

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Pada Desember 2019, telah ditemukan kasus pertama virus Covid 19 atau SARS COV 19 di Wuhan, China dan sejak itu wabah tersebut meluas ke seluruh dunia. Hal ini membuat WHO menetapkan wabah virus Covid 19 sebagai kondisi pandemi diseluruh dunia. Di Indonesia ditemukan kasus pertama covid 19 pada bulan Maret 2021, Setelahnya pemerintah mengambil keputusan untuk memberlakukan Pembatasan Sosial Berskala Besar atau PSBB, Seluruh kegiatan dihentikan, dimulai dari kegiatan sekolah, bekerja, olahraga, sampai seluruh aktivitas publik dibatasi hingga dihentikan dan seluruh masyarakat dihimbau untuk melakukan aktivitas dari rumah saja.

Dilansir dari *medical news today*, manusia dilahirkan dalam kelompok sosial dan menjalani kehidupannya sebagai bagian dari masyarakat sehingga unsur sosial tidak dapat dihilangkan. Pada saat pandemi Covid 19, seluruh masyarakat dibatasi aktivitas sosialnya, sehingga masyarakat tidak lagi dapat berinteraksi secara bebas di luar rumah. Dilansir dari *Liputan6.com* Apabila manusia tidak melakukan interaksi sosial dalam waktu yang lama maka dapat menimbulkan stres, kecemasan, kesepian hingga dapat mengganggu kesehatan mental.

Kondisi pandemi covid 19, berdampak pada seluruh aktivitas di dunia, tidak terkecuali pada dunia olahraga, seluruh acara olahraga diseluruh dunia dibatalkan. Perubahan keadaan pada seluruh aspek kehidupan berpengaruh

pada psikis seseorang, termasuk atlet. Bahkan pada keadaan pandemi seperti saat ini, kondisi stres yang terjadi pada atlet dapat meningkat.

Sebelum pandemi Covid 19, kondisi stres pada atlet dapat disebabkan oleh beban latihan dan jadwal pertandingan yang padat, sehingga seringkali atlet mengalami kelelahan serta tidak bisa mengatur waktu dengan baik. Pada kondisi covid 19 saat ini, kondisi stres pada atlet dapat disebabkan oleh perubahan kebiasaan saat latihan dan tidak adanya jadwal untuk latihan bersama dan tidak adanya pertandingan. Ataupun beban pikiran dari lingkungan keluarga ataupun teman yang berada di luar klub olahraga.

Untuk itu, penelitian ini dibuat untuk mengetahui penyebab-penyebab stres pada atlet, aspek yang membuat atlet menjadi stres dan penanganan stres pada atlet Klub Bola Voli Tornado Jakarta Timur. Sehingga penelitian ini dapat menentukan strategi untuk mengendalikan kondisi stres pada atlet Klub Bola Voli Tornado.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas penulis mengidentifikasi beberapa masalah yaitu :

1. Seberapa sering atlet di Klub Bola Voli Tornado mengalami kondisi stres sebelum pandemi covid 19
2. Seberapa sering atlet di Klub Bola Voli Tornado mengalami kondisi stres pada saat pandemi covid 19
3. Apa saja yang menjadi penyebab dari Klub Bola Voli Tornado mengalami kondisi stres sebelum pandemi covid 19

4. Apa saja yang menjadi penyebab dari Klub Bola Voli Tornado mengalami kondisi stres pada saat pandemi covid 19
5. Bagaimana strategi untuk menghadapi kondisi stres pada atlet Klub Bola Voli Tornado saat Pandemi Covid 19

### **C. Pembatasan Masalah**

Batasan masalah dalam penelitian ini diperlukan agar permasalahan tidak menyimpang dari penelitian yang dilakukan, maka masalah dibatasi pada:

Mengetahui Strategi Untuk Menghadapi Kondisi Stres Saat Pandemi Covid 19 Pada Atlet Klub Bola Voli Tornado

### **D. Rumusan Masalah**

Uraian latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah yang dikemukakan di atas, maka masalah yang akan menjadi inti dari penelitian yang dilakukan adalah :

Manajemen Stres Atlet Klub Bola Voli Tornado Dalam Menghadapi Kondisi Pandemi Covid-19

### **E. Kegunaan Penelitian**

Kegunaan dari hasil penelitian ini adalah :

1. Manfaat Teoritik

Hasil dari penelitian ini dapat menambah ilmu pengetahuan yang berkaitan tentang “Manajemen Stres Atlet Klub Bola Voli Tornado Dalam Menghadapi Pandemi Covid 19”. Selain itu diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sumber informasi penelitian yang berkaitan dengan Manajemen Stres

## 2. Manfaat Praktik

Melalui hasil analisis data Manajemen Stres pada Atlet Klub Bola Voli Tornado Pada Saat Masa Pandemi Covid 19 ,maka diharapkan dapat dijadikan salah satu acuan untuk mengetahui kondisi stres apa yang sedang terjadi hingga penanganan yang harus dilakukan ketika atlet mengalami kondisi stres, sehingga performa atlet dapat kembali seperti semula dan meraih kemenangan sesuai dengan yang diharapkan

