

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Covid 19 adalah penyakit menular yang disebabkan oleh jenis coronavirus yang baru ditemukan. Wabah *Covid 19* dimulai pada Desember 2019 di Wuhan, China. Pada 17 Maret 2020, penularan dari manusia ke manusia telah mengakibatkan 179.111 kasus yang dikonfirmasi dan 7.426 kematian (Zhu, 2020). Ketika pandemi *Covid 19* terus berkembang di hampir semua wilayah, berbagai langkah perlindungan telah diperkenalkan oleh pihak berwenang, termasuk penutupan sekolah dan universitas, larangan perjalanan, acara budaya dan olahraga, dan pertemuan sosial (Parnell, 2020).

Masa pandemi *Covid 19* menjadikan semua kegiatan tidak bisa dilakukan dengan optimal, baik aktifitas kerja, aktifitas pendidikan, aktifitas sosial maupun aktifitas olahraga. Di Indonesia pertama kali ada kasus positif *Covid 19* dideteksi pada tanggal 2 Maret 2020, ketika dua orang terkonfirmasi terpapar *Covid 19* (Kementrian Kesehatan RI, 2020). Hal ini sesuai dengan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia nomor 21 tahun 2020 tentang pembatasan sosial berskala besar dalam rangka percepatan penanganan *corona virus disease 2019 (Covid 19)*. Bentuk pembatasan kegiatan seperti ini sudah dialami sejak akhir maret.

Di Jawa Barat semakin banyak yang terpapar *Covid 19* mencapai 220 orang pada tanggal 3 April 2020 dan di Kota Bandung mencapai 35 orang, sehingga Kota Bandung menjadi salah satu wilayah zona merah dalam pemetaan penyebaran *Covid 19* di Jawa Barat (pikobar.jabarprov, 2020) sehingga banyak dampak yang dimunculkan akibatnya. Salah satunya dalam sektor olahraga, dimana seluruh cabang olahraga yang sedang mempersiapkan atletnya untuk berlaga dalam Pertandingan akbar nasional yaitu PON XX Papua.

Dengan adanya pandemi *Covid 19* ini pemerintah mengeluarkan kebijakan mengenai pencegahan *Covid 19* berupa Keputusan Raker poin nomor 2 tersebut isinya yakni: Komisi X DPR RI mendesak Menpora RI untuk menunda pelaksanaan PON XX Tahun 2020 dan menetapkan kepastian waktu, tanggal, bulan dan tahun penyelenggaraan, dengan tetap melanjutkan pembangunan infrastruktur PON XX

dan terus memelihara tempat yang sedang dan telah dibangun dengan memperhatikan sesuai protokol kesehatan *Covid-19*.

Akibat dari pandemi *Covid 19* ini memaksa para atlet untuk dirumahkan dan melakukan latihan mandiri di rumah masing-masing dengan tetap melaksanakan program latihan yang telah diberikan pelatih. Salah satu contoh pada cabang olahraga Bola Tangan, para atlet pelatda Jawa Barat yang sedang melakukan pemusatan latihan. Hal ini mungkin akan mengganggu pada jalannya proses latihan, karena yang kita tahu latihan Bola Tangan akan lebih efektif jika dilaksanakan secara bersamaan karena olahraga Bola Tangan ini dilakukan secara berkelompok.

Atlet Bola Tangan pelatda Jawa Barat melakukan latihannya dengan sentralisasi untuk para atlet yang tinggal di Bandung dan desentralisasi untuk para atlet yang tinggal diluar Bandung pada awal bulan April sampai kondisi pandemi ini membaik. Selain berdampak pada proses latihan, hal ini akan berdampak pula pada kecemasan dan depresi atlet, dengan tingkat kecemasan dan depresi yang tinggi, sangat dikhawatirkan akan berpengaruh pada kesiapan tim dalam menghadapi PON Papua yang akan digelar pada tahun 2021, tentunya menjadi kerugian apabila fokus para atlet terganggu akibat pandemi *Covid 19* ini.

Meskipun tidak ada data epidemiologis yang pasti mengenai efek psikologis *Covid 19* pada individu dan pengaruhnya terhadap kesehatan masyarakat saat ini, hasil dari jumlah terbatas studi sangat luar biasa. Misalnya, penelitian telah melaporkan bahwa “sepertiga dari orang yang diwawancarai di China dan Jepang mengalami kecemasan yang parah, dan sekitar setengahnya mengalami kecemasan sedang” (Wang, Pan, Wan, Tan, Xu, Ho, & Ho. 2020; Shigemura, Ursano, Morganstein, Kurosawa, & Benedek. 2020). Demikian pula, penelitian telah menemukan bahwa “ketakutan tertular *Covid 19* mengarah pada konsekuensi emosional dan perilaku yang intens seperti kebosanan, kesepian, kecemasan, masalah tidur dan amarah” (Brooks, Webster, Smith, Woodland, Wessely, Greenberg, & Rubin. 2020).

Telah dilaporkan bahwa “depresi, kecemasan gangguan, gangguan stres pasca-trauma (PTSD), gangguan paranoid dan psikotik, dan bahkan bunuh diri mungkin merupakan konsekuensi emosional dan perilaku dari ketakutan yang disebabkan oleh *Covid 19*” (Wang et al. 2020). Penelitian telah menunjukkan bahwa “jenis

reaksi ini, yang dapat dikembangkan berdasarkan keadaan ketakutan, mungkin lebih sering terjadi pada individu yang sebelumnya mengalami psikologis gangguan dan mengalami jam malam karantina atau berkepanjangan” (Brooks, Webster, Smith, Woodland, Wessely, Greenberg, & Rubin. 2020).

Sebagai akibat dari Situasi *Covid 19*, individu dapat menunjukkan emosi negatif akibat suatu peristiwa mereka telah menyaksikan dan rasa takut berkembang sebagai hasil dari informasi yang diperoleh. Oleh karena itu seorang pelatih harus mengetahui keadaan atletnya dalam aspek psikologi. Kerena dengan adanya pandemi *Covid 19* ini kebiasaan para atlet menjadi berubah secara tidak langsung.

Atlet akan mengalami perubahan psikologi yang terjadi karena latihan mandiri membuat perasaan menjadi kehilangan gairah dalam melaksanakan latihannya dan dapat merasakan kecemasan dalam latihan maupun dalam kehidupan sehari-harinya.

Kecemasan atau *Anxiety* adalah *“feeling of inability to deal with anticipated harm. Anxiety occurs when people do not have appropriate responses or plans for coping with anticipated problems”*. (Richard & Stewart, dalam Rusli & Komarudin, 2008, hlm. 243). Berdasarkan penjelasan di atas dapat di simpulkan bahwa *anxiety* atau kecemasan adalah suatu perasaan takut karena tidak mampu menghadapi dan mengendalikan suatu bahaya yang mengancam. Sebagian besar dari kita merasa khawatir dan takut jika menghadapi situasi yang mengancam atau stres, padahal situasi tersebut belum pasti terjadi.

Selain merasakan kecemasan atlet juga dapat merasakan depresi dalam dirinya. Menurut WHO (2012), *“Depression is a common mental disorder that presents with depressed mood, loss of interest or pleasure, decreased energy, feelings of guilt or low self-worth, disturbed sleep or appetite, and poor concentration”*. Berdasarkan pemaparan di atas, depresi adalah salah satu gangguan emosional, gejala yang terjadi yaitu kehilangan mood, energi berkurang, kesulitan tidur, kurang konsentrasi. Sebagian dari kita pernah mengalami saat-saat tersebut ketika merasa sedih, dan tidak tertarik pada aktivitas apapun sekalipun itu aktivitas yang menyenangkan. Depresi pula diartikan sebagai *“respon abnormal terhadap banyak stres kehidupan”*. (Atkinson, Atkinson, Smith, & Bem. 2010, hlm. 430).

Berdasarkan uraian diatas penulis ingin mengetahui seberapa besar hubungan latihan mandiri selama pandemi *Covid 19* dengan Kecemasan dan Depresi atlet Bola tangan Pelatda Jawa Barat. Oleh karena itu penulis dalam penelitian ini mengangkat judul penelitian dengan judul “Hubungan Latihan Mandiri Selama Pandemi *Covid 19* dengan Kecemasan dan Depresi atlet Bola Tangan Pelatda Jawa Barat”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah dalam penelitian adalah :

1. Apakah terdapat hubungan latihan mandiri selama pandemi *Covid 19* dengan Kecemasan atlet Bola tangan Pelatda Jawa Barat?
2. Apakah terdapat hubungan latihan mandiri selama pandemi *Covid 19* dengan Depresi atlet Bola tangan Pelatda Jawa Barat?

1.3 Tujuan Penelitian

Atas dasar rumusan diatas maka tujuan penulisan ini adalah tiada kata lain untuk :

1. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan latihan mandiri selama pandemi *Covid 19* dengan Kecemasan atlet Bola tangan Pelatda Jawa Barat.
2. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan latihan mandiri selama pandemi *Covid 19* dengan Depresi atlet Bola tangan Pelatda Jawa Barat.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan jawaban dari permasalahan-permasalahan yang telah dirumuskan dan dapat memberikan manfaat, sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat berupa pengetahuan untuk pembaca terutama pelatih dan atlet, dalam mengetahui hubungan latihan mandiri selama pandemi *Covid 19* dengan Kecemasan dan Depresi. Serta penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan atau referensi serta menjadi sumber bacaan bagi mahasiswa pada umumnya dan atlet maupun pelatih cabang olahraga Bola tangan khususnya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Pengurus

Diharapkan dapat memberikan masukan dalam melakukan penanganan mengenai hubungan latihan mandiri selama pandemi *Covid 19* dengan Kecemasan dan Depresi.

b. Bagi Pelatih

Diharapkan dapat dijadikan acuan dalam mengatasi psikologi atlet ketika latihan mandiri selama pandemi *Covid 19*.

c. Bagi Atlet

Diharapkan dapat memberikan masukan dalam menjalankan program latihan mandiri selama pandemi *Covid 19* dengan tetap menjalankan protokol kesehatan.

1.5 Struktur Penulisan Skripsi

Dalam penulisan karya tulis skripsi ini, terdiri dari beberapa komponen, berikut struktur dalam penulisan skripsi yaitu:

BAB I. Memuat tentang pendahuluan yang berisi latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur penulisan skripsi.

BAB II. Menerangkan tentang konsep, teori, dan pendapat para ahli dengan masalah yang diteliti.

BAB III. Berisi penjabaran tentang metode penelitian, penentuan populasi, penentuan sampel, dan langkah-langkah penelitian yang akan dilakukan.

BAB IV. Pembahasan mengenai hasil data yang diproses melalui pengolahan dan perhitungan.

BAB V. Menjelaskan mengenai kesimpulan dan saran yang terkait hasil penelitian.