalam olahraga, yaitu ambisi berprestasi, kerja keras, ketekunan, kemandirian, komitmen, kecerdasan dan pengendalian diri sedangkan pandangan lain meyakini bahwa aspek psikologis adalah pada atlet berupa penampilan sangat dominan yaitu motivasi, kecerdasan, kecemasan atau, dan prosedur latihan mental (Akhyar et al., 2017). Sebaliknya, faktor psikologis pada atlet biasanya menyebabkan penurunan dalam performa seperti kejenuhan, frustrasi, stres, takut gagal, emosi meledak-ledak, kurang percaya diri, cemas, dan lain – lain (Algani et al., 2018). Dalam sebuah kompetisi, tidak jarang para atlet dari semua tingkatan dan cabang olahraga tidak hanya harus mengatasi kelelahan fisik tetapi juga mengatasi tekanan psikologis dan emosi yang tidak menyenangkan (Theodosiou et al., 2018). Seperti pendapat Santosa (Yulianto,2005:56) bahwa “untuk dapat berprestasi atlet perlu dipersiapkan mentalnya agar mereka mampu mengatasi ketegangan yang sering dihadapinya baik pada saat berlatih berat maupun pada saat berkompetisi”. Berdasarkan teori tersebut bahwa untuk menjadi atlet yang berprestasi perlunya mental yang tangguh, untuk mendapatkan mental yang baik perlunya latihan mental baik mental saat berlatih ataupun mental dalam bertanding.

Sebagai salah satu sektor yang paling terdampak akibat pandemi, kesehatan mental merupakan salah satu bidang kesehatan masyarakat yang paling terabaikan. Padahal, hampir 1 miliar orang hidup dengan gangguan mental, 3 juta orang meninggal setiap tahun akibat penggunaan alkohol yang berbahaya, dan 1 orang meninggal setiap 40 detik karena bunuh diri. Saat ini, miliaran orang di seluruh dunia telah terpengaruh oleh pandemi COVID-19, yang berdampak pada buruknya kondisi kesehatan mental masyarakat (Saxena, 2016).

Pada penelitian sebelumnya telah dilakukan untuk membandingkan kemungkinan dampak psikologis akibat dari pengurangan pandemi COVID-19. Namun data yang terkumpul tidak dapat menguatkan analogi dari tujuan awal penelitian. Hasil menunjukkan bahwa pengalaman *lockdown* atlet tidak dianggap sebagai pengalaman negatif yang signifikan karena mereka dapat membandingkan situasi mereka dengan atlet lainnya dari olahraga masing-masing (Leguizamo et al., 2021). Adapun penelitian lainnya meneliti tentang dampak psikologis atlet yang disebabkan karena covid-19. Ditemukan bahwa ada korelasi yang tinggi antara kerugian ekonomi dan skor depresi, kecemasan, stres, dan tekanan psikologis. Sehingga masalah kesehatan mental atlet yang terinfeksi covid-19 harus dideteksi sejak dini untuk memastikan intervensi yang tepat dan tepat waktu (Lima et al., 2021).

Namun demikian, pada penelitian ini peneliti memfokuskan pada kontribusi kesehatan mental dan *coping strategies* terhadap prestasi atlet. Dengan dilaksanakannya wawancara dan penyebaran kuisioner, peneliti akan mendapatkan data yang akan di analisis dengan metode regresi berganda. Peneliti tertarik untuk menganalisis pengaruh kontribusi kesehatan mental dan *coping strategies* terhadap prestasi atlet yang terlibat di PON XX 2021 di Papua.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Bagaimana gambaran kesehatan mental, *coping strategies*, dan prestasi atlet bola tangan pada PON XX 2021?
- 2) Apakah terdapat pengaruh kesehatan mental terhadap prestasi atlet bola tangan pada PON 2021?
- 3) Apakah terdapat pengaruh *coping strategies* terhadap prestasi atlet bola tangan pada PON XX 2021?
- 4) Bagaimana kontribusi kesehatan mental terhadap prestasi atlet bola tangan pada PON XX 2021?
- 5) Bagaimana kontribusi *coping strategies* terhadap prestasi atlet bola tangan pada PON XX 2021?

- 6) Bagaimana kontribusi kesehatan mental dan *coping strategies* secara simultan terhadap prestasi atlet bola tangan pada PON XX 2021?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini diantaranya:

- 1) Untuk mengetahui gambaran kesehatan mental, *coping strategies*, dan prestasi atlet bola tangan pada PON XX 2021.
- 2) Untuk menganalisis pengaruh kesehatan mental terhadap prestasi atlet bola tangan pada PON XX 2021.
- 3) Untuk menganalisis pengaruh *coping strategies* terhadap prestasi atlet bola tangan pada PON XX 2021.
- 4) Untuk menganalisis kontribusi kesehatan mental terhadap prestasi atlet bola tangan pada PON XX 2021.
- 5) Untuk menganalisis kontribusi kesehatan mental terhadap prestasi atlet bola tangan pada PON XX 2021.
- 6) Untuk menganalisis kontribusi kesehatan mental dan *coping strategies* terhadap prestasi atlet bola tangan pada PON XX 2021.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

Manfaat yang dapat diambil dari hasil penelitian ini adalah:

#### **1.4.1 Manfaat teoritis**

Penelitian ini bermanfaat memberikan kontribusi konseptual bagi pihak yang berkepentingan dalam mengembangkan keilmuan di bidang Psikologi Olahraga khususnya dalam permainan Bola Tangan.

#### **1.4.2 Manfaat praktis**

Bagi Peneliti adalah untuk menambah wawasan dan pengetahuan mengenai Pengaruh Kesehatan Mental dan *Coping Strategies* terhadap Prestasi Atlet Bola Tangan pada PON XX 2021.

- 1) Bagi Instansi Olahraga

Bagi instansi olahraga adalah untuk memberi masukan agar dapat memperhatikan kesehatan mental dan *coping strategies* pada atlet untuk meningkatkan prestasi.

## 2) Bagi Pelatih

Bagi pelatih adalah untuk memberikan masukan kepada pelatih dalam memberi latihan pada atlet yang pada akhirnya dapat menjadi inovasi baru dalam meningkatkan prestasi atlet. Penelitian ini pun dapat menjadi pedoman bagi pelatih dalam meningkatkan kesehatan mental dan *coping strategies* terhadap prestasi atlet bola tangan.

## 3) Bagi atlet

Bagi Atlet adalah untuk meningkatkan Kesehatan Mental dan *Coping Strategies* terhadap Prestasi Atlet khususnya cabang olahraga Bola Tangan.

### 1.5 Struktur Organisasi Penelitian

Sistematika penulisan yang digunakan dalam penulisan proposal ini, secara singkat dijelaskan sebagai berikut:

BAB I Pendahuluan, latar belakang penelitian ini berawal dari adanya virus covid 19 sehingga banyak kejuaraan nasional ataupun internasional yang tertunda salah satunya PON XX 2021. Pembatalan dan penundaan even olahraga dapat berdampak pada atlet termasuk pada kesehatan mental atlet (Reardon et al., 2020). Hal ini pun dapat berimbas pada prestasi atlet. Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik untuk meneliti seberapa besar kontribusi kesehatan mental dan coping strategies terhadap prestasi atlet bola tangab.

BAB II kajian teori yang digunakan penulis dalam penelitian ini tentang kesehatan mental, *coping strategies*, dan prestasi atlet.

BAB III metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif. Metode yang digunakan yaitu deskriptif dan verifikatif. Variabel independennya kesehatan mental (X1) dan coping strategies (X2). Sedangkan, variabel dependennya prestasi atlet bola tangan (Y). Teknik pengambilan sampelnya menggunakan total sampling dan rancangan statistik menggunakan analisis regresi berganda, koefisien korelasi dan koefisien determinasi.

BAB IV Hasil dan Pembahasan, membahas mengenai temuan penting dan pembahasan yang merupakan inti sari dari tujuan penelitian. Hasil dalam penelitian ini Kesehatan mental dan Coping strategies berpengaruh signifikan secara simultan terhadap Prestasi olahraga atlet bola tangan pada PON XX 2021. Besar kontribusi kesehatan mental terhadap prestasi olahraga sebesar 13,4%. Besar kontribusi

coping strategies terhadap prestasi olahraga sebesar 37,8%. Besar kontribusi kesehatan mental dan coping strategies terhadap prestasi olahraga sebesar 51,2%.

BAB V Kesimpulan, Implikasi dan Rekomendasi. Variabel kesehatan mental dan coping strategies mempengaruhi prestasi olahraga sebesar 51,2% sedangkan sisanya 48,8% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diamati Kesehatan mental dan coping strategies akan mempengaruhi prestasi olahraga atlet sehingga perlu diperhatikan dengan cara melakukan evaluasi dan selalu menjaga kesehatan mental serta meningkatkan coping strategies agar prestasi olahraga atlet dapat terus meningkat.