



Psychological assistance of athletes from Pelatda PON XX athletics in Central Java in pandemic situation

Hermahayu✉

Universitas Muhammadiyah Magelang, Magelang, Indonesia

✉ hermahayu@ummgl.ac.id

 <https://doi.org/10.31603/ce.5390>

Abstract

Central Java's top medal prospect at PON XX 2021 is athletics. All athletes have had training camps, however due to the pandemic, many sports venues have closed and competitions have been postponed. This challenging circumstance, along with the targets established, burdens athletes. This leads to undesirable psychological circumstances. This program is designed to help athletes develop a tough mindset, enhance motivation, and determine adaptive attitudes in pandemic situations. Individual counseling is available in person and online (via the WhatsApp application). Several athletes who previously experienced psychological distress reported being better able to handle negative emotions after completing this counselling.

Keywords: Assistance; Psychological conditions; Athletic athlete; PON XX

Pendampingan psikologis atlet Pelatda PON XX cabang olahraga atletik di Jawa Tengah dalam situasi pandemi

Abstrak

Atletik menjadi cabang olahraga unggulan Jawa Tengah untuk meraih medali pada PON XX 2021. Seluruh atlet telah menjalani pemusatan latihan, namun situasi pandemi menyebabkan berbagai fasilitas olahraga ditutup dan berbagai kejuaraan ditunda. Situasi sulit ini, ditambah dengan target yang telah ditetapkan membuat atlet merasa terbebani. Hal ini, memicu munculnya berbagai kondisi psikologis yang tidak menyenangkan. Program pendampingan psikologis ini bertujuan agar atlet dapat mengembangkan pola pikir tangguh, meningkatkan motivasi berlatih, serta dapat menentukan sikap yang adaptif dalam menghadapi situasi pandemi. Pendampingan ini dilakukan melalui konseling individual secara langsung (tatap muka) dan online (melalui aplikasi WhatsApp). Setelah mengikuti program ini, sejumlah atlet yang sebelumnya mengalami ketidaknyamanan secara psikologis, melaporkan bahwa mereka lebih mampu mengendalikan emosi negatif yang muncul dengan mengembangkan strategi coping yang sesuai.

Kata Kunci: Pendampingan; Kondisi psikologis; Atlet atletik; PON XX

1. Pendahuluan

PON XX di Papua yang semula dijadwalkan terselenggara pada bulan September 2020, ditunda dan rencananya akan dilaksanakan pada Bulan Oktober 2021. Hal ini akibat adanya situasi pandemi Covid-19. Meskipun ditunda, semua atlet Jawa Tengah yang akan bertanding pada PON Papua 2021 tetap menjalani pemusatan latihan daerah

(Pelatda). Mereka terus berlatih untuk bisa meningkatkan fisik serta *skill* di semua cabang olahraga (cabor) yang dipertandingkan.

Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) Jawa Tengah telah menargetkan 40 medali emas dalam penyelenggaraan PON XX/2021. Target medali emas itu diharapkan dapat diraih dari tujuh cabor unggulan yang telah dipetakan KONI usai melakukan monitoring dan evaluasi. Salah satu cabor yang menjadi unggulan tersebut adalah atletik. Atletik telah meloloskan 28 atlet pada PON XX berdasarkan limit yang telah ditetapkan Pengurus Besar Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PB PASI). Seluruh atlet tersebut saat ini telah menjalani Pelatda. Pelatda untuk cabor atletik bagi atlet Jawa Tengah yang dipersiapkan untuk PON XX dilaksanakan di tiga kota, yaitu Semarang, Salatiga, dan Bandung.

Sebagai cabor unggulan, atlet atletik memiliki beban yang cukup berat. Mereka dituntut untuk meningkatkan prestasinya agar target-target yang telah ditetapkan dapat tercapai. Namun, situasi pandemi Covid-19 menjadi hambatan bagi para atlet. Berbagai pembatasan yang telah ditetapkan pemerintah menyebabkan banyak atlet terpaksa menyesuaikan latihan tanpa alat atau fasilitas yang sesuai dengan rutinitas pelatihan mereka dengan baik. Banyak fasilitas olahraga ditutup. Di samping itu, pembatasan yang diterapkan oleh otoritas kesehatan, membuat sejumlah kompetisi olahraga nasional dan internasional telah ditunda atau dibatalkan. Para atlet tidak dapat mengikuti uji coba dan berbagai even yang dipersiapkan untuk memantau kemajuan kinerja mereka. Bahkan banyak atlet juga merasa pesimis akan kepastian terselenggaranya PON XX pada bulan Oktober 2021. Banyak dari para atlet menduga bahwa PON XX akan kembali ditunda.

Berbagai situasi yang tidak menentu, keterbatasan fasilitas, ketakutan akan penularan virus, serta tuntutan target yang dirasa berat bagi atlet, telah menimbulkan berbagai gejala kecemasan yang bervariasi di antara atlet. Hal ini juga mempengaruhi penurunan motivasi mereka dalam berlatih. Penelitian menunjukkan bahwa situasi ini dapat memiliki efek psikologis yang merugikan seperti gejala stres pasca-trauma, kebingungan, dan kemarahan (Brooks et al., 2020). Krisis Covid-19 saat ini memunculkan ketidakpastian, dan berbagai ketidakpastian dikaitkan dengan kecemasan (Grupe & Nitschke, 2013). Kondisi psikologis pada atlet dapat semakin memburuk terutama jika pelatih tidak cukup memiliki kompetensi dalam memberikan pendampingan psikologis pada atlet. Hal ini memang terbukti bahwa banyak pelatih yang belum memahami mengenai teknik latihan yang benar serta teknik penguatan mental atlet yang tepat. Atlet dan pelatih perlu mengembangkan keterampilan berkomunikasi yang tepat. Hal ini karena berdasarkan penelitian ditemukan bahwa ada perubahan sikap atlet yang didapat dari perubahan gaya komunikasi antara atlet dan pelatih (Hermahayu & Rumini, 2021).

Pada seorang atlet, kecemasan dapat menjadi masalah yang serius terhadap performanya, baik saat latihan maupun saat bertanding. Kecemasan dapat dialami oleh siapa pun dalam bentuk perasaan tegang, rasa tidak aman, dan kekhawatiran. Padahal, perubahan emosi, seperti rasa khawatir, cemas, dan stres merupakan respons umum saat menghadapi situasi pandemi. Itu adalah bentuk mekanisme pertahanan diri atau tanda bahwa ada ancaman yang kita hadapi. Namun jika berlebihan akan mengganggu kondisi psikologis individu, seperti mengalami depresi (Agung, 2020).

Dampak dari kecemasan yang berlebihan selain pada aspek psikologis juga dapat mempengaruhi kondisi fisik. Seperti kita ketahui kecemasan adalah kesehatan mental yang ditandai dengan perasaan khawatir, cemas, atau takut yang cukup kuat untuk mengganggu aktivitas sehari-hari. Hal ini bisa mengganggu imunitas tubuh manusia. Sebagaimana kita ketahui bahwa imunitas adalah sistem kekebalan tubuh manusia untuk menangkal segala macam penyakit yang masuk dalam tubuh (Gumantan et al., 2020). Rasa cemas akan merangsang peningkatan produksi hormon kortison dalam tubuh. Hormon ini yang selanjutnya akan menekan imunitas tubuh (Hammad, 2011).

Berdasarkan Permasalahan tersebut, maka kami merasa perlu dilakukan pendampingan psikologis bagi atlet Pelatda cabor atletik di Jawa Tengah. Tujuan kegiatan ini, di samping untuk mengurangi gejala kecemasan, tetapi juga meningkatkan motivasi berlatih bagi atlet. Melalui pendampingan ini diharapkan dapat mengurangi dampak buruk akibat masalah psikologis sehingga atlet tidak siap mental dalam bertanding, dan membantu atlet untuk memiliki mental set yang tangguh, membantu meningkatkan daya tahan atlet selama situasi pandemi.

2. Metode

Program kegiatan yang dilaksanakan pada pengabdian ini berupa pendampingan psikologis bagi atlet-atlet Pelatda PON XX cabor atletik di Jawa Tengah. Terdapat 28 atlet (8 atlet putri, 20 atlet putra) atletik yang terlibat dalam pendampingan ini. Program pendampingan dalam mengatasi Permasalahan psikologis atlet dilakukan dengan metode konseling menggunakan pendekatan *cognitive behavioural therapy* (CBT). CBT merupakan pendekatan yang berpusat pada proses berpikir yang berkaitan dengan keadaan emosi, perilaku dan psikologi. CBT berpusat pada ide bahwa seorang individu mampu mengubah kognitif sehingga dapat mengubah dampak pemikiran pada kesejahteraan kognitif individu (Milne et al., 2011). Proses konseling dilakukan Secara kelompok dan individu. Konseling diberikan secara langsung (tatap muka) maupun secara daring menggunakan aplikasi WhatsApp. Program pendampingan dilakukan mulai 30 Maret sampai dengan 26 Juli 2021.

Konseling kelompok dilakukan dua kali, yaitu pada tanggal 30 Maret 2021 dan 10 April 2021. Sedangkan untuk konseling individu dilakukan setelah konseling kelompok yang kedua, dan diberikan sesuai dengan kesepakatan waktu masing-masing atlet. Konseling kelompok hanya dilakukan pada atlet yang sedang mengikuti Pelatda di Semarang. Pada setiap sesi konseling, dilakukan monitoring untuk mengetahui perkembangan psikologis yang dirasakan atlet. Di samping itu atlet juga diminta melakukan *self assessment* dan evaluasi dalam mempraktikkan beberapa teknik yang disarankan untuk bisa diberikan *feedback* yang tepat.

3. Hasil dan Pembahasan

kegiatan Program pendampingan ini disambut baik oleh seluruh atlet dan pelatih Pelatda. Hal ini terbukti dari tingkat kehadiran dalam setiap sesi konseling kelompok, serta keaktifan mereka dalam melakukan konseling melalui WhatsApp. Pada konseling kelompok yang pertama dihadiri oleh 18 atlet, dan yang kedua dihadiri 16 orang atlet. Hal ini karena konseling kelompok dilakukan secara tatap muka di Kota Semarang,

sehingga beberapa atlet lain yang sedang mengikuti Pelatda di Salatiga dan Bandung tidak dapat bergabung. Pada konseling individual, ada 15 atlet yang melakukan konseling melalui WhatsApp. Rata-rata jumlah sesi konseling individual yang dilakukan adalah 6 kali. Berdasarkan hasil analisis, ditemukan berbagai permasalahan yang dikeluhkan atlet antara lain adalah cemas, kecewa, dan bingung. Sebagaimana dapat dilihat pada [Tabel 1](#).

Tabel 1. Variasi kondisi psikologis yang dirasakan atlet

Kondisi psikologis yang dirasakan	Jumlah	%
Frustrasi	3	10.7
Cemas	6	21.4
Sedih	2	7.1
Kecewa	5	17.9
Biasa saja	1	3.6
Marah/kesal	4	14.3
Bingung	5	17.9
Tidak semangat latihan/ kurang termotivasi	2	7.1
Total	28	100

Hasil analisis juga menemukan bahwa faktor-faktor yang menjadi pemicu munculnya berbagai keluhan tersebut bervariasi, antara lain:

- a. Tidak ada tempat latihan karena ditutup
- b. Beberapa program latihan tidak bisa dilakukan
- c. Kompetisi tidak jelas
- d. Target terlalu berat
- e. Takut terpapar virus
- f. Hubungan yang kurang harmonis dengan pelatih
- g. Merasa tidak mendapat dukungan dari pemangku kebijakan terkait penggunaan fasilitas

Perubahan rutinitas latihan, tidak tersedianya fasilitas Latihan, dan tidak adanya kompetisi reguler, seperti tahun-tahun sebelumnya telah menjadi pemicu munculnya berbagai emosi negatif yang dirasakan para atlet. Hal ini juga berdampak negatif pada motivasi atlet. Atlet kehilangan motivasi untuk terus berlatih karena persaingan yang tidak jelas. Beberapa dari mereka masih melakukan latihan, tetapi tidak menggunakan berbagai cara alternatif untuk menyelesaikan program latihan di tengah keterbatasan. Hal ini dapat dilakukan hanya untuk memenuhi tuntutan eksternal. Di sisi lain, mungkin ada atlet yang mulai kehilangan keinginan untuk mengikuti latihan karena merasa kurang mampu mempertahankan latihan aktif dalam suatu program (banyak program latihan yang tidak bisa dilakukan), mungkin juga menganggap latihan kurang penting karena tidak ada kompetisi.

Melalui konseling dengan pendekatan CBT, pada saat konseling kelompok, para atlet diajak untuk membantu anggota kelompok dalam mengevaluasi bagaimana pemikiran mereka memengaruhi bagaimana mereka berperilaku. Untuk membantu anggota kelompok menghilangkan perilaku maladaptif dan mempelajari pola perilaku baru yang efektif. Pada proses konseling kelompok ini, para atlet juga dilatih untuk mengubah cara berpikir yang *maladaptive* dengan membantu mereka menyadari *automatic thought* (pikiran-pikiran otomatis) dan distorsi kognitif yang bersumber pada

keyakinan inti mereka. Selanjutnya, membantu atlet tersebut menyusun kembali pikiran-pikiran yang semula negatif menjadi lebih adaptif.

Proses konseling diawali dengan tahap perkenalan dan membangun suasana yang akrab antar anggota kelompok. Hal ini dikarenakan, olahraga atletik merupakan jenis olahraga individual, jadi meskipun mereka tinggal dan berlatih di tempat yang sama, ada kemungkinan mereka tidak saling berhubungan secara intensif. Sehingga perkenalan di awal ini tetap perlu dilakukan agar setiap atlet saling mengenal, memahami dan agar kegiatan layanan konseling kelompok berjalan dengan lancar.

Tahap kedua dilanjutkan dengan menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya. Menawarkan dan mengamati apakah para atlet sudah siap menjalani kegiatan berikutnya. Setelah itu baru masuk tahap ketiga, yaitu kegiatan inti, yang mana para atlet diminta memusatkan perhatian terhadap tujuan yang akan dicapai, mempelajari materi-materi baru, mendiskusikan berbagai topik, menyelesaikan tugas dan mempraktikkan perilaku-perilaku baru. Pada tahap ini perasaan empati, perhatian penuh, dan kedekatan emosional anggota kelompok mulai tumbuh, yang merupakan hasil dari interaksi antara anggota kelompok dan pemahaman masing-masing anggota kelompok yang lebih baik.

Tahap terakhir yaitu pemberhentian proses konseling kelompok. Pemberhentian terjadi pada dua tingkatan yaitu pada akhir masing-masing sesi dan pada akhir keseluruhan sesi kelompok. Pada tahap ini anggota kelompok diberi kesempatan untuk memperjelas arti dari pengalaman mereka selama kegiatan berlangsung, untuk mengkonsolidasi hasil yang mereka buat, dan untuk membuat keputusan mengenai tingkah laku yang ingin mereka lakukan dalam kehidupan sehari-hari setelah konseling kelompok. Proses konseling kelompok dapat dilihat pada [Gambar 1](#).



[Gambar 1](#). Proses konseling kelompok

Selanjutnya, setelah sesi konseling kelompok yang kedua, dilakukan konseling secara individual. Konseling ini diberikan terutama kepada atlet yang masih membutuhkan layanan konseling, baik mereka yang telah mengikuti konseling kelompok maupun atlet yang tidak mengikuti konseling kelompok. Konseling individual juga dilakukan untuk melayani atlet yang mungkin memiliki keluhan yang tidak bisa disampaikan saat pelaksanaan konseling kelompok. Di samping itu, gejala dan keluhan psikologis yang dirasakan atlet berbeda-beda, sehingga masing-masing membutuhkan intervensi yang berbeda sesuai dengan kebutuhan.

Berbeda dengan tahapan dalam melakukan konseling kelompok, pada konseling individual, atlet dapat membuat kesepakatan waktu dengan konselor kapan saja untuk

melakukan sesi konseling melalui WhatsApp. Konseling individual ini diawali dengan membangun hubungan yang bermakna dengan atlet. Hal ini dilakukan agar nantinya atlet dapat menyampaikan perasaan yang dialaminya dengan jujur dan terbuka. Apabila hubungan konseling telah terjalin dengan baik maka masalah yang ada pada atlet dapat digali lebih mendalam. Pada proses menggali permasalahan ini, atlet seringkali mengalami kesulitan dalam menjelaskan masalahnya, padahal mereka mengetahui gejala-gejala yang dialaminya. Oleh karena itu, atlet perlu dibantu memperjelas masalah, dan membantu mendefinisikan masalahnya bersama-sama.

Langkah selanjutnya adalah merancang bantuan yang mungkin dapat dilakukan, yaitu dengan membangkitkan semua potensi diri yang dimiliki atlet yang bersangkutan, dan menentukan berbagai alternatif yang sesuai dalam mengantisipasi masalah tersebut. Kemudian atlet diminta untuk menyepakati tugas-tugas yang diberikan demi kemajuan proses konseling. Pada sesi berikutnya, dilakukan penilaian Kembali masalah atlet di awal. Hal ini akan membantu atlet memperoleh perspektif baru dan alternatif baru, yang mungkin berbeda dari sebelumnya, dalam rangka mengambil keputusan serta tindakan. Munculnya perspektif baru, menandakan adanya dinamika pada diri atlet menuju perubahan. Karena tanpa perspektif maka klien sulit untuk berubah.

Pada tahap akhir konseling ditandai dengan beberapa hal, seperti menurunnya kecemasan atlet yang diketahui dengan cara menanyakan keadaan kecemasannya, adanya perubahan perilaku atlet ke arah yang lebih positif, sehat, dan dinamis, serta adanya rencana hidup masa yang akan datang dengan program yang jelas. Perubahan sikap dan perilaku positif diketahui saat atlet mulai dapat mengoreksi diri dan meniadakan sikap yang suka menyalahkan faktor eksternal, seperti pemerintah, pelatih, pemangku kebijakan terkait, teman, keadaan tidak menguntungkan dan sebagainya. Jadi atlet sudah berpikir realistis dan percaya diri. Para pelatih juga turut serta dalam memantau Perkembangan psikologis atlet, melalui komunikasi positif yang dilakukan saat sesi Latihan maupun di luar Latihan. Pelatih juga diminta untuk menjalankan beberapa tugas untuk membantu mengatasi masalah psikologis yang dialami atlet. Hal ini dilakukan, karena bagaimanapun, pelatih memberikan pengaruh yang besar bagi atlet. Setelah beberapa bulan pendampingan, melalui monitoring, para atlet melaporkan bahwa mereka masih merasakan kondisi emosi yang tidak menyenangkan. Persentase kondisi emosi yang masih dirasakan para atlet dapat dilihat pada [Gambar 2](#).



Gambar 2. Persentase kondisi emosi yang masih dirasakan atlet

Sebagian besar atlet masih mengeluhkan bahwa mereka sulit mengatasi kecemasan dan emosi yang tidak menyenangkan lainnya. Hal ini dikarenakan, situasi penyebaran Covid-19 yang semakin tinggi, yang menyebabkan situasi menjadi makin tidak

menentu. Di samping para atlet makin cemas dengan ancaman terpapar virus Covid-19, para atlet juga semakin stres dengan ditutupnya semua fasilitas latihan yang sebelumnya sempat masih dapat digunakan, serta kejuaraan yang semula dijadwalkan akan mulai digelar di bulan Juli pun dibatalkan. Kondisi yang makin tidak menentu, apakah PON jadi dilaksanakan bulan Oktober atau Kembali ditunda, semakin membuat cemas para atlet. Karena jika tidak ditunda, mereka merasa bahwa Persiapan yang dilakukan belum cukup matang akibat program latihan yang tidak bisa dilakukan. Di sisi lain, mereka juga dibebani dengan target medali.

Meskipun program pendampingan ini belum cukup memberikan hasil yang optimal, namun kegiatan ini telah menjadi media katarsis bagi atlet, dan telah membantu atlet merasakan adanya dukungan psikologis. Sebagaimana hasil penelitian telah menunjukkan bahwa ketangguhan mental dan motivasi (khususnya motivasi intrinsik) memberikan peran yang signifikan terhadap resiliensi atlet. Oleh karena itu, intervensi bagi pengembangan pola pikir ketangguhan mental dan memperkuat motivasi atlet melalui program adaptasi yang tangguh selama masa pandemi yang masih terus berlangsung ini perlu ditindaklanjuti. Peran pelatih juga sangat vital dalam memberikan kontribusi olahraga terhadap perkembangan fisik dan psikososial atlet. Pelatih yang telah dibekali keterampilan dalam mengintegrasikan kompetensi teknis dan psikologisnya, terbukti cukup memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan *skill* pelatih baik secara fisik maupun psikologis bagi atletnya (Hermahayu, 2021).

4. Kesimpulan

Melalui pendampingan ini ditemukan berbagai Permasalahan psikologis yang dialami atlet selama menghadapi masa pandemi. Setelah dilakukan pendampingan dalam empat bulan, masih banyak atlet yang membutuhkan pendampingan dalam mengatasi berbagai gejala psikologis yang mengganggu. Pendampingan psikologis bagi atlet ini telah menjadi sarana bagi atlet menyampaikan keluhan yang dialami, sehingga atlet merasakan adanya dukungan sosial dari lingkungan. Hasil kegiatan ini diharapkan dapat digunakan Sebagai acuan untuk terus memberikan program-program intervensi bagi atlet agar dapat meningkatkan ketangguhan mentalnya dalam menghadapi masa pandemi yang masih terus berlangsung. Salah satu yang menjadi keterbatasan kegiatan ini adalah, tidak semua atlet dapat terlibat dalam konseling kelompok. Di samping karena tempat latihan yang terpisah di tiga kota berbeda, juga karena sulitnya menentukan jadwal pertemuan Bersama. Hal ini karena waktu latihan yang berbeda antar atlet serta adanya kegiatan lain di luar latihan (beberapa atlet harus membagi waktu dengan pekerjaan mereka masing-masing).

Acknowledgement

Kami mengucapkan terima kasih kepada Pengurus PASI Provinsi Jawa Tengah yang telah mendukung terselenggaranya program pendampingan ini.

Daftar Pustaka

- Agung, I. M. (2020). Memahami Pandemi Covid-19 Dalam Perspektif Psikologi Sosial. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 1(2), 68–84.
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912–920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Grupe, D. W., & Nitschke, J. B. (2013). Uncertainty and anticipation in anxiety: An integrated neurobiological and psychological perspective. *Nature Reviews Neuroscience*, 14(7), 488–501. <https://doi.org/10.1038/nrn3524>
- Gumantan, A., Mahfud, I., & Yuliandra, R. (2020). Tingkat Kecemasan Seseorang Terhadap Pemberlakuan New Normal Dan Pengetahuan Terhadap Imunitas Tubuh. *Sport Science and Education Journal*, 1(2), 18–27. <https://doi.org/10.33365/ssej.v1i2.718>
- Hammad. (2011). Peran Terapi Al-Qur'an terhadap Kecemasan dan Imunitas Pasien Hospitalisasi. *Jurnal NERS*, 4(2), 110–115.
- Hermahayu. (2021). Peran Ketangguhan Mental dan Motivasi Intrinsik Terhadap Resiliensi Atlet Selama Pandemi Covid-19. *Urecol Journal. Part H: Social, Art, and Humanities*, 1(1), 47–56.
- Hermahayu, H., & Rumini, R. (2021). Optimalisasi Peran Pelatih Melalui Integrasi Kompetensi Teknik dan Psikologis pada Pelatih Atletik di Jawa Tengah. *Community Empowerment*, 6(3), 398–403. <https://doi.org/10.31603/ce.4065>
- Milne, D., Reiser, R. P., Cliffe, T., Breese, L., Boon, A., & Raine, R. (2011). An N= 1 Evaluation of Enhanced CBT Supervision. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 41(2), 210–220.



This work is licensed under a Creative Commons Attribution Non-Commercial 4.0 International License
