

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sekolah Khusus Olahragawan yang saat ini tempatnya sedang dibangun bertaraf internasional berada di wilayah Jakarta Selatan merupakan sekolah olahraga yang mencuri perhatian bagi banyak orang di Indonesia. Atlet-atlet masa depan yang dapat mengharumkan nama baik bagi bangsa Indonesia bidang olahraga di kancah tingkat internasional. Dengan hadirnya melalui SKO Ragunan ini, diharapkan Indonesia memiliki bibit-bibit unggul yang berkompetisi dengan atlet-atlet lainnya di dunia (Hanif, 2011).

Siswa SKO Ragunan atau SMA Negeri Ragunan merupakan siswa yang memiliki beban tanggung jawab sebagai pelajar yang berbeda dengan siswa jenjang SMA Reguler pada umumnya. Prioritas hidupnya tidak hanya menempuh pendidikan formalnya tetapi juga harus memiliki target dalam mencapai prestasi dibidang olahraga. Hal itu sesuai dengan visi dari SMA Negeri Ragunan Jakarta adalah menghasilkan anak bangsa yang unggul dalam prestasi olahraga dan akademik berdasarkan iman dan taqwa

melalui bimbingan dan layanan yang prima. Siswa SMA Negeri Ragunan Jakarta memiliki atlet-atlet yang dibina dengan program khusus yang terencana, terstruktur, dan berkesinambungan hal itu dibuktikan dengan hasil yang diperoleh mampu meraih segudang prestasi yang membanggakan dalam menjuarai pertandingan di berbagai kompetisi olahraga.

Sekolah ini terdiri dari jenjang SMP dan SMA dengan satu lokasi yang sama telah menampung atlet-atlet pelajar muda dari Sabang sampai Merauke memiliki bakat dan kemampuan di bidang olahraganya masing-masing dengan tujuan membantu mereka, salah satunya dalam mengatasi masalah pendidikan. Proses penyeleksian masuk di sekolah ternama ini dapat dikatakan tidak mudah karena harus melalui persyaratan tertentu. Ketika pelajar dapat dinyatakan lolos sampai tahap seleksi akhir maka berhak mendapatkan berbagai fasilitas dan beasiswa yang telah disediakan. Hal ini sesuai dalam penelitian Bintang (2021) mengemukakan bahwa sekolah khusus atlet atau olahragawan ini menyediakan beasiswa penuh bagi siswa yang lolos seleksi, di mana beasiswa diberikan oleh yayasan salah satunya yaitu Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar (PPOP). Berdasarkan persyaratan masuk, salah satunya adalah warga negara Indonesia yang berstatus pelajar dan anggota Klub/Perguruan Cabang Olahraga.

Dalam menunjang prestasinya di bidang olahraga tidak hanya tergantung pada keterampilan teknis olahraga, strategi bertanding, dan kesehatan fisik yang ada dalam diri atlet bersangkutan, tetapi juga tidak terlepas dari keadaan-keadaan psikologis dan kesehatan mentalnya yang sehat. Menurut García-Castilla et al (Rodríguez-Bravo et al., 2020) agar prestasi meresapi persepsi anak muda tentang kesejahteraan psikologis mereka, mereka harus menargetkan pribadi mereka pengembangan menuju pencapaian keterampilan hidup. Secara khusus, kesejahteraan psikologis dipelajari dalam psikologi olahraga di mana olahraga memainkan peran penting dalam mengurangi masalah kesehatan mental serta meningkatkan tingkat kesejahteraan psikologis seseorang (Lordan & Pakrashi, 2014).

Atlet SMA Negeri Ragunan Jakarta harus memiliki kondisi yang sehat. Keadaan sejahtera fisik, psikologis, dan sosial yang utuh. Mencapai kondisi kesehatan yang sehat sangat penting bagi atlet, tidak hanya dari perspektif kesehatan mental, tetapi juga sebagai strategi untuk mengatasi tantangan, meningkatkan kinerja, dan menikmati proses yang panjang dan karir yang sukses (Lundqvist, 2011). Mempertahankan kinerja tingkat tinggi, dalam lingkungan bertekanan tinggi dari waktu ke waktu, mengharuskan atlet untuk memiliki level tinggi fungsi psikologis (efek positif yang akan berlaku di seluruh karir

jangka panjang) dan respon jangka pendek adaptif terhadap emosi yang terjadi di tengah persaingan (Lundqvist & Kenttä, 2010). Menurut Jabbar (2018) keadaan psikologis seorang atlet setelah mengalami tekanan dan kesengsaran seringkali memiliki turunnya mental, motivasi, semangat, daya juang, kegigihan untuk terus melanjutkan olahraga yang ditekuninya.

Menghadapi suatu pertandingan untuk mencapai hasil yang maksimal, kesejahteraan psikologis berperan penting pada seorang atlet demi menciptakan adanya keyakinan positif dalam dirinya. Atlet yang psikologisnya berfungsi secara optimal akan mengembangkan potensi yang dimilikinya untuk terus maju dan berkembang secara berkelanjutan. Atlet dapat dikatakan kesejahteraan psikologisnya baik, tidak hanya dilihat dari kondisinya yang tidak terikat dari tekanan atau masalah-masalah mental saja, namun atlet tersebut memiliki keyakinan bahwa hidupnya membawa kebermaknaan. Atlet mampu berfungsi dengan baik dan mempunyai arah tujuan dalam hidupnya atas pencapaian besar dari segenap potensi psikologisnya. Kesejahteraan dalam diri atlet bukan hanya tentang kebahagiaan atau emosi positif, tetapi kehidupan yang baik itu seimbang dan utuh, juga melibatkan setiap aspek kesejahteraan yang berbeda, di mana tujuan hidup

bukanlah hanya perasaan yang baik melainkan juga tentang hidup yang baik yang mereka jalani.

Kepuasan yang dirasakan pada hidup atlet atau tingkat kebahagiaannya saat mampu beradaptasi di lingkungan dapat dikatakan bahwa hal tersebut merupakan bagian dari kesejahteraan psikologis. Menurut Huppert (2009) kesejahteraan psikologis erat kaitannya mengenai perjalanan yang baik dalam kehidupan. Hal ini merupakan perpaduan antara perasaan baik dan diri individu yang berfungsi secara efektif. Berdasarkan penjelasan definisi tersebut, orang yang memiliki perasaan senang, merasa mampu melakukan sesuatu hal, didukung dengan baik, perasaan puas pada kehidupan, dan lain sebagainya termasuk dalam kesejahteraan psikologis yang tinggi dimiliki oleh seseorang (Winefield et al., 2012).

Atlet dibekali dengan kesejahteraan psikologis dalam menghadapi berbagai situasi atas pengendalian dirinya. Atlet yang tidak menjalankan kemampuan kesejahteraan psikologis, besar kemungkinan yang terjadi akan terjerat jadwal yang tidak dapat dipahami akan maknanya, maka akibatnya mudah mengalami kejenuhan secara terus-menerus. Suasana yang dapat dibina secara lebih kondusif dapat mengendalikan emosi menjadi lebih terkontrol terhadap para atlet (Satiadarma, 2000). Kondisi psikologis atlet yang

mampu berfungsi dengan baik, seperti yang ditemukan oleh Aspinwall & Staudinger (2003) kesejahteraan psikologis dapat digambarkan dengan bagaimana keadaan psikologis individu mampu berfungsi dengan positif dan baik. Hasil pengajuan literatur dari Ryff bahwa kehidupan yang baik didefinisikan sebagai kehidupan yang mempunyai kesamaan dalam bentuk kebahagiaan serta hal yang positif timbul dan tidak adanya penyakit psikologis (van Dierendonck et al., 2008).

Hal itu sejalan dengan yang dikatakan Syander (Ramadhani et al., 2016) penting untuk dapat dimengerti bahwa kesejahteraan psikologis bukan berarti fokusnya hanya pada tidak adanya penderitaan, tetapi kesejahteraan psikologis mencakup keterikatan kehidupan seseorang yang dapat menampilkan berperan aktif di dunia ini, memahami makna arti dan tujuan hidup secara terarah, serta hubungan seseorang dalam objek tertentu atau dengan orang lain. Penelitian dari Meyers dan kawan-kawan (1996) mengatakan bahwa pada karakteristik psikologis yang relevan dengan olahraga telah dikembangkan dan diidentifikasi. Karakteristik psikologis meliputi aspek-aspek psikologis yang tidak mudah lepas dalam diri atlet dan berpengaruh terhadap suatu keberhasilan atlet (Cox, 2002). Menurut Adisasmito (2007) seorang atlet dalam mencapai prestasi yang tinggi adalah mental, faktor mental menentukan faktor kemenangan atlet

professional sebesar mencapai 80% merupakan peranan yang sangat penting bagi dirinya. Menurut Gucciardi et al., (2008) mempertegas bahwa kemampuan fisik dan mental atlet harus dalam keseimbangan saat atlet berada dalam tahap pencapaian penampilan yang optimal. Kesehatan mental sangat penting dalam kaitannya dengan olahraga, dengan data yang menunjukkan angka yang tinggi tekanan dan gangguan psikologis di kalangan atlet (Markser, 2011).

Berbagai permasalahan dalam pembinaan olahraga merupakan salah satu tantangan cukup besar yang harus atlet hadapi. Rendahnya kesejahteraan psikologis pada atlet binaan MENPORA dan PPOP DKI Jakarta di SMA Negeri Ragunan Jakarta dapat ditunjukkan oleh permasalahan psikis yang dialaminya dari berbagai cabang olahraga salah satunya disebabkan oleh dukungan sosial yang diterimanya berbeda. Hal itu peneliti temukan dari data awal wawancara dengan guru BK yang mengatakan bahwa memang benar pasti terdapat perbedaan, misalnya dari uang saku, pembinaan dari pelatih yang berbeda karakter dll. Atlet binaan dari MENPORA berasal dari berbagai provinsi sehingga ada daerahnya yang memberikan support. Guru BK juga mengatakan bahwa sejauh ini lebih banyak mendapatkan informasi dari atlet tentang kondisi yang terjadi dilapangan, seperti perlakuan pelatih pada atlet mungkin sama, namun tergantung pada kemampuan

dan kondisi atlet. Di sisi lain, pada kenyataannya, terdapat pelatih yang mungkin masih melibatkan emosionalnya di lapangan, yang membuat atlet kurang mendapatkan dukungan sosial, hal ini lebih banyak dirasakan oleh atlet PPOP DKI Jakarta.

Atlet di sekolah ini dapat dikatakan tingkat emosinya tergolong stabil karena sudah ditanamkan belajar bersosialisasi dengan banyak orang seperti pelatih, ibu asrama, temannya dll sehingga emosinya bisa terkontrol dengan baik. Terutama dari atlet MENPORA yang berasal dari daerah-daerah, rata-rata dari mereka dapat dikatakan emosinya lebih stabil daripada atlet yang berasal dari PPOP DKI Jakarta. Selain itu, kondisi rumah juga mempengaruhi kestabilan emosi bagi atlet, terutama cabang olahraga yang tidak membutuhkan banyak biaya, mayoritas berasal dari keluarga yang kurang mampu atau keadaan ekonominya berada pada kelas sosial menengah ke bawah. Ditemukan bahwa saat ini masih terdapat atlet yang tidak memiliki telepon.

Selain itu, perbedaan yang diketahui adalah MENPORA mengelola interaksi edukatif antara atlet dengan gurunya, artinya sangat menghargai keberadaan bapak dan ibu guru, salah satunya dengan mengundang 1 tahun 2x untuk melihat atlet-atletnya secara langsung yang sedang melakukan *try out* atau uji tanding di daerah tertentu guna membantu performanya. *Try out* sangat diperlukan untuk

melakukan uji coba dengan tim-tim kuat di daerah tertentu guna menambah jam terbang sebelum melakukan sebuah ajang kompetisi, artinya mereka menguji kemampuannya dari kemampuan lawannya di daerah itu. Artinya, para guru bisa lebih dekat dengan mereka. Atlet-atlet tidak sungkan untuk bertanya dan memberikan informasi kepada guru mengenai pengalamannya. Sedangkan binaan PPOP DKI Jakarta sejauh ini belum menerapkan hal ini, tetapi sebenarnya mungkin ada beberapa pelatihnya dari cabang olahraga binaan PPOP DKI Jakarta yang mempersilahkan bapak atau ibu guru untuk melihat bagaimana atletnya berlaga saat di lapangan terutama wali cabornya.

Pada saat ini, dunia diguncang oleh krisis kesehatan global yaitu wabah penyakit corona. Semua orang terkena dampak hadirnya wabah ini yang dapat mempengaruhi dalam berbagai aspek kehidupan, tidak terkecuali atlet di SMA Negeri Ragunan Jakarta. Situasi saat ini, akibat wabah tersebut atlet diliputi rasa tekanan yang mempengaruhi keadaan fisik dan psikisnya. Berdasarkan hasil wawancara, pada kondisi pandemi saat ini, tentu mengalami perubahan signifikan yang dirasakan oleh atlet. Bagi siswa SMA Negeri Ragunan Jakarta yang perannya sebagai atlet sekaligus pelajar memiliki tantangan tersendiri dan semakin sulit, terutama bagi keluarganya yang tidak mendukung. Di samping itu, keadaan saat ini bisa dikatakan cukup menyedihkan ketika

guru-guru terutama guru BK tidak bisa menjangkau dan memantaunya. Jam pertemuan dengan guru BK juga tidak terlalu banyak. Proses layanan kurang terlaksana secara optimal. Masalah keterbatasan waktu sering kali menjadi kendala yang dialami guru-guru di sekolah ini. Pelatih biasanya telah memiliki jadwal latihan fisik, teknik, taktik dll yang demikian padatnya untuk diikuti oleh para atlet.

Selama sebelum adanya pandemi, banyak atlet yang tidak mengerti materi pembelajaran saat belajar di sekolah, apalagi ketika harus belajar dari rumah secara online membuat atlet semakin tidak mengerti akan pembelajarannya. Atlet sudah berusaha untuk fokus saat pembelajaran di sekolah tetapi tubuhnya seringkali merasa kelelahan setelah latihan, mudah mengantuk, dan semangatnya berkurang saat mengikuti pembelajaran di kelas. Hal ini lantas mempengaruhi konsentrasinya dalam menangkap materi menjadi terganggu dan mempertahankan fokus perhatiannya berkurang. Bahkan ketika memegang pulpen pun, ada atlet yang tangannya gemeteran. Atlet mengalami kelelahan fisik yang berpengaruh pada psikisnya yang membuat atlet kecenderungan sulit untuk berkonsentrasi saat pembelajaran berlangsung di kelas. Hal itu sejalan dengan pendapat Satiadarma (2000) yang menyatakan ketika atlet yang merasakan kelelahan akibat periode latihan dan pertandingan yang berlangsung

dalam kurun waktu tertentu membuat ketahanan fisik dan mental seseorang ikut berpengaruh. Atlet yang cenderung lebih mudah terkena stress merupakan atlet yang mengalami kelelahan secara berlebihan. Upaya mempertahankan kebugaran adalah salah satu kunci bagi kesejahteraan diri atlet dalam kehidupannya (Satiadarma, 2000).

Pada kenyataannya yang terjadi, ada guru yang tidak mengerti keadaannya sehingga atlet dipaksa untuk melotot, akhirnya mereka berontak dengan tidak mengikuti kelas dan melarikan diri memilih untuk tidur di lantai sekolah paling atas, tidur di ruang-ruang kosong ataupun di kolong meja untuk mengumpat beristirahat. Atlet dalam kondisi mengantuk berat tetapi ada gurunya yang tidak memahami keadaan yang dirasakan atlet. Fakta diatas dapat menandakan bahwa beban yang dimiliki siswa SMA Ragunan Jakarta akan mengakibatkan dirinya sebagai pelajar yang kurang dapat memenuhi fungsinya secara optimum, artinya besar kemungkinan yang terjadi dampaknya mempengaruhi psikologisnya.

Menurut Thompson & Schary (2020) olahraga memberikan kesempatan untuk secara positif mempengaruhi kesejahteraan seorang atlet. Menjadi alat yang efektif untuk membangun sumber daya fisik, sosial, dan psikologis untuk memerangi tantangan tak terelakkan yang dihadapi di dalam dan di luar olahraga. Sayangnya, atlet menghadapi

banyak tantangan yang dapat merusak kesejahteraan mereka, termasuk kecemasan, kelelahan, penyesuaian emosi negatif, dan kecemasan terlalu menekankan pada hasil kinerja. Hal ini sesuai dengan penelitian Jabbar (2018) bahwa atlet usia muda mengalami tekanan-tekanan yang dirasakan selama proses pembinaan di sekolah dan pengalaman buruk yang didapatkan saat pertandingan.

Kondisi pandemi saat ini, proses pembelajaran berubah menjadi belajar dari rumah (BDR). Berdasarkan pengalaman yang terjadi, ketika belajar melalui google meet, permasalahan atau kendala yang ditemukan mengenai kehadiran. Banyak atlet yang tidak dapat hadir untuk meminta izin. Atlet harus mengikuti tambahan (latihan tambahan) untuk mencapai target, kondisi dalam perjalanan, harus bantu orangtua, baru selesai latihan walaupun tetap mendengarkan menggunakan headset, ada yang tidak memiliki headset, bahkan ada yang hanya bisa whatsapp saja karena paket internetnya telah habis. Selain itu, terdapat atlet yang memiliki permasalahan saat pembelajaran daring yaitu merasa malu karena tidak mengerti cara belajarnya dalam penggunaan aplikasi pembelajaran dan kurang menguasai materi. Saat ulangan terbukti nilainya tidak memuaskan. Atlet tersebut merasa takut untuk mengatakannya karena ada beberapa guru yang perhatiannya kurang terhadap permasalahan akademis yang dialaminya.

Beberapa permasalahan yang dirasakan di sekolah SMA Negeri Ragunan Jakarta bersumber dari ketidakmampuan siswa dalam menghadapi tekanan atau permasalahan yang terjadi akibat pengalaman buruk dari berlatih dan bertanding seperti cedera olahraga, kekalahan dalam suatu pertandingan, tuntutan prestasi yang tinggi, kurangnya kasih sayang dari orangtua karena sistem asrama, dan sistem degradasi bagi siswa yang tidak memenuhi standar capaian prestasi (Jabbar, 2018). Dalam keadaan saat ini, atlet juga membutuhkan teman. Pada dasarnya, sangat membutuhkan keberadaan teman karena atlet akan berjuang. Berbeda dengan siswa SMA Reguler pada umumnya, orientasinya lebih ke arah belajar dan untuk dirinya sendiri. Sedangkan atlet SMA Negeri Ragunan Jakarta, terus mengasah untuk keterampilan dirinya secara berkelanjutan. Jika atlet dalam kondisi tidak ada dukungan, kemungkinan besar akan mempengaruhi hasil prestasinya. Sumber dukungan sosialnya dapat secara kolaboratif, semua elemen yang terlibat dalam perkembangan atlet harus terlibat dan selaras.

Peneliti dalam eksplorasi awal untuk memperoleh data dengan melalui wawancara kepada beberapa atlet di SMA Negeri Ragunan Jakarta. Diketahui atlet yang berinisial AL binaan MENPORA mengaku pernah mengalami kesulitan selama menjadi atlet di SMA Ragunan.

Cabang olahraga yang dipilih AL juga merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat menguji adrenalin dan memiliki tantangan tersendiri. Menurut AL, kondisi pandemi saat ini, dirinya merasakan kurang mampu dalam membangun hubungan yang akrab dengan orang lain. Ketika ia membutuhkan teman yang bisa memberikan hiburan bersama tetapi dirinya tidak bisa mendekatinya dan AL juga merasakan kurang memiliki teman yang bisa diajak untuk mengobrol secara langsung. Atlet berinisial SA binaan PPOP DKI Jakarta mengatakan bahwa dampak covid juga dirasakan oleh atlet, biasanya sebelum covid-19 latihan rutin dilakukan 2x sehari tetapi dalam kondisi saat ini hanya 1x saja dalam sehari, hal ini menimbulkan dampak yang dialami membuat semangatnya mengalami penurunan. Di sisi lain, SA juga mengatakan bahwa pernah merasa takut dan tidak berani pada situasi dimana mau menyuarakan pendapatnya bahkan jika pendapat tersebut bertentangan dengan kebanyakan orang. Pernah mengalami ketika dirinya memiliki pendapat yang berbeda dengan orang lain yang lebih mendominasi, akhirnya dirinya merasa tidak puas dengan pendapat orang-orang tersebut. Dia merasa bahwa suaranya tidak didukung oleh orang lain. Merasa kesulitan berinteraksi secara terbuka dengan lawan bicara. Kesulitan yang pernah dialami saat mengeluarkan pendapat pernah tidak didengarkan oleh orang lain.

SKO Ragunan memfasilitasi bagi atlet yang sekolah disana untuk tinggal di sebuah asrama. Tantangan yang dialami selama tinggal di asrama adalah kesulitan berkomunikasi dengan beberapa orang yang ada di asrama. FG mengatakan bahwa orang-orang tersebut jika berbicara terlalu dilebih-lebihkan, merasa mengekang dirinya, dan seakan-akan membuatnya tidak betah untuk tinggal di asrama. Di samping itu, FG juga pernah menghadapi situasi selama menjadi atlet dengan memiliki teman yang membuatnya merasa tidak nyaman karena candaan yang dilakukannya terlalu kelewat batas. Permasalahan yang ada di sekolah ini juga masih ditemukan adanya senioritas. Faktanya ditemukan bahwa di masa awal-awal FG masuk SMA Ragunan Jakarta mengalami pengalaman yang buruk atas perlakuan seniornya. FG merasa tertekan dalam kurun waktu sekitar 1 tahunan karena harus bertahan dalam beradaptasi di lingkungan dimana dirinya paling sering diganggu karena disuruh-suruh oleh beberapa senior untuk melakukan sesuatu hal. Perasaan FG dalam menghadapi situasi tersebut sangat merasa kesal bahkan dia berkata pada dirinya dengan mengatakan; “ahh udahlah, gue gamau di sini, gue gamau ketemu mereka-mereka lagi ah, gue mending gausah hidup kayak gini, gue mending balik aja ke rumah.”

Dampak dari kejadian ini, sangat mempengaruhi psikisnya pada situasi tertentu. Ketika FG sedang bermain di luar lingkungan asrama, saat bertemu orang-orang yang songong atau sombong, maka yang terjadi bawaannya emosinya mudah terpancing. FG berkeinginan besar memukuli orang tersebut. Kesejahteraan psikologis berperan penting bagi atlet remaja untuk mengubah pandangannya dalam menghadapi permasalahan. Misalnya, ketika harus menghadapi situasi saat ini yang diakibatkan pengalaman buruk dari masa lalunya dengan dapat menunjukkan sikap yang lebih positif. Pengelolaan emosi negatif perlu untuk atlet yaitu sebagai kemampuan untuk sadar merasakan emosi negatif yang dikenali dan dirasakan serta dapat menguatkan diri. Pada tahap perkembangan remaja, kesejahteraan dapat dikaitkan dengan kesehatan mentalnya, hal ini sesuai dengan penelitian oleh Akhtar (2009) yang membuktikan bahwa menumbuhkan emosi positif dibantu oleh kesejahteraan psikologis dalam diri individu, merasakan kepuasan hidup dan kebahagiaan, mengurangi depresi, dan kecenderungan untuk berperilaku negatif dapat berkurang.

Sejalan dengan yang disampaikan oleh guru BK SMA Negeri Ragunan yang menyatakan bahwa ditemukan terdapat atlet yang diganggu oleh kakak kelasnya, ada yang gagal beradaptasi sehingga mengalami perundungan. Guru BK tersebut juga menyampaikan terkait

hal ini bahwa kembali lagi semua tergantung yang dilakukan oleh seniornya, apakah hal itu ada pengaruhnya atau tidak bagi juniornya. Atas kejadian tersebut bisa dimaknai dengan sesuatu hal yang dapat mendidik dan juga tidak mendidik. Kondisi diatas menunjukkan atlet berada pada kondisi kesejahteraan psikologis rendah. Fenomena di atas terlihat bertolak belakang dengan kesejahteraan psikologis yang menggambarkan penguasaan terhadap lingkungan (*environmental mastery*). Hal ini dipertegas oleh Ryff (1989) yang memiliki pandangan bahwa karakteristik kesehatan mental yaitu kemampuan seseorang untuk bisa memilih atau menjadikan lingkungan yang sesuai dengan kondisi psikisnya. Namun pada kenyataannya, tidak semua siswa di SMA Ragunan Jakarta memiliki penguasaan yang baik, adanya berbagai faktor yang membuat mereka harus bisa bertahan dalam situasi walaupun tertekan. Tidak sehat secara mental dan ketidakmampuan dalam mengelola lingkungan serta menjalin hubungan positif dengan orang lain yang diperlihatkan pelaku penindasan. Siswa mengalami kesulitan saat menjalin hubungan yang positif dengan orang lain, tidak sanggup mengelola lingkungan secara efektif, serta tidak dapat melakukan tindakan yang mandiri dan rasa bertanggung jawab (Yuliani, 2018).

Menurut ST binaan PPOP DKI Jakarta, selama dirinya menjadi atlet kendala yang dihadapi dalam kondisi pandemi saat ini adalah ketika mau latihan terkadang mengalami kebingungan mengenai kendaraan yang akan digunakan untuk berangkat menuju tempat latihan jika dirinya tidak memiliki uang atau bantuan biaya uang saku belum dia dapatkan. Selain itu, ST juga mengakui bahwa kompetisi olahraga yang sudah direncanakan, selama pandemi tiba-tiba terpaksa harus diundur jadwalnya. ST juga menambahkan bahwa karena sudah lama tidak bertanding sehingga membuat jiwa semangatnya untuk bertanding menjadi berkurang. Perasaan yang dirasakan kecewa ketika situasinya sudah siap bertanding 100% namun yang terjadi agenda perlombaan harus diundur secara tiba-tiba. Pernyataan tersebut sesuai dengan penelitian Rahayuni (2020) bahwa penundaan berbagai *event* olahraga termasuk olahraga profesional akibat pandemi menimbulkan dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental, dan ini juga dialami oleh atlet Indonesia.

Selain itu, permasalahan yang dialaminya adalah ketika mau bertanding, ST sudah merasa siap dan yakin tetapi yang terjadi pelatihnya membanding-bandingkan dengan orang lain. Perasaan yang mendominasi pada situasi itu ST merasa kesal. ST juga mengatakan bahwa dia yakin akan kemampuannya sehingga harus berusaha untuk menunjukkan penampilan yang terbaik. Di sisi lain, tekanan yang

dialami ST selama menjadi atlet adalah ketika saat bertanding, pelatih mencari pemain yang terbaik, kadang kala dalam situasi itu, jika ada pemain yang lebih unggul dari dirinya, ST sering merasa takut. Ketakutan yang dimaksudnya adalah takut posisinya bisa digantikan oleh orang lain yang kemampuannya lebih baik dari dirinya. Menurut Satiadarma (2000) bahwa meningkatkan kinerja olahraga dari seorang atlet maka peran berbagai pihak sangat diharapkan. Diharapkan keadaan ST yang mampu menerima dirinya apa adanya, memiliki kemandirian terhadap tekanan sosial, dapat mengontrol kondisi lingkungan eksternal, dan membangun hubungan hangat dengan pelatihnya.

Pada kenyataannya, dukungan bagi atlet berperan penting dalam pencapaian kemandirian dan kesadaran di lingkungannya. Cohen & Wills (1985) menyatakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis yaitu dukungan sosial yang memiliki fungsi sebagai buffer (penengah) antara seseorang dan stressor. Dukungan sosial yang dipersepsikan berhubungan positif dengan kesejahteraan psikologis. Dukungan sosial dapat dijadikan untuk menolong dan dukungan yang didapatkan seseorang dari interaksinya kepada orang lain.

Berdasarkan faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis, maka dukungan sosial dinyatakan sebagai salah satu faktor yang berpengaruh pada kesejahteraan psikologis bagi atlet. Peningkatan interaksi sosial akan berdampak baik pada suasana hati individu dan juga kesejahterannya. Sejak tahun 1970-an, telah terjadi peningkatan minat yang dramatis terhadap konsep dukungan sosial, karena hal itu dapat mempengaruhi kesehatan dan kesejahteraan (Cohen & Syme, 1985). Dukungan sosial mengacu kepada rasa kenyamanan yang individu terima dari teman-temannya, keluarga, dan orang lain di saat yang dapat memunculkan kondisi stress. Berusaha untuk saling berbagi dengan sesama pada keadaan yang telah mengecewakannya dapat memberikan bantuan yang positif dan kontribusi terhadap kesehatan.

Penelitian Jabbar (2018) menyatakan bahwa di sekolah SMA Negeri Ragunan Jakarta, Kempenora dan Disorda DKI menyediakan sumber daya manusia yang kompeten dalam menunjang prestasi olahraga, beberapa sumber daya manusia yaitu: pelatih khusus pada cabang olahraga keahlian, wali asrama (putra dan putri) dan cabang olahraga, dokter khusus bidang olahraga, ahli gizi, psikolog olahraga, dan tenaga pendidik (guru dan wali cabang olahraga).

Pentingnya pemberian dukungan sosial kepada seseorang dari penelitian Yasin & Dzulkifli (2010) menyebutkan bahwa dukungan sosial

merupakan sesuatu yang dapat menolong seseorang dalam pengurangan tingkat stress yang dirasakan serta membantu seseorang dalam mengatasi secara lebih baik dalam menghadapi situasi stress. Dukungan sosial mencakup sumber daya sosial yang dianggap tersedia oleh individu atau ditawarkan kepada orang lain yang mampu membantu untuk melindungi dari masalah psikologis. Penanganan masalah psikologis memerankan pentingnya dukungan sosial.

Banyak orang yang membutuhkan kehadiran orang lain untuk berbagi suka dan duka. Manusia pada hakikatnya adalah makhluk sosial, sehingga berusaha menyimpan gejolak emosi seorang diri membuka peluang untuk mengalami stress yang lebih tinggi. Ketidakberadaan orang lain dapat menimbulkan kesendirian dan rasa kesepian. Sebaliknya kehadiran teman atau pelatih memberi peluang pada atlet untuk dapat berbagi rasa dengan orang lain sehingga terhindar dari rasa sepi serta kesendirian. Hal ini membuatnya lebih mudah menghindari diri dari rasa jenuh menghadapi kegiatan rutin sehari-hari (Satiadarma, 2000).

Hal ini juga menjadi menarik untuk diteliti dan memiliki tantangan tersendiri bagi peneliti dikarenakan berdasarkan penelusuran bahwa ditemukan tidak banyak orang lain yang melakukan penelitian atau data yang didapatkan sangat terbatas mengenai dukungan sosial dan

kesejahteraan psikologis khususnya pada atlet remaja di SMA di Indonesia. Hal itu sejalan dengan penelitian oleh Rahayuni (2020) namun publikasi dalam bidang olahraga dan latihan, terutama tentang bagaimana dampak psikologis pandemi ini kepada kesehatan mental atlet Indonesia masih belum direspon oleh ilmuwan-ilmuwan olahraga Indonesia, hal ini dibuktikan dengan minimnya publikasi tertulis bidang olahraga yang berhubungan dengan pandemi. Dengan adanya peranan penting atlet remaja sebagai generasi penerus bangsa maka diperlukan kesadaran dan perhatian lebih dalam untuk dapat peningkatan kesejahteraan psikologis atlet remaja sebagai salah satu tumpuan utama untuk berupaya membantu mengembangkan diri, memahami makna arti, dan tujuan hidup secara terarah, dan dapat menghadapi tantangan dalam menjaga relasi serta mendapatkan peran dukungan sosial dari orang lain.

Berdasarkan data dan riset keseluruhan yang sudah diketahui sebelumnya, maka atlet yang sekolahnya di Sekolah Khusus Olahragawan Ragunan cocok diteliti untuk mengetahui seberapa jauh hubungan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis. Studi penelitian dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis bagi atlet di luar negeri cukup banyak dan berwawasan yang luas. Sehingga peneliti memiliki tantangan membawa variabel-variabel tersebut untuk melihat

hasil di Indonesia khususnya sekolah olahragawan di mana semua tuntutan (prestasi akademik dan olahraga) cenderung lebih besar dibandingkan sekolah olahragawan yang ada di kota-kota lainnya.

Peneliti memiliki pandangan bahwa kebutuhan atlet remaja mengenai dukungan sosial untuk mempertahankan kesehatan dan kesejahteraan fisik dan psikisnya. Kesejahteraan psikologis dibutuhkan sebagai solusi atlet menghadirkan kondisi mentalnya yang sehat secara psikologis dan dapat berfungsi secara maksimal.

Diketahui dari latar belakang masalah yang dijelaskan diatas, maka penulis mengajukan penelitian tentang bagaimana “hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada atlet di SMA Negeri Ragunan Jakarta.”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran dukungan sosial pada atlet di SMA Negeri Ragunan Jakarta?
2. Bagaimana gambaran kesejahteraan psikologis pada atlet di SMA Negeri Ragunan Jakarta?

3. Apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada atlet di SMA Negeri Ragunan Jakarta?

C. Pembatasan Masalah

Dalam penelitian ini penulis membatasi ruang lingkup penelitian. Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dijelaskan di atas, oleh sebab itu dapat ditarik kesimpulan, penelitian ini akan dibatasi oleh masalah: hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada atlet di SMA Negeri Ragunan Jakarta.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang sudah dibatasi peneliti, maka rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut: “Bagaimana terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada di SMA Negeri Ragunan Jakarta?”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan yang positif antara dukungan sosial (X) dengan kesejahteraan psikologis (Y) pada atlet di SMA Negeri Ragunan Jakarta.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan akan memberikan manfaat, beberapa diantaranya:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai tambahan wawasan pemahaman terhadap pengembangan ilmu pendidikan khususnya Bimbingan dan Konseling pada bidang sosial dan pribadi mengenai hubungan antara dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis bagi atlet remaja.

2. Manfaat Praktisi

a. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Diharapkan dapat dijadikan perencanaan program layanan bimbingan dan konseling di sekolah sesuai kebutuhan siswa melalui fungsi preventif merupakan upaya guru BK untuk mengantisipasi dan mencegah kemungkinan permasalahan yang dapat terjadi dengan memberikan bimbingan, baik secara klasikal maupun kelompok hal ini sesuai dengan SKKPD pada aspek kematangan emosional, pengembangan diri, dan kesadaran tanggung jawab sosial. Selain itu, fungsi pengembangan dan perbaikan yang bersifat kuratif sebagai upaya pemberian bantuan untuk dapat mengoptimalkan tugas-

tugas perkembangan kepada siswa yang terutama memiliki masalah terkait dalam bidang pribadi dan sosial. Memberikan bantuan melalui layanan konseling individu maupun kelompok sehingga diharapkan menentukan teknik yang tepat dalam menangani masalah. Konsep kesejahteraan psikologis penting diterapkan dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah juga agar berguna mampu membimbing siswa menjadi pribadi yang sejahtera baik secara individual maupun sosial.

b. Bagi Atlet

Harapannya dapat memberikan sumber informasi pentingnya dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis. Atlet juga dapat merasakan dukungan sosial yang tersedia dan meningkatkan kesejahteraan psikologis dalam kehidupan sehari-hari. Diharapkan juga berguna dalam membantu atlet ketika dalam mengalami kondisi masa-masa sulit dapat meningkatkan kesejahteraan psikologisnya dengan sumber dukungan sosial yang diterimanya.

c. Orang tua

Hasil penelitian dapat digunakan orangtua sebagai sumber informasi dalam mendidik atlet. Orangtua bisa mengetahui apa yang terjadi pada atlet sehingga dapat

menyikapi tindakan yang baik dan tepat. Selain itu, orangtua bisa berkolaborasi dengan guru BK, Pelatih, Manajemen olahraga, dan yang lainnya agar tercipta kerjasama yang baik dalam mendidik atlet.

