

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa yang juga berperan sebagai atlet sering kali menghadapi tantangan dalam menjalani dua peran sekaligus, yaitu sebagai mahasiswa yang harus menyelesaikan studi dan sebagai atlet yang harus berlatih, berkompetisi, dan berprestasi. Peran ganda menempatkan mahasiswa atlet pada situasi di mana keberhasilan di satu peran dapat menimbulkan konsekuensi pada peran lainnya. Ketidakseimbangan antara dua peran tersebut secara signifikan memicu penurunan kesejahteraan psikologis dan menimbulkan gangguan emosional seperti kecemasan dan kelelahan emosional (Mao, 2025; Shpakou et al., 2022). Konsep peran ganda yang selama ini melekat pada mahasiswa atlet seolah mengabaikan fakta bahwa mahasiswa atlet juga merupakan makhluk sosial yang menjalani kehidupan interpersonal di lingkungan kampus (Mao, 2025; Rubin & Moses, 2017; Stambulova & Wylleman, 2019). Mahasiswa atlet tidak hanya dituntut untuk memperoleh prestasi olahraga dan memenuhi standar capaian akademik seperti Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) tetapi juga membangun relasi sosial, berpartisipasi dalam dinamika kelas, juga mengembangkan identitas diri sebagai individu dewasa muda. Tantangan yang dihadapi tidak sekedar persoalan teknis seperti manajemen waktu.

Individu dengan status atlet sebenarnya memiliki kondisi fisik dan kesehatan yang baik karena rutin berolahraga dan aktif secara fisik. Keterlibatan dalam olahraga terbukti dapat menumbuhkan kesehatan fisik, mendukung pengelolaan berat badan yang sehat, meningkatkan kekuatan otot, mengurangi resiko stres, kecemasan atau gangguan psikologis lainnya, serta membangun harga diri (Edwards et al., 2023; Estaño & Gomez, 2025; Gujral et al., 2017; McDowell et al., 2019; Ruegsegger & Booth, 2018; Salafudin et al., 2022). Manfaat yang diperoleh menjadikan olahraga sebagai komponen penting dalam perkembangan individu (Estaño & Gomez, 2025).

Di antara tanggung jawab akademik dan kegiatan olahraga, mahasiswa atlet memiliki jadwal yang padat sehingga hanya memiliki sedikit waktu untuk

beristirahat, memulihkan diri, dan bersantai. Mahasiswa atlet juga dihadapkan pada berbagai tuntutan seperti mempertahankan prestasi olahraga, intensitas latihan yang tinggi, potensi kehilangan beasiswa olahraga, resiko cedera, dinamika pelatih-atlet, dan memenuhi standar akademik yang dapat berakibat pada berakhirnya karier olahraga. Respons psikologis terhadap faktor stres ini bervariasi, umumnya meliputi kecemasan, kelelahan, dan kelelahan emosional (Mao, 2025).

Berdasarkan tuntutan peran ganda tersebut, banyak atlet yang kemudian memutuskan berhenti menjadi atlet saat kuliah dan memilih untuk fokus menyelesaikan akademiknya demi meraih gelar sarjana. “Saya sudah gak latihan rutin lagi gak atlet lagi, karena banyak mata kuliah gak lulus jadi saya memilih kuliah saja agar bisa cepat lulus dan tidak ketinggalan dari teman-teman lainnya,” kata salah satu mahasiswa atlet squash. Namun begitu, masih banyak pula yang bertahan menjadi atlet meskipun dengan susah payah menyelesaikan mata kuliah dari semester ke semester. Beberapa mahasiswa atlet diketahui “*alone*” atau tidak tahu harus mulai mengerjakan skripsi dari mana dan bagaimana caranya karena sudah kehilangan teman-teman seangkatan saat mengerjakan skripsi di semester terakhir. “Skripsi itu gimana ngerjainnya ya, aku gak ngerti tapi juga gak enak nanya terus ke dosen pembimbing” kata salah satu mahasiswa atlet senam. Belum diketahui secara jelas sejauh mana mereka mempunyai manajemen diri agar dapat menyeimbangkan kedua perannya yaitu sebagai mahasiswa dan sebagai atlet. Belum diketahui secara jelas sejauh mana dinamika mereka memaknai pencarian bantuan akademik guna menyeimbangkan kedua peran tersebut selama ini.

Di sisi lain, praktek di negara lain dapat berfungsi sebagai referensi untuk memahami bagaimana dukungan terhadap mahasiswa atlet dapat dibentuk. Departemen Pendidikan Filipina menekankan kebijakan bahwa pengakuan olahraga harus disertai dengan pencapaian akademik yang memuaskan. *Student-Athletes Protection Act* dan *Implementing Rules and Regulations (IRR)* dibuat dengan tujuan melindungi status amatir atlet pelajar, menjamin pendidikan akademik tidak dirugikan akibat keterlibatan dalam olahraga, menegaskan hak atlet pelajar atas pengembangan akademik dan olahraga yang seimbang. Kebijakan dibuat untuk memastikan hak pengembangan akademiknya tidak

terganggu karena menyadari pentingnya mencapai keseimbangan antara pendidikan dan olahraga. Data pemantauan internal dari sekolah-sekolah terpilih di Bukidnon menunjukkan bahwa beberapa siswa berprestasi buruk secara akademis sepanjang musim olahraga (Estaño & Gomez, 2025).

Pada tahun 2025, Universitas Negeri Jakarta (UNJ) menjadi institusi yang menempati peringkat pertama sebagai jurusan olahraga terbaik tingkat perguruan tinggi negeri di Indonesia (Putra, 2025). UNJ sebagai barometer pendidikan olahraga nasional menjadi model ideal dalam pengelolaan peran ganda bagi atletnya. Berdasarkan pengamatan lapangan ditemukan adanya fenomena mahasiswa atlet yang mengalami ketertinggalan akademik meskipun aktif menyumbang prestasi olahraga. Situasi ini menjadi semakin kompleks ketika mahasiswa atlet masih tercatat sebagai mahasiswa aktif namun belum menyelesaikan studi meskipun telah melampaui batas waktu studi normal, yaitu lebih dari delapan semester. Kondisi tersebut menunjukkan adanya stagnasi akademik yang berlarut-larut dan risiko tinggi terhadap kegagalan studi permanen. Apabila fenomena ini tidak ditangani secara serius dapat berpotensi terus berulang dan menghasilkan “kerugian akademik” yang bersifat struktural, baik bagi mahasiswa maupun institusi pendidikan (Hendricks & Johnson, 2016). Kemudian pengamatan lapangan diperkuat dengan wawancara singkat dengan sejumlah mahasiswa atlet dari program studi olahraga dan non olahraga. Mahasiswa atlet UNJ mengungkapkan berbagai kendala yang dihadapi, seperti sulit memperoleh dispensasi dari dosen pengampu, kurangnya komunikasi antara mahasiswa dengan dosen, adanya rasa malu dan tidak nyaman untuk kembali mengikuti perkuliahan, lelah karena latihan intens sehingga sulit fokus belajar, relasi sosial yang kurang suportif dari rekan sebaya di kelas, jadwal latihan yang sering berubah sehingga jadwal bertabrakan dengan jam kuliah. Kondisi tersebut bisa menghantarkan pada sanksi akademik hingga *drop out* (DO). Diperkuat oleh penelitian Estaño & Gomez (2025) yang menunjukkan bahwa siswa yang juga menjadi atlet sering terlihat bingung, tidak tertarik, atau kelelahan selama pelajaran. Mereka sering merasa terasing dan sulit memahami diskusi. "Saya gugup.. saya tidak bisa masuk kelas sama sekali" kata salah satu peserta, menunjukkan dampak emosional dari ketidakhadiran pelajaran (Estaño & Gomez, 2025).

Untuk memperoleh gambaran lebih luas mengenai dinamika yang dialami mahasiswa atlet, FGD dilakukan sebagai studi pendahuluan. Hasil FGD menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan memandang peran ganda bukan sebagai hal baru. Pola hidup yang dijalani mahasiswa atlet telah dijalani sejak usia sekolah. Kendala utama yang dihadapi adalah benturan jadwal antara perkuliahan dan komitmen olahraga seperti magang, pemusatan latihan, dan pertandingan. Dalam studi pendahuluan ini seluruh informasi diperoleh dari mahasiswa atlet yang menempuh pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK). Mereka merasa relatif mampu menyelaraskan tuntutan akademis dan olahraga dengan baik karena latar belakang program studi mereka sejalan dengan bidang olahraga sehingga mereka memiliki pemahaman, lingkungan, dan sistem akademis yang lebih adaptif terhadap aktivitas olahraga. Kendati demikian, hasil FGD belum sepenuhnya merepresentasikan pengalaman mahasiswa atlet yang mengalami kesulitan akademik. Pada tahap penjangkaran partisipan penelitian, peneliti menemukan mahasiswa atlet dari latar belakang program studi yang berbeda, baik olahraga maupun non-olahraga, yang mengalami hambatan akademik lebih kompleks. Salah satu calon partisipan diketahui belum menyelesaikan seluruh beban studi yang dipersyaratkan dan berada dalam kondisi berisiko mengalami putus studi (*drop out*). Temuan tersebut menunjukkan adanya variasi pengalaman mahasiswa atlet dalam menjalani peran ganda yang belum terungkap melalui FGD. Oleh karena itu, penelitian ini memilih partisipan yang mengalami keterlambatan studi dan hambatan akademik yang signifikan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengalaman mereka serta karakteristik *academic help-seeking* yang ditampilkan.

Mengalami hambatan dalam proses pembelajaran wajar terjadi dan kadang tidak dapat dihindari bagi semua mahasiswa oleh karena itu mencari bantuan diperlukan (Fong et al., 2021). Hal ini berkaitan dengan mencari bantuan atau *help seeking* yang didefinisikan oleh Ryan & Pintrich (1997) sebagai kemampuan memanfaatkan orang lain untuk memecahkan masalah ketika dihadapkan dengan kesulitan belajar atau tantangan yang kompleks (Li et al., 2023). Saat individu memasuki masa dewasa awal, mereka lebih aktif terlibat dalam pertumbuhan mereka sendiri (Layland et al., 2018). Individu lebih mampu menentukan apakah

mereka membutuhkan bantuan, terutama dalam hal akademik. Kemampuan psikososial, fisik, dan kognitif diperlukan untuk berhasil mengatasi tantangan. Banyak faktor internal dan eksternal memengaruhi keputusan siswa untuk mencari bantuan atau dukungan. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Smith dan Blacknall pada tahun 2010, orientasi jaringan siswa memainkan peran penting dalam keputusan siswa untuk meminta bantuan (Parnes et al., 2020). Dalam konteks mahasiswa atlet, perilaku mencari bantuan dapat mencakup pencarian konseling psikologis, berbicara dengan pelatih atau teman sejawat, atau mencari sumber dukungan lainnya baik dalam olahraga maupun akademik.

Mahasiswa dapat mencari bantuan akademik dan non-akademik. Pencarian bantuan akademik dapat berupa diskusi dengan teman sekelas, mengajukan pertanyaan kepada dosen baik di kelas maupun di luar kelas, konsultasi dengan pembimbing akademik. Salah satu dari banyaknya strategi belajar yang dapat digunakan mahasiswa untuk meningkatkan pembelajaran adalah dengan mencari bantuan akademik (Qayyum, 2018). Pencarian bantuan non-akademik meliputi mahasiswa yang meminta bantuan administratif, teknologi, atau konseling (Qayyum, 2018). Layanan konseling telah tersedia dan dapat diakses oleh seluruh mahasiswa, namun laporan atau catatan konseling masih rendah dari kalangan mahasiswa atlet (Kilcullen et al., 2022). Meskipun lembaga perguruan tinggi telah menyediakan berbagai bentuk dukungan untuk membantu perkembangan akademik dan transisi pendidikan mahasiswa (seperti orientasi, bimbingan belajar, dan pusat pembelajaran) layanan tersebut tidak otomatis dimanfaatkan oleh mahasiswa. Mahasiswa perlu menyadari dan berinisiatif untuk mencari sekaligus memanfaatkan layanan tersebut (Fong et al., 2021).

Mahasiswa atlet sering kali menghadapi dilema ketika harus memutuskan apakah mereka harus mencari bantuan atau menghadapinya sendiri. Dilema ini muncul karena berbagai alasan, seperti kurangnya pengetahuan mengenai manfaat mencari bantuan, ketakutan terhadap stigma sosial, atau ketidakmampuan mengakui kelemahan. Sebuah studi sebelumnya menunjukkan bahwa meskipun atlet sering mengalami stres, kecemasan, atau kelelahan, mereka cenderung tidak mencari dukungan psikologis. Salah satu alasan yang sering dikemukakan adalah stigma negatif terhadap perilaku mencari bantuan yang dianggap sebagai tanda

kelemahan atau ketidakmampuan mengatasi masalah secara mandiri (Özbiçakçı & Salkım, 2023). Persepsi ini turut memengaruhi kecenderungan individu dalam memanfaatkan bantuan yang tersedia, termasuk dalam konteks akademik.

Pencarian bantuan akademik adalah proses menyadari kebutuhan akan bantuan, memutuskan bahwa seseorang membutuhkan bantuan, mengidentifikasi pihak yang dapat membantu, meminta bantuan, dan mengevaluasi bantuan tersebut (Qayyum, 2018). Pencarian bantuan akademik dipengaruhi oleh motivasi, sikap, dan akses sumber bantuan, termasuk secara daring. Ketika dilakukan secara tepat, *academic help-seeking* dapat memberikan dampak positif dalam membantu mahasiswa mengatasi tantangan akademik yang dihadapi dan pada akhirnya berkontribusi pada pembelajaran positif, meningkatnya efikasi diri, peningkatan keberhasilan akademik, dan peningkatan prestasi akademik (Fong et al., 2021; Umarani, 2020). Namun demikian, kesempatan mendapatkan bantuan tidak hanya diperoleh dari ketersediaan pemberi bantuan melainkan pada aksesibilitas dan kualitas bantuan. Pemberi bantuan yang kompeten dan memiliki sikap simpatik sangat diperlukan. Kenyataannya, layanan bantuan yang tersedia belum tentu secara otomatis dimanfaatkan. Kesempatan dalam proses mencari bantuan merupakan interaksi antara ketersediaan sumber bantuan, kemudahan akses dan ketepatan waktu pemanfaatan bantuan (Black & Allen, 2018).

Mencari bantuan akademik telah lama dipelajari di beberapa negara dan banyak penelitian terbaru dilakukan terhadap mahasiswa di negara Asia termasuk Taiwan dan Tiongkok (Li et al., 2023). Meskipun demikian, Li et al., (2023) mengusulkan untuk menganalisis lebih lanjut pada mahasiswa Asia dan penggunaan metodologi lain, seperti pendekatan kualitatif agar lebih rinci. Sebagian besar penelitian berfokus pada mahasiswa umum dan belum spesifik kepada mahasiswa atlet. Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk memahami secara mendalam pengalaman mahasiswa atlet dalam menghadapi kesulitan akademik dan proses pencarian bantuan akademik yang dilakukan. Pendekatan studi kasus dipilih karena penelitian ini berfokus pada kasus mahasiswa atlet berprestasi yang mengalami hambatan akademik dan keterlambatan studi. Pendekatan ini memungkinkan peneliti mengeksplorasi secara mendalam bagaimana mahasiswa atlet menjalani peran ganda sebagai

mahasiswa dan atlet, proses dalam mencari atau tidak mencari bantuan, serta faktor-faktor yang memengaruhi proses tersebut dalam konteks kehidupan nyata. Dengan demikian, penelitian mengenai proses pencarian bantuan akademik pada mahasiswa atlet diperlukan agar pendidik dan institusi dapat mendukung pencapaian akademik mahasiswa atlet secara lebih optimal.

Penelitian ini dilakukan guna mengisi celah pengetahuan pencarian bantuan akademik dan agar tidak terjadi lagi ketertinggalan akademik yang berujung pada keterlambatan kelulusan maupun putus studi pada mahasiswa atlet seperti data pada penelitian yang dilakukan oleh Hendricks & Johnson, (2016). Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan sebelumnya, peran institusi, komunitas, serta pembuat kebijakan menjadi krusial dalam membangun sistem dukungan yang mampu membantu mahasiswa atlet mencapai keberhasilan baik di bidang akademik maupun olahraga.

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka perumusan masalah yang didapat adalah “Bagaimana pencarian bantuan akademik pada mahasiswa atlet di Universitas Negeri Jakarta?”

1.2.1 Bagaimana pengalaman hidup mahasiswa atlet menjalani peran sebagai atlet dan mahasiswa?

1.2.2 Bagaimana perilaku mencari bantuan akademik mahasiswa atlet untuk mengatasi kesulitan akademik?

1.2.3 Bagaimana faktor-faktor yang memengaruhi perilaku mencari bantuan akademik mahasiswa atlet hingga mengambil keputusannya?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk memahami proses pencarian bantuan akademik pada mahasiswa atlet di Universitas Negeri Jakarta.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui pengalaman hidup mahasiswa atlet menjalani peran sebagai atlet dan mahasiswa

- b. Mengetahui perilaku mencari bantuan akademik mahasiswa atlet untuk mengatasi kesulitan akademik
- c. Mengetahui faktor-faktor yang memengaruhi perilaku mencari bantuan akademik mahasiswa atlet hingga mengambil keputusannya

1.4 Manfaat Penelitian

Berikut ini merupakan beberapa manfaat yang dapat diperoleh:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis, berharap penelitian ini dapat memberikan kontribusi konseptual yang lebih luas terhadap pemahaman mencari bantuan akademik dari perspektif kualitatif. Penelitian ini dapat memperluas literatur yang selama ini lebih berfokus pada mahasiswa non-atlet melalui pendekatan studi kasus dalam konteks mahasiswa atlet.

1.4.2 Manfaat Praktis

Secara praktis, berharap penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi mahasiswa atlet, institusi, dan praktisi psikologi olahraga serta lembaga layanan konseling.

a. Bagi Mahasiswa Atlet

Diharapkan dapat memberikan ruang representasi bagi suara dan pengalaman mahasiswa atlet yang selama ini kurang terdokumentasikan. Dapat membantu mahasiswa atlet memahami pengalaman mereka sendiri dan membuka kemungkinan untuk mencari bantuan akademik.

b. Bagi Universitas

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran kepada instansi sebagai dasar pertimbangan dalam merancang kebijakan akademik yang lebih adaptif bagi mahasiswa atlet. Memberikan masukan dalam pengembangan sistem pendampingan akademik dan psikologis yang responsif terhadap kebutuhan mahasiswa atlet lintas program studi.

c. Bagi Praktisi Psikologi Olahraga dan Lembaga Layanan Konseling

Menjadi landasan untuk merancang layanan konsultasi yang sesuai dengan kebutuhan mahasiswa atlet. Penelitian ini juga dapat menjadi dasar untuk merancang program edukasi mengenai pencarian bantuan akademik untuk mahasiswa atlet. Data empiris yang diperoleh dari hasil penelitian ini dapat

digunakan untuk mengembangkan model intervensi yang lebih spesifik untuk mahasiswa atlet yang menghadapi fenomena serupa.

