

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Sejak *World Health Organization* atau WHO memberikan pengumuman resmi mengenai terjadinya wabah pandemik Covid-19 pada 11 Maret 2020, WHO menyarankan adanya pengontrolan kegiatan yang dilakukan oleh masyarakat. Pemerintah Indonesia melakukan hal yang sama dimulai pada 10 April 2020 dengan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) lalu pada 11 Januari 2021 berubah menjadi Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM). Seiring dengan perkembangan pandemik Covid-19 upaya penanggulangannya pun ikut menyesuaikan, seperti PPKM yang mana berubah menjadi beberapa bentuk, yaitu: PPKM, PPKM Mikro, Penebalan PPKM Mikro, PPKM Darurat, PPKM Level 4 dan PPKM Level 4-1 (Tempo.co, 2021). Perbedaan dari beberapa bentuk PPKM ini adalah hasil dari asesmen situasi pandemik. Hasil ini menjadi indikator untuk memperketat atau melonggarkan kegiatan masyarakat guna mencegah dan menanggulangi pandemik Covid-19 (Kurniawan, 2021).

Beragam upaya dan kebijakan tersebut dibuat agar mampu menurunkan kasus penularan Covid-19 di Indonesia serta sebagai satu tahap persiapan dari masa transisi pandemik menuju endemi (Kemenko PMK, 2021). Maka dari itu, masyarakat diminta untuk menyesuaikan diri, baik dalam tingkat kewaspadaan dalam menjaga kesehatan, berpartisipasi dalam vaksinasi Covid-19, mengurangi mobilitas dan tetap mematuhi protokol kesehatan (covid19.go.id, 2021). Penyesuaian diri masyarakat tertera jelas dalam Inmendagri Nomor 63 Tahun 2021. Hanya saja, kegiatan-kegiatan masyarakat tetap tidak bisa berjalan seperti sediakala karena penurunan dan kenaikan level PPKM masih terjadi. Kondisi seperti

ini banyak membuat masyarakat bingung dan cemas. Termasuk diantaranya para atlet.

Hal tersebut terlihat pada ajang PON 2021 yaitu dengan adanya pembatasan jumlah penonton saat pertandingan (Prasetyo, 2021) dan persiapannya, yang mana berdasarkan survei oleh peneliti atlet harus melakukan latihan mandiri menggunakan aplikasi, ada juga yang melakukan pemusatan latihan tanpa bisa bertemu dengan orang terdekat. Adanya pembatasan dan ketidakpastian memunculkan permasalahan baru seperti isolasi sosial, gangguan karier, akses yang tidak mudah serta terbatas ke lingkungan pelatihan dan mitra pelatihan yang efektif bagi atlet, ketidakpastian proses kualifikasi dan ketidakpastian penjadwalan perlombaan (Schinke et al., 2020),

Ketidakpastian penjadwalan perlombaan terlihat pada persiapan atlet saat ajang PON 2021 yang mana berdasarkan survei peneliti, beberapa atlet baru bisa melakukan latihan bersama sama tim 4 sampai 5 bulan menuju pertandingan, yang sebagaimana persiapannya bisa 1 sampai 2 tahun. Lalu terlihat juga pada padatnya penjadwalan atlet setelah pertandingan PON 2021, salah satunya adalah ajang SEA Games 2022 dan ASIAN Games 2022 yang penyelenggaraannya hanya berbeda beberapa bulan (Kompas.com, 2021). Selain itu, berdasarkan hasil survei yang dilakukan peneliti dengan salah satu staf National Olympic Committee Indonesia (NOC), pembentukan tim untuk ajang SEA Games dan ASIAN Games 2022 belum terbentuk dan masih dalam tahap prosesi seleksi.

Penyesuaian dalam kondisi ini membuat penjadwalan ketat atlet menjadi tidak beraturan dan harus menyesuaikan program latihannya kembali. Sedangkan latihan rutin setiap harinya, penjadwalan kejuaraan-kejuaraan, merupakan hal yang mencerminkan identitas para atlet dan merupakan hal penting dalam kehidupan mereka (Fiorilli et al., 2021). Dalam kondisi penyesuaian ini dapat mempengaruhi kemampuan fisik atlet seperti otot-otot mulai menegang, kandungan kadar oksigen di paru-paru tidak stabil (VO_{2max}), kelebihan berat badan dan resiko cedera meningkat saat akan memulai latihan kembali yang mana mampu

menurunkan performa atlet (Paoli & Musumeci, 2020). Saat mulai berlatih kembali, atlet akan mulai menyesuaikan lagi daya tahan dan kekuatan ototnya ketika mereka menyadari bahwa adanya penurunan performa. Penurunan aktivitas fisik saat terjadinya pandemik Covid-19 berkontribusi pada tingginya tingkat stres, yang mana dihubungkan dengan kualitas hidup (Herdyanto et al., 2020; Marashi et al., 2021; Qi et al., 2020). Dengan kata lain, dengan adanya banyak perubahan tersebut dapat memungkinkan atlet memunculkan rasa seperti kesepian, putus asa, insomnia, depresi dan kecemasan (Tingaz, 2020).

Di sisi lain, muncul permasalahan finansial yang disebabkan oleh berkurangnya *sponsorship*, serta kurangnya apresiasi dari Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) atau daerah setempat perihal jumlah nilai apresiasi yang tidak sesuai (Fauzi, 2021). Permasalahan finansial ini menjadi kendala lainnya bagi atlet yang mana ajang perlombaan merupakan sumber penghasilan atlet (Rahayuni, 2020; Mehrsafari et al., 2020). Hal ini didukung dengan survei yang dibuat oleh peneliti bahwa dengan adanya perlombaan atlet mendapatkan uang tambahan (uang saku) baik dari *sponsorship* maupun dari KONI. Adanya tantangan tersebut dapat mempengaruhi kesehatan dan kesejahteraan atlet dalam mencapai prestasinya (Schinke et al., 2020).

Dampak ini akan sangat terasa untuk atlet terutama atlet elit. Untuk atlet elit sendiri terdiri dari empat kategori menurut Deputy IV Bidang Peningkatan Prestasi Olahraga, Bapak Mulyana yaitu atlet elit internasional, elit regional, elit nasional dan elit junior (Raya, 2017). Para atlet elit ini akan sangat merasakan dampaknya, salah satunya seperti pemasukan keuangan yang terganggu dikarenakan pemasukannya bergantung pada aktivitas olahraga. Dampak ini mampu memunculkan rasa kecemasan, depresi serta rendahnya tingkat kepuasan hidup pada atlet elit (Pensgaard et al., 2021).

Bagi atlet elit perubahan seperti kurangnya komunikasi dengan sesama atlet, pelatih, komunitas olahraga dan kurangnya dukungan sosial (seperti dukungan dari penggemar, organisasi olahraga, media dll) mampu

menyebabkan *distress* psikologis dan gangguan psikologis (Reardon et al., 2019). Hal ini didukung dengan survei yang dibuat oleh peneliti yang mana atlet tersebut harus melakukan pemusatan latihan atau *Training Center* (TC) dengan timnya dan jauh dari orang terdekat dan masyarakat sekitar. Karena situasi tersebut, Atlet tersebut semakin merasa lebih cemas, jantung berdetak lebih cepat, dan susah tidur karena memikirkan apa yang akan terjadi saat akan bertanding di PON 2021.

Menurut *American Psychological Association* (APA) *Dictionary of Psychology* (2014), *distress* psikologis adalah serangkaian gejala mental dan fisik yang menyakitkan yang terkait dengan fluktuasi suasana hati yang normal pada kebanyakan orang. Dalam beberapa kasus, *distress* psikologis dapat menunjukkan awal dari gangguan depresi mayor, gangguan kecemasan, gangguan somatisasi serta berbagai gangguan kondisi klinis lainnya (APA, 2014).

Selama masa pandemik Covid-19 menurut penelitian Di Cagno dkk (2020), 35,8% dari 1508 atlet memperoleh hasil tinggi pada *distress* yang mana berhubungan juga dengan umur. Untuk atlet elit tingkat menengah memiliki skor tertinggi pada *hyperarousal* dari pada atlet elit tingkat atas, sedangkan atlet elit anak-anak mendapat skor tertinggi pada perilaku mengganggu (Di Cagno et al., 2020; Fiorilli et al., 2021). Hal serupa dijelaskan juga dalam penelitian Carou (2021), yang hasilnya adalah selama saat masa pandemik Covid-19 atlet cabang olahraga individu lebih merasakan *distress* psikologis dari pada atlet dengan cabang olahraga tim. Penelitian - penelitian ini menggambarkan bahwa atlet terdampak secara psikologis selama masa pandemik Covid-19 dan masa transisi pandemik Covid-19.

Penelitian lain semakin banyak dilakukan seiring dengan penyebaran Covid-19 secara global, guna memonitoring kesehatan mental atlet profesional dan semi-profesional (Håkansson et al., 2021). Seperti penelitian yang dilakukan oleh Pillay dkk (2020), menunjukkan bahwa Atlet Elit Afrika Selatan selama masa pandemik Covid-19 terdampak pada kesehatan mentalnya seperti gangguan tidur (79%), meningkatnya depresi

(52%) dan terjadinya gangguan makan (76%). Penelitian lain yang serupa diteliti oleh Håkansson dkk (2020), hasilnya adalah selama masa pandemik Covid-19 pada atlet top liga *handball*, sepak bola, dan hoki es Swedia menunjukkan 62% atlet perempuan merasakan depresi dan 20% merasakan kecemasan sedangkan atlet laki-laki menunjukkan 3% merasakan depresi dan 5% merasakan kecemasan. Tidak hanya itu, dalam penelitian Håkansson dkk juga menyebutkan 66% atlet perempuan dan 51% atlet laki-laki mencemaskan masa depan mereka di masa pandemik Covid-19.

Adanya *distress* psikologis seperti kecemasan, stres dan depresi, hal tersebut dapat memengaruhi motivasi berprestasi atlet. Seperti yang dijelaskan dalam penelitian Rohendi dkk (2021), bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi dengan prestasi atlet bola voli di Jawa Barat. Hal tersebut dapat diartikan bahwa jika motivasi atlet menurun dapat memengaruhi prestasi atlet tersebut.

Berdasarkan pemaparan di atas adalah berbagai bentuk dampak psikologis yang muncul pada atlet elit akibat adanya masa pandemik Covid-19. Selain itu masih sedikit juga penelitian tentang gambaran kondisi psikologis atlet elit Indonesia pada masa transisi pandemik Covid-19. Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai studi deskriptif tingkat depresi, kecemasan dan stres atlet elit Indonesia selama masa transisi pandemik Covid-19.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan di atas, maka ditemukan permasalahan dalam penelitian ini yaitu bagaimana studi deskriptif tingkat depresi, kecemasan dan stres atlet elit Indonesia selama masa transisi pandemik Covid-19.

1.3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, penelitian ini akan membatasi permasalahan dengan memberikan gambaran tingkatan depresi, kecemasan

dan stres terkhusus pada atlet elit Indonesia yang termasuk dalam tim PELATDA dan/atau PELATNAS.

1.4. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang akan diteliti oleh penulis adalah “Bagaimana gambaran tingkat depresi, kecemasan dan stres atlet elit Indonesia selama masa transisi pandemik Covid-19?”

1.5. Tujuan Penelitian

Berdasarkan dari penjelasan latar belakang, identifikasi masalah, batasan masalah, dan rumusan masalah di atas, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui secara ilmiah tentang bagaimana gambaran tingkat depresi, kecemasan dan stres atlet elit Indonesia selama masa transisi pandemik Covid-19.

1.6. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini yaitu:

1.6.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat pada bidang psikologi khususnya pada ilmu psikologi klinis dan psikologi olahraga.

1.6.2. Manfaat Praktis

1.6.2.1. Menambah wawasan dan pengetahuan baru kepada pelatih dan atlet akan dampak secara psikologis dari pandemik terhadap atlet elit Indonesia.

1.6.2.2. Menjadi sebuah referensi baru dan sebagai data tambahan untuk penelitian mendatang terkait tingkat depresi, kecemasan dan stres atlet elit Indonesia selama transisi pandemik Covid-19.