

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga adalah aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental. Melibatkan gerakan tubuh, olahraga tidak hanya membangun kebugaran jasmani, tetapi juga memperkuat daya tahan, kekuatan, dan keseimbangan. Manfaatnya melibatkan peningkatan sistem kardiovaskular, penurunan risiko penyakit, serta peningkatan kesejahteraan emosional. Olahraga dapat dilakukan secara individu atau dalam kelompok, dengan berbagai jenis dan tingkat intensitas. Keberlanjutan dalam berolahraga menjadi kunci untuk memelihara gaya hidup sehat dan mencegah berbagai masalah kesehatan (Sari et al., 2022).

Psikologi memainkan peran yang sangat penting dalam dunia olahraga dan khususnya bagi atlet. Seiring dengan peningkatan kesadaran terhadap kesehatan mental, pemahaman tentang psikologi atlet juga semakin mendalam. Aspek psikologis membantu atlet mengembangkan ketahanan mental, fokus, dan motivasi yang diperlukan untuk mencapai kinerja optimal. Selain itu, psikologi membantu atlet mengembangkan mentalitas pemenang (Miadinar & Supriyanto, 2021). Ini mencakup pemahaman tentang tujuan jangka panjang, motivasi intrinsik, dan bagaimana mengatasi kegagalan. Dengan dukungan psikologis, atlet dapat membentuk pola pikir yang positif dan membangun kepercayaan diri yang kuat (Miadinar & Supriyanto, 2021).

Taekwondo merupakan seni beladiri asal Korea Selatan yang mana olahraga tersebut banyak menggunakan kontak fisik, sehingga tidak jarang atlet yang mengalami cedera ketika berlatih ataupun bertanding (Putra & Sugabio, 2019). Menurut (Jeong & Chun, 2022), berdasarkan kedua nomor yang dipertandingkan yaitu kyorugi dan pomsae cedera sering terjadi pada tubuh bagian bawah, seperti pergelangan kaki diikuti dengan lutut dan panggul. Cedera yang dialami oleh atlet baik cedera ringan ataupun berat akan membutuhkan waktu penyembuhan yang

cukup lama, yang mana atlet akan merasakan perubahan keadaan yang mempengaruhi kesehatan, kesejahteraan, dan kinerja atlet tersebut (Wadey et al., 2014).

Meraih prestasi tertinggi dalam dunia olahraga bukan hanya sekadar tujuan, melainkan sebuah perjalanan yang melibatkan beberapa faktor kunci yang secara bersama-sama mempengaruhi performa seorang atlet. Faktor-faktor tersebut mencakup aspek fisik, teknis, dan psikologis. Dalam konteks ini, aspek psikologis atau kepribadian atlet menjadi pondasi utama yang membimbing mereka menuju pencapaian hasil yang unggul (Akhyar, A. G., Priyatama, A. N., & Setyowati, 2017).

Cedera terkait olahraga, terutama yang dialami oleh atlet dalam jangka waktu panjang, dapat memiliki efek negatif yang mendalam pada kesehatan mental seseorang, berpotensi memicu gejala depresi, kecemasan, dan konsekuensi negatif lainnya, seperti penyalahgunaan zat dan gangguan makan subklinis (Wiese-Bjornstal, 2010). Pada studi lain (Gulliver et al., 2015) menunjukkan bahwa atlet yang cedera melaporkan tingkat gejala depresi dan kecemasan umum yang lebih tinggi, dibandingkan dengan atlet yang tidak cedera.

Namun, tidak dapat diabaikan bahwa faktor psikologis juga dapat menjadi sumber penurunan performa. Kejenuhan, frustrasi, stres, takut gagal, dan kurangnya kepercayaan diri adalah beberapa tantangan psikologis yang dapat menghambat kemajuan atlet. Pengelolaan efektif terhadap tekanan psikologis ini menjadi penting untuk mencegah penurunan kinerja yang mungkin terjadi (Akhyar, A. G., Priyatama, A. N., & Setyowati, 2017).

Menurut Potter & Perry (2005), cedera dapat terjadi ketika tubuh manusia tiba-tiba mengalami penurunan energi yang signifikan, yang bisa disebabkan oleh trauma atau tekanan fisik berlebihan.

Cedera, pada dasarnya, melibatkan kerusakan fisik yang mempengaruhi integritas tubuh. Hal ini bisa disebabkan oleh kecelakaan, jatuh, atau dampak dari aktivitas yang mengakibatkan penurunan energi yang tidak dapat diatasi oleh tubuh secara normal. Selain itu, WHO (2014) menekankan bahwa cedera juga dapat disebabkan oleh kekurangan elemen penting seperti oksigen dalam tubuh (Potter, P. A., dan Perry, 2005).

Cedera olahraga merupakan suatu aspek yang tidak terpisahkan dari aktivitas fisik, dan setiap cabang olahraga memiliki potensi menghasilkan cedera. Para atlet, termasuk siswa dan siswi yang terlibat dalam kegiatan olahraga, rentan mengalami cedera yang melibatkan otot, tulang, pergelangan kaki, dan tangan. Penting bagi setiap individu yang terlibat dalam olahraga untuk memahami cedera tersebut serta cara penanganannya (Presdenta, 2022).

Pentingnya pemahaman ini terletak pada upaya pencegahan dan penanganan cedera. Dengan mengetahui bahwa cedera dapat terjadi karena berbagai penyebab, termasuk trauma dan tekanan fisik yang berlebihan, langkah-langkah dapat diambil untuk mengurangi risiko atau merespon dengan cepat saat cedera terjadi. Pencegahan cedera melibatkan kesadaran akan lingkungan dan perilaku yang dapat menyebabkan penurunan energi yang signifikan (Potter, P. A., dan Perry, 2005).

Cedera pada atlet bisa menyebabkan depresi karena olahraga bukan hanya aktivitas fisik, tetapi juga berperan penting dalam aspek psikologis dan emosional atlet. Saat seorang atlet mengalami cedera, ini bisa mengganggu rutinitas, tujuan, dan identitas mereka. Olahraga sering menjadi bagian integral dari hidup mereka, dan cedera yang membatasi atau menghentikan partisipasi dalam kegiatan tersebut dapat menciptakan perasaan kehilangan dan ketidakpastian (Terok & Huwae, 2022).

Atlet sering kali mengalami tekanan yang tinggi untuk mencapai kinerja maksimal, dan cedera dapat memicu rasa gagal, frustrasi, dan keputusasaan. Selain itu, ketidakmampuan untuk berpartisipasi dalam olahraga favorit juga dapat mengarah pada isolasi sosial dan kehilangan dukungan dari teman sejawat, pelatih, dan penggemar. Semua faktor ini dapat menyumbang pada perkembangan depresi (Widodo, A. W., & Nurwidawati, 2015).

Depresi adalah gangguan suasana hati yang melibatkan perasaan sedih yang berkepanjangan, kehilangan minat atau kesenangan dalam aktivitas sehari-hari, gangguan tidur, penurunan energi, dan berbagai gejala lainnya. Dalam konteks atlet, depresi dapat menjadi masalah serius karena dapat mempengaruhi pemulihan fisik dan psikologis dari cedera (Widodo, A. W., & Nurwidawati, 2015).

Dukungan sosial memainkan peran penting dalam mengatasi depresi. Ketika seseorang mengalami depresi, merasa didukung oleh orang lain dapat membantu mengurangi beban emosional dan memberikan rasa keterhubungan. Dukungan sosial bisa datang dalam berbagai bentuk, termasuk dukungan keluarga, teman, rekan tim, dan staf medis. Mendapatkan dukungan dari orang-orang di sekitarnya dapat memberikan perasaan dihargai dan tidak sendirian dalam menghadapi tantangan (Widodo, A. W., & Nurwidawati, 2015).

Berdasarkan hasil wawancara tertutup dengan beberapa atlet taekwondo, mereka yang mengalami permasalahan dalam kesehatan mental tidak mencari bantuan untuk mengatasi masalah tersebut. Kebanyakan dari mereka hanya menanggung seorang diri karena berbagai alasan. Maka dari itu peneliti ingin meneliti hubungan antara dukungan sosial terhadap gejala depresi dan kecemasan atlet taekwondo pasca cedera. Peneliti memiliki harapan bahwa dukungan sosial pertama-tama dapat membantu mengurangi hubungan stresor-stres sehingga seorang atlet yang cedera dengan lebih banyak dukungan sosial pasca cedera cenderung melaporkan tingkat stres yang lebih rendah daripada mereka yang mendapatkan dukungan sosial yang rendah.

Penelitian (Sullivan et al., 2022) tentang *Social Support and Post-Injury Depressive and Anxiety Symptoms among College-Student Athletes* memiliki beberapa keterbatasan penelitian, yaitu sampel yang tidak seimbang antara laki-laki dan perempuan, olahraga yang dimainkan, dan tahun saat cedera. Sehingga penelitian ini akan membahas tentang dukungan sosial pada gejala depresi dan kecemasan atlet taekwondo pasca cedera, penelitian ini memperhatikan jumlah seimbang antara sample wanita dan pria kemudian olahraga yang dimainkan dan pembatasan tahun cedera.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Apakah dukungan sosial dapat berpengaruh terhadap gejala depresi dan kecemasan atlet taekwondo pasca cedera?

1.3 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui dukungan sosial memiliki pengaruh terhadap penanganan gejala depresi dan kecemasan atlet taekwondo pasca cedera.

1.4 Manfaat Penelitian

1) Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan dalam penelitian lainnya yang berkaitan dengan pengaruh dukungan sosial terhadap tingkat kecemasan atlet pasca cedera.

2) Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan bagi para atlet dan pelatih pada cabang olahraga taekwondo dan juga sebagai acuan untuk lebih memperhatikan kondisi psikologi atlet cabang olahraga taekwondo.

1.5 Struktur Organisasi

- 1) Bab I adalah bab yang menjelaskan alasan peneliti mengambil judul “Dukungan Sosial Terhadap Gejala Depresi Dan Kecemasan Atlet Taekwondo Pasca Cedera”. Bab ini berisikan tentang permasalahan yang peneliti ambil sebagai bahan penelitian, disertai pendapat para ahli.
- 2) Bab II menjelaskan tentang teori – teori terkait dalam penelitian ini secara mendalam. Diantaranya penjelasan mengenai cedera olahraga, gejala depresi dan kecemasan dan dukungan sosial. Serta menjelaskan mengenai penelitian yang relevan, teori yang relevan, hipotesis penelitian dan asumsi penelitian.
- 3) Bab III menjelaskan alur metode penelitian, yang mana penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *predictive correlational design*. Populasi dan sampel diambil dengan menggunakan metode *purppisive sampling* dan memiliki beberapa kriteria tertentu. Instrumen yang digunakan adalah *Center for Epidemiological Studies Depression Scale (CESD)*, *State-Trait Anxiety Inventory (STAI)*, dan *Social Support Questionner (SSQ6)*. Angket disebar

melalui media sosial dimana sampel mengisi angket dalam bentuk google form sesuai dengan arahan yang ada.

- 4) Bab IV berisi tentang temuan yang didapatkan setelah tahap pengolahan data, hasil dari analisis masing – masing data temuan serta penjelasan dari masing – masing hasil yang ditampilkan dalam tabel dan diagram, kemudian dibahas dan dikaitkan dengan penelitian – penelitian yang relavan yang sudah ada.
- 5) Bab V berisi tentang kesimpulan, implikasi dan rekomendasi dari penelitian ini. Sehingga, dapat dijadikan referensi apabila akan dilakukan penelitian selanjutnya. Diharapkan, dengan adanya implikasi dan rekomendasi dari penelitian dapat memudahkan peneliti selanjutnya agar dapat lebih baik dengan memperbaiki kekurangan yang ada dalam penelitian ini.

