
**Kesehatan Mental Atlet Indonesia saat Pandemi COVID-19: Tantangan,
Rekomendasi dan Peluang Riset**

***Mental Health of Indonesian Athletes during the COVID-19 Pandemic:
Challenges, Recommendations and Research Opportunities***

Kurniati Rahayuni^{1*}

¹Pendidikan Kepelatihan Olahraga/Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang,
Indonesia

Diterima: 29 Desember 2020; Diperbaiki: 11 Februari 2021; Diterima terbit: 11 Februari 2021

Abstrak

Pandemi COVID-19 telah berdampak bagi kehidupan masyarakat secara global, termasuk berdampak pada kesehatan mental atlet. Namun, respon para ilmuwan olahraga di Indonesia masih kurang, ditandai dengan minimnya publikasi tertulis dan diseminasi ilmiah yang berkaitan dengan hal tersebut. Menggunakan kajian telaah pustaka dari berbagai publikasi, artikel ini mencoba mengidentifikasi tantangan yang dialami oleh para atlet dari perspektif psikologi olahraga, khususnya dari perspektif kesehatan mental. Rekomendasi kepada atlet dan peluang riset di bidang psikologi olahraga selama pandemi COVID-19 juga dideskripsikan.

Kata kunci: Kesehatan mental, atlet, pandemi, COVID-19

Abstract

The COVID-19 pandemic has had an impact on people's lives globally, including impacting the mental health of athletes. However, the response of sports scientists in Indonesia is still lacking, indicated by the lack of written publications and scientific dissemination related to this matter. Using literature review from various publications, this article attempts to identify the challenges experienced by athletes from a sports psychology perspective, particularly from a mental health perspective. Recommendations to athletes and research opportunities in the field of sports psychology during the COVID-19 pandemic were also described

Keywords: Mental health, athletes, pandemic, COVID-19

PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 (Corona virus disease-19) yang mulai merebak di Wuhan, Cina telah menjadi permasalahan global yang berdampak secara luas dan secara signifikan mengganggu kesehatan mental. Kesehatan mental menurut definisi WHO adalah: “*a state of well-being in which every individual realises his or her potential can cope with the normal stresses of life can work productively and fruitfully and can make a contribution to her or his community*” (WHO, 2014)”. Tindakan pencegahan penularan berupa kontrol ketat terhadap kegiatan-kegiatan di masyarakat antara lain pembatasan sosial skala besar (*lockdown*), menjaga jarak sosial, isolasi dan karantina; pembatalan even olahraga, religious, hiburan dan even kultural, juga disinformasi dan misinformasi (misalnya teori konspirasi tentang COVID-19) tentang pandemi dapat berdampak terhadap kesehatan mental manusia (Mehrsafar et al., 2020; Mukhtar, 2020). Hal-hal tersebut memiliki dampak jangka pendek maupun jangka panjang terhadap kesehatan mental, antara lain meningkatnya perasaan tidak berdaya (*vulnerability*), kesepian, ketakutan dan kecemasan, stress, gangguan tidur, amarah, pengingkaran (*denial*), gejala trauma, depresi, insomnia, hingga meningkatnya stressor psikososial yang diakibatkan perubahan lingkungan seperti stigma (terutama terhadap penderita) dan kecurigaan dan prasangka buruk akibat disinformasi (Mukhtar, 2020; Torales et al., 2020; Wang et al., 2020).

Kondisi pandemi juga berdampak sangat signifikan terhadap olahraga di skala global, antara lain dibatalkannya berbagai even olahraga termasuk liga-liga olahraga professional di berbagai penjuru dunia, kejuaraan-kejuaraan, termasuk penundaan Olimpiade 2020 di Tokyo (BBC, 2020). Di Indonesia, pelaksanaan PON 2020 juga ditunda menjadi tahun 2021 (Maharani, 2020). Penundaan ini tentu saja berdampak kepada seluruh atlet dan olahragawan, mengingat pelaksanaan even secara berkala memiliki peran penting dalam hidup para atlet (Grix et al., 2020; Oblinger-Peters & Krenn, 2020; N. B. Stambulova et al., 2020; Taku & Arai, 2020). Pembatalan dan penundaan even olahraga dapat berdampak pada atlet termasuk pada kesehatan mental atlet (Reardon et al., 2020; Şenışık et al., 2020; Terry et al., 2020). Permasalahan yang dialami atlet bukan hanya berkaitan dengan meningkatnya gangguan kesehatan mental, namun dapat juga

berkaitan dengan ketergantungan terhadap keberadaan sebuah *multievent* baik secara finansial maupun ekonomi, transisi karier, hingga krisis identitas akibat perubahan gaya hidup secara drastis (di Fronso et al., 2020; Grix et al., 2020; Mehrafsar et al., 2020; Oblinger-Peters & Krenn, 2020; Şenışık et al., 2020; N. B. Stambulova et al., 2020; Tingaz, 2020).

Badan-badan olahraga internasional serta institusi nasional di berbagai negara menyadari besarnya dampak pandemi terhadap kesehatan mental atlet atlet, dan telah melakukan berbagai tindakan antisipasi dengan mengeluarkan berbagai panduan tertulis dalam bentuk artikel ilmiah untuk menanggulangi permasalahan kesehatan mental pada atlet. ISSP (International Society of Sport Psychology) misalnya, telah mempublikasi sebuah panduan untuk memahami bagaimana pandemi berdampak secara psikis kepada atlet (ISSP, 2020; N. B. Stambulova et al., 2020) serta sejumlah rekomendasi untuk mengantisipasi dampak tersebut (R. Schinke, Papaioannou, Henriksen, et al., 2020; R. Schinke, Papaioannou, Maher, et al., 2020). Kondisi pandemi ini juga direspon oleh para ilmuwan olahraga dengan melakukan berbagai penelitian dengan tujuan mendapatkan pengetahuan dan informasi yang akurat bagaimana para atlet menghadapi kondisi pandemi, sehingga proses sosialisasi dan edukasi, tindakan pencegahan, serta rekomendasi *treatment* dapat dilakukan secara efektif dan tepat sasaran.

Berbagai penelitian mengenai gangguan kesehatan mental pada atlet akibat pandemi masih terus berkembang, beberapa diantaranya telah dipublikasikan di jurna-jurnal internasional. Misalnya, penelitian mengenai stress dan gangguan mood ditemukan signifikan pada atlet telah banyak dilakukan (di Fronso et al., 2020; Şenışık et al., 2020; Terry et al., 2020), termasuk pada atlet pada berbagai level keterampilan, misalnya atlet elit atau kompetitif (N. B. Stambulova et al., 2020; Vaughan et al., 2020). Stress dan gangguan mood dialami lebih tinggi oleh atlet wanita dibanding atlet pria (di Fronso et al., 2020; Terry et al., 2020). Penelitian yang berkaitan dengan *treatment* untuk menjaga kesehatan mental atlet juga menghasilkan berbagai rekomendasi berdasarkan penelitian empiris, misalnya para atlet dapat menyesuaikan diri terhadap stress dengan menggunakan

fasilitas latihan baik secara fisik dan mental di dalam rumah (Tingaz, 2020); menggunakan pendekatan menulis *emotional self-disclosure* (Davis et al., 2020) hingga merevisi tujuan (*goals*) yang tertunda akibat penundaan event (Mascret, 2020). Berbagai publikasi melalui berbagai kajian ilmiah sebagai panduan untuk para atlet berlatih di rumah dan berbagai konsiderasi untuk protokol khusus para atlet, misalnya infografis menghadapi gejala COVID-19 pada atlet (Rankin & Heron, 2020) dan konsiderasi khusus untuk kembali berlatih dan bertanding (Mulcahey et al., 2020; Toresdahl & Asif, 2020; Wilson et al., 2020). Hal ini menunjukkan kesadaran dan perhatian para ilmuwan olahraga terhadap pandemi sebagai bencana global yang berdampak pada olahraga.

Kondisi pandemi yang sama juga berlangsung di Indonesia, yang menimbulkan berbagai penundaan even olahraga besar termasuk PON (Maharani, 2020), yang tentu saja juga berdampak pada kesehatan mental para atlet Indonesia, misalnya kejenuhan mengalami latihan akibat penundaan event (Kemenpora, 2020; Sudarwati, 2020). Namun publikasi dalam bidang olahraga dan latihan, khususnya mengenai bagaimana dampak psikologis pandemi ini kepada Kesehatan mental atlet Indonesia masih belum direspon oleh ilmuwan-ilmuwan olahraga Indonesia, terbukti dengan minimnya publikasi tertulis bidang olahraga yang berkaitan dengan pandemi. Publikasi secara oral melalui seminar atau webinar masih merupakan kanal yang paling banyak dilakukan oleh para ilmuwan olahraga untuk melakukan sosialisasi atau penyebaran informasi mengenai bagaimana dampak COVID-19 terhadap kehidupan atlet Indonesia (Diana, 2020; Rahayuni, 2020a, 2020b; Sudarwati, 2020). Seminar keolahragaan tentang bagaimana efek pandemi terhadap kesehatan mental atlet juga masih sangat terbatas di Indonesia, dan terkoordinasi oleh institusi olahraga seperti perusahaan konsultan olahraga, KONI dan Rumah Sakit Olahraga Nasional (Diana, 2020; Rahayuni, 2020a, 2020b; Sudarwati, 2020) daripada oleh asosiasi keilmuan olahraga atau institusi pendidikan yang seharusnya menaungi edukasi dan penelitian. Untuk itu, artikel ini ditulis untuk mengisi kekosongan celah bahasan kesehatan mental di wilayah atlet yang berkaitan dengan pandemi.

METODE

Artikel ini merupakan kajian pustaka (*literature review*) terhadap berbagai publikasi yang telah terbit secara internasional yang disajikan secara naratif. Chenail (2010) dalam Sparkes dan Smith (2014) menyatakan bahwa kajian pustaka dapat digunakan untuk melayani tujuan berikut, yaitu: 1) memperjelas fenomena; 2) mengidentifikasi celah penelitian (*research gap*); 3) mendukung pemilihan metode dalam penelitian kualitatif; 4) membahas hasil penelitian. Karena langkanya publikasi mengenai COVID-19 dan olahraga di Indonesia, maka artikel ini hanya akan memperjelas fenomena isu kesehatan mental atlet saat pandemi dan mengidentifikasi celah penelitian saja. Publikasi-publikasi internasional dipilih secara purposif untuk memenuhi tujuan mendeskripsikan tantangan, rekomendasi dan peluang riset psikologi olahraga yang berkaitan dengan kesehatan mental atlet selama pandemic COVID-19. Kajian pustaka atau *review* semacam ini juga dapat dikatakan menggunakan pendekatan kualitatif eksploratif, yakni dimana peneliti melakukan telaah pustaka secara komprehensif untuk menelaah, memperjelas atau menjawab pertanyaan dan disajikan dalam naasi yang sistematis (Sparkes & Smith, 2014).

Selain kajian pustaka, paper ini juga ditulis menggunakan pendekatan intrepretif reflektif, yaitu dimana penulis mencatat berbagai isu yang berkaitan dengan kesehatan mental atlet selama pandemi dari seminar-seminar keolahragaan kemudian membingkainya ke dalam tema-tema besar. Pendekatan reflektif ini memenuhi apa yang disebut dengan *pragmatism philosophy*, yaitu dimana tujuan mencari telaah pustaka dilakukan secara sederhana untuk memenuhi tujuan penelitian (Giacobbi et al., 2005)

Sumber pustaka maupun hasil pendekatan reflektif melalui menyaksikan webinar ini kemudian ditelaah menggunakan pendekatan induktif dari spesifik ke pengambilan kesimpulan secara general (Sparkes & Smith, 2014). Pendekatan analisis induktif berusaha membungkai data-data dan kemudian mengetahui dekripsi general yang muncul dari data, dengan maksud memberikan dekripsi dan penjelasan detail terhadap fenomena yang diteliti (Sparkes & Smith, 2013). Pada artikel ini, isi artikel-artikel yang berkaitan dengan kesehatan mental atlet

kemudian digeneralisasi pada tema-tema yang mirip, yang kemudian disajikan secara naratif.

HASIL

Tantangan yang dialami Atlet di masa pandemi COVID-19

Penundaan berbagai even olahraga termasuk olahraga profesional akibat pandemi memiliki dampak yang signifikan dalam kesehatan mental, dan ini juga dialami oleh atlet Indonesia. Sudarwati (2020) dalam presentasi mengenai tantangan atlet Indonesia selama pandemi, menyatakan kalau atlet Indonesia juga terdampak oleh pandemi, antara lain: 1) merasakan demotivasi dan stress, 2) kejenuhan. Kebosanan dan kesepian; 2) rasa takut akibat pandemic; 4) Ketidakpastian kompetisi; 5) ketidakpastian kondisi ekonomi; dan 6) program latihan yang berubah-ubah Hal ini juga konsisten dengan penemuan-penemuan akan gangguan kesehatan mental atlet pada skala global yang telah dikemukakan, dan juga yang telah dinyatakan oleh para ahli psikologi olahraga dan sosial dalam seminar lainnya (Diana, 2020; Rahayuni, 2020). Dampak pandemi terhadap kesehatan mental atlet, apabila ditelaah dan dikombinasikan dengan penemuan-penemuan dari artikel di jurnal internasional, dapat berakar dari berbagai hal mendasar. Kajian telaah pustaka menghasilkan beberapa tema umum mengenai tantangan yang dialami oleh atlet berkaitan dengan Kesehatan mentalnya, yang akan dibahas di paragraph berikutnya.

Tantangan terhadap kesehatan mental atlet apabila ditelaah dan dikombinasikan dengan penemuan-penemuan dari artikel di jurnal internasional dapat disimpulkan sebagai berikut: 1) *Gangguan pada karier atlet*: pada tahapan apapun ia, dengan dampak yang berbeda-beda. Pada atlet baru atau pemula, penundaan ini mengakibatkan penundaan dalam rencana peningkatan karier; sedangkan pada atlet yang berada di akhir masa karier (*late-career athlete*), maka penundaan bisa berakibat tidak bisa bertanding karena batasan usia, penundaan rencana pensiun, yang dapat berdampak pada rencana lainnya setelah pensiun seperti menempuh pendidikan, menekuni karier lain pasca pensiun dan berkeluarga (Håkansson et al., 2020; Mascaret, 2020; Oblinger-Peters & Krenn, 2020; N. B. Stambulova et al., 2020; N. Stambulova & Wyleman, 2014; Taku &

Arai, 2020). 2) *Terputusnya atlet dari rutinitas yang berkaitan erat dengan identitasnya*: Pembatasan sosial, penutupan pemusatan latihan, penundaan even telah mengganggu rutinitas para atlet yang selama ini membentuk identitas dan konsep dirinya. Perubahan secara drastis ini berpotensi mengarah pada krisis identitas yang efeknya negatif pada kesehatan mental, mulai dari demotivasi, seperti rasa takut, kecemasan, gangguan tidur, depresi, dan lain sebagainya (Mehrsafar et al., 2020; Reardon et al., 2020; Şenışık et al., 2020; Taku & Arai, 2020; Terry et al., 2020). 3) *Isolasi, kesendirian, dan terputus dari lingkungan pergaulan dan situasi yang akrab*: kondisi pandemi membuat asrama, gym, pemusatan latihan dipindah atau bahkan dibubarkan, dimana atlet harus menyesuaikan dengan kondisi tersebut. Relokasi ini bisa membuat atlet terputus dari lingkungan yang familiar yang selama ini menjadi sumber dukungan sosial baginya, misalnya pelatih, rekan setim resmi dan suasana yang diakrabinya (T. V Ryba et al., 2018). Ini dapat menimbulkan rasa terasing, kesepian, terputus (*alienated*) dan juga menghilangkan kesempatan untuk rehat dari rutinitas karena antara rumah dan ruang-ruang latihan menjadi samar (Håkansson et al., 2020; Reardon et al., 2020; Şenışık et al., 2020; N. B. Stambulova et al., 2020; Terry et al., 2020); 4) *Dampak secara finansial atau ekonomi*; karier atlet dapat tergantung pada uang saku, gaji dan bonus yang diberikan oleh klub, organisasi olahraga atau sponsor, dan penundaan even dapat mempengaruhi kelancaran finansial ini. Efisiensi (pemecatan) dapat terjadi dengan me-‘rumah’-kan atlet, pengkajian lagi terhadap rekrutmen dan seleksi tim yang mengakibatkan sebagian pendapatan atlet terputus. Ini dapat merembet ke perubahan gaya hidup yang drastis, terganggunya relasi sosial dengan anggota keluarga yang tergantung secara finansial, ke masyarakat di sekitarnya dan akhirnya termasuk ke kondisi kesehatan mentalnya (Reardon et al., 2020; Şenışık et al., 2020; N. B. Stambulova et al., 2020; Terry et al., 2020).

Tema-tema di atas yang berkaitan dengan tantangan kesehatan mental atlet masih membutuhkan penelitian yang lebih mendalam di Indonesia, karena setiap budaya memiliki interpretasi yang berbeda-beda terhadap profesi olahraga sehingga profesi dan identitas atlet juga dapat berbeda pada masing-masing budaya

(Parham, 2016; N. B. Stambulova, 2010), sehingga tema-tema di atas dapat berlaku tidak secara universal pada populasi atlet Indonesia.

Secara umum, dengan mengidentifikasi tantangan kesehatan mental yang dialami para atlet juga dapat digunakan sebagai kesempatan untuk mengidentifikasi cara-cara untuk mengatasinya, sehingga tantangan tersebut menjadi pijakan empiris untuk melangkah ke proses penelitian atau pencarian tahap berikutnya. Rangkuman tantangan yang mengarah ke urgensinya sebuah rekomendasi di bidang Kesehatan mental dapat diwakili oleh pernyataan berikut oleh Taku dan Arai (2020):

Debat dan diskusi begitu banyaknya even olahraga seluruh dunia dibatalkan telah mempertanyakan kembali makna olahraga, dengan emmerikan pesan bahwa olahraga sangatlah penting untuk manusia bertahan hidup. Kami ingin berkesimpulan bahwa artikel ini ditulis dengan mengajak kita semua untuk tetap terlibat secara aktif dan fokus pada apa yang bisa kita lakukan daripada hanya menunggu keputusan seseorang (Taku & Arai, 2020; hal 630)”

Rekomendasi untuk atlet

Para ahli juga telah memberikan berbagai rekomendasi untuk menjaga kesehatan mental atlet selama pandemi, selain menerbitkan berbagai panduan untuk melakukan latihan sendiri di dalam rumah. Rekomendasi ini yaitu: 1) *Validasi dan edukasi tentang potensi gangguan kesehatan mental*; atlet penting untuk menyadari, mengenali dan mengakui bagaimana pandemi ini berdampak pada atlet dan sebaiknya para atlet disarankan untuk mengakui hal tersebut (Henriksen et al., 2019; R. Schinke, Papaioannou, Henriksen, et al., 2020; R. Schinke, Papaioannou, Maher, et al., 2020). Atlet disarankan bersikap jujur dan terbuka dan bersedia berdiskusi mengenai kondisi mentalnya, tidak mengingkari kenyataan, dan senantiasa memprioritaskan kebutuhan fisik dan psikologisnya. 2) *Fokus pada apa yang bisa dikendalikan*: Atlet disarankan untuk fokus pada hal-hal yang dapat mereka kendalikan, mulai dari berpikir dan bertindak menyikapi kondisi pandemi ini secara konstruktif dengan melakukan latihan di rumah, menyaring informasi tentang pandemi, serta mengisi waktu luang secara produktif (Reardon et al., 2020; R. Schinke, Papaioannou, Henriksen, et al., 2020; R.

Schinke, Papaioannou, Maher, et al., 2020). Kondisi pembatasan sosial juga memberikan waktu menyediakan waktu untuk merenungi kembali makna olahraga, mengevaluasi sasaran dan tujuan dalam karier dan kehidupan mereka, juga mengidentifikasi modalitas individual dan sosial yang menghasilkan ketangguhan seorang atlet (Reardon et al., 2019; R. Schinke, Papaioannou, Henriksen, et al., 2020). Penundaan even juga sebenarnya memberikan waktu untuk proses pemulihan bila atlet pernah mengalami cedera, juga untuk mengasah keterampilan olahraga yang belum terpoles (R. Schinke, Papaioannou, Henriksen, et al., 2020; R. Schinke, Papaioannou, Maher, et al., 2020). Misalnya, penundaan olimpiade menjadi sebuah kesempatan untuk rehat dari tekanan latihan rutin dalam keseharian (Oblinger-Peters & Krenn, 2020).

3) *Tetap terhubung dengan lingkungan sosial yang mendukung*: pembatasan sosial di rumah juga memberikan atlet waktu untuk memperkuat dukungan sosial dari keluarga dan memperbaiki kualitas hubungan sosial dengan keluarga atau kerabat dekat (Reardon et al., 2020; R. Schinke, Papaioannou, Henriksen, et al., 2020; R. Schinke, Papaioannou, Maher, et al., 2020). Tetap terhubung dengan pelatih dan rekan setim menggunakan berbagai piranti teknologi juga sangat disarankan (misalnya *whatsapp*, *zoom* dan *video call*), termasuk menggunakan fasilitas konseling jarak jauh bila membutuhkan bantuan secara psikologis (Reardon et al., 2020; R. Schinke, Papaioannou, Henriksen, et al., 2020; R. Schinke, Papaioannou, Maher, et al., 2020). Pelatih, para pengurus olahraga juga dapat enginisiasi iklim positif yang terkolaborasi dengan tetap memantau kondisi atlet melalui teknologi komunikasi ini, misalnya dengan memastikan rutinitas Latihan di rumah tetap berjalan, pengecekan secara teratur, dan menghargai sekecil apapun progress yang dilakukan oleh atlet.

4) *Edukasi karier dan melihat berbagai kesempatan baru*: Untuk *late-career* athlete yang akan pensiun karena penundaan even, perlu ada perhatian khusus dengan memberikan mitigasi, edukasi dan bahkan bimbingan psikologi untuk menyadari bahwa karier olahraga bersifat singkat, sehingga pensiun tidak dilihat sebagai sebuah ancaman namun sebagai sebuah kesempatan untuk menjajaki tahap kehidupan yang lebih konstruktif (R. Schinke, Papaioannou, Henriksen, et al., 2020; R. Schinke, Papaioannou, Maher, et al.,

2020; N. B. Stambulova et al., 2020; Wylleman et al., 2004). Dalam artikelnya, Oblinger-Peters dan Krenn menyimpulkan:

Satu ide alternatif yang diinterpretasikan oleh partisipan penelitian adalah kesempatan untuk memperluas identitas orahraga mereka. Dengan mencoba berbagai minat baru, atlet dan pelatih menggunakan kesempatan (pandemi) yang bersejarah ini untuk mengembangkan diri secara lebih lebih holistik dengan memperluas identitas pribadi mereka yang multidimensional. Hal ini disadari karena hanya memiliki satu sisi identitas saja (hanya sebagai atlet) telah terbukti lebih beresiko mengalami kelelahan emosional (burnout) (Oblinger-Peters & Krenn, 2020, hal 9).

Adanya rekomendasi di atas memberikan gambaran secara garis besar hal-hal yang dapat dilakukan sebagai strategi untuk mengatasi isu kesehatan mental, misalnya stress psikologis yang dialami oleh atlet. Para atlet telah diakui memiliki ketangguhan mental dan mekanisme mengatasi stress (*coping strategies*) daripada masyarakat pada umumnya (Sarkar & Fletcher, 2017). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa bahkan di masa pandemic, atlet juga mampu menunjukkan optimisme dan ketangguhan mental dalam menyikapinya, misalnya dengan memberikan konten yang inspiratif menggunakan akun sosial media mereka, meskipun hal itu masih membutuhkan penelitian yang lebih mendalam (Sharpe et al., 2020).

penundaan even dan berbagai efek Namun pertama-tama, pengakuan terhadap adanya masalah kesehatan mental di saat pandemi ini harus diakui secara nyata terlebih dahulu, sehingga rekomendasi *treatment* dapat disarankan secara lebih tepat sasaran sesuai karakteristik atlet.

PEMBAHASAN

Artikel ini masih memiliki berbagai keterbatasan karena belum mengungkapkan bagaimana kondisi kesehatan mental atlet Indonesia berdasarkan data empiris. Berbagai keterbatasan tersebut antara lain: 1) *Pengumpulan artikel dapat dilakukan secara lebih komprehensif dengan memanfaatkan berbagai database referensi yang sangat lengkap* (seperti Scopus, Sportdiscuss, Web of Science dan lain-lainnya), namun tidak dapat dilakukan karena keterbatasan waktu dan tenaga, serta urgensi langkanya artikel yang membahas tentang

kesehatan mental atlet di Indonesia selama pandemi. 2) *Bahasan yang terlalu luas mengenai kesehatan mental sebenarnya dapat dispesifikkan ke dalam suatu gangguan tertentu* (misalnya gangguan tidur, depresi), *wilayah, populasi atlet olahraga tertentu dan lain sebagainya*. Hal ini juga tidak dapat dilakukan karena publikasi tentang kesehatan mental atlet secara lebih spesifik juga masih langka di Indonesia. Ini sesuai dengan pernyataan bahwa Kesehatan atlet lebih sering dilihat dari sudut pandang medis-fisiologi (misalnya cedera dan sakit) daripada secara holistic (Galli, 2019). Namun keterbatasan tersebut dapat dianggap sebagai sebuah wacana untuk penelitian-penelitian mendatang, setidaknya dengan langkanya publikasi yang membahas tentang olahraga dan pandemi di Indonesia, artikel ini setidaknya telah memenuhi urgensi kelangkaan publikasi yang dapat dibaca berbagai pihak.

Berbagai publikasi internasional telah memberikan berbagai sumbangan pemikiran untuk mengidentifikasi tantangan yang dialami atlet dan juga menghasilkan sejumlah panduan, mitigasi untuk menjaga kesehatan mental atlet selama pandemi. Hal tersebut menunjukkan setidaknya dua hal: pertama, bahwa perhatian mengenai kesehatan mental atlet sangat besar. Di Indonesia, riset psikologi olahraga sendiri masih terbatas pada identifikasi sejumlah trait psikologis dalam olahraga tertentu (Effendi et al., 2020; Guntoro et al., 2020; Pulungan & Dimyati, 2019), intervensi mental yang berkaitan dengan peningkatan performa (Sartono et al., 2020), kecemasan pada atlet (Aliyyah et al., 2020; Sartono et al., 2020) dan motivasi (Zawawi, 2018). Riset mengenai kesehatan mental atlet, yang berkaitan dengan kesehatan *well-being* atlet secara khusus masih sangat terbatas. Padahal, atlet sebagai seorang individu mengalami berbagai tantangan riil dalam kehidupan berlatih dan bertanding, dimana mereka juga rawan mengalami gangguan kesehatan mental, misalnya lamanya durasi latihan yang menahun, resiko cedera, adaptasi dalam karier dan kehidupan sosial (Sarkar & Fletcher, 2014). Pentingnya isu kesehatan mental atlet ini ditunjang oleh berbagai bukti ilmiah seperti tingginya prevalensi kecemasan dan depresi pada atlet dan mantan atlet (Foskett & Longstaff, 2018; Gouttebarger et al., 2015; Tibbert et al., 2015) juga sudah ditekankan oleh berbagai asosiasi olahraga seluruh dunia, termasuk oleh ISSP, FEPSAC (European Federation of Sport

Psychology) dan International Olympic Committee (IOC) dan telah menghasilkan berbagai rekomendasi, postulat dan konsensus untuk menjaga kesehatan mental atlet (Moesch et al., 2018; Reardon et al., 2019; R. J. Schinke et al., 2018).

Hal kedua yang ditunjukkan oleh tingginya angka publikasi ilmiah internasional di masa pandemi juga membuktikan bahwa perkembangan sains olahraga, khususnya di area psikologi olahraga, tidak seharusnya terhambat karena pandemi. Masa pandemi diakui telah mendisrupsi rencana-rencana penelitian olahraga dan pendidikan jasmani yang biasanya dilaksanakan di lapangan, namun sebenarnya terdapat banyak kesempatan untuk tetap melakukan penelitian dan menghasilkan berbagai publikasi di tengah masa pandemi. Riset telaah pustaka untuk menerbitkan berbagai panduan, infografis, rancangan sosialisasi dan edukasi yang berdasarkan telaah secara empiris agar para atlet dan pelatih lebih mampu dan siap menghadapi rutinitas baru selama pandemi dapat dilakukan. Penggunaan teknologi misalnya wawancara jarak jauh, diskusi panel atau *Focus group discussion* (FGD) menggunakan telepon, *zoom* dan *video call* juga dapat dilakukan oleh para ilmuwan olahraga. Namun peluang ini masih sangat sedikit dilihat oleh para ilmuwan olahraga Indonesia, ditandai dengan langkanya publikasi dengan topik aktivitas olahraga dan jasmani yang berkaitan dengan pandemi. Oleh karena itu, artikel ini juga bersifat sebagai undangan atau provokasi bagi para ilmuwan olahraga Indonesia untuk meningkatkan publikasi ilmiah berkaitan dengan pandemi sebagai bentuk perhatian terhadap isu terkini dan sebagai bukti bahwa riset olahraga, penjas dan aktivitas fisik masih dapat berkiprah nyata di tengah-tengah pandemi.

KESIMPULAN

Identifikasi tantangan yang berpotensi mengganggu kesehatan mental atlet serta rekomendasi bagaimana melakukan usaha mengatasinya telah dipaparkan. Diskusi mengenai peluang riset di bidang psikologi olahraga dan Kesehatan mental selama pandemic juga telah dipaparkan di dalam pembahasan, dengan maksud untuk menstimulasi berbagai publikasi dan penelitian-penelitian susulan di tengah pandemi.

UCAPAN TERIMA KASIH

LPDP (Lembaga Pengelola Dana Pendidikan) sebagai sponsor utama Pendidikan Doktoral penulis di University of Birmingham, Inggris.

REFERENSI

- Aliyyah, A., Wicaksono, B., Saniatuzzulfa, R., & Mukholid, A. (2020). Relevance of self efficacy and female futsal athletes' anxiety before the match. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(1 SE-Article), 105–117. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i1.14080
- BBC. (2020). Coronavirus: How the virus has impacted sporting events around the world. 12 June.
- Davis, P. A., Gustafsson, H., Callow, N., & Woodman, T. (2020). Written Emotional Disclosure Can Promote Athletes' Mental Health and Performance Readiness During the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Psychology*, 11, 3304. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.599925>
- di Fronso, S., Costa, S., Montesano, C., Di Gruttola, F., Ciofi, E. G., Morgilli, L., Robazza, C., & Bertollo, M. (2020). The effects of COVID-19 pandemic on perceived stress and psychobiosocial states in Italian athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1–13. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2020.1802612>
- Diana, D. (2020). *Kesehatan Mental dan Olahraga*. Esvarna Konsultas.
- Effendi, R., Kurniawan, F., Gemaël, Q. A., Kelana, F. B., & Okilanda, A. (2020). Survey Aspek Mental Siswi di Kabupaten Karawang dalam Mengikuti Pertandingan Futsal. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, V(1), 9–27. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.5614/jskk.2020.5.1.2>
- Foskett, R. L., & Longstaff, F. (2018). The mental health of elite athletes in the United Kingdom. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 21(8), 765–770. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2017.11.016>
- Galli, N. (2019). *Psychosocial Health and Well-being in High-Level Athletes*. Routledge.
- Giacobbi, P. R., Poczwadowski, A., & Hager, P. (2005). A Pragmatic Research Philosophy for Sport and Exercise Psychology. *The Sport Psychologist*, 19(1), 18–31. <https://doi.org/10.1123/tsp.19.1.18>
- Gouttebauge, V., Backx, F. J. G., Aoki, H., & Kerkhoffs, G. M. M. J. (2015). Symptoms of Common Mental Disorders in Professional Football (Soccer) Across Five European Countries. *Journal of Sports Science & Medicine*, 14(4), 811–818. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26664278>
- Grix, J., Brannagan, P. M., Grimes, H., & Neville, R. (2020). The impact of Covid-19 on sport. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 1–12. <https://doi.org/10.1080/19406940.2020.1851285>
- Guntoro, T. S., Kurdi, K., & Putra, M. F. P. (2020). Karakter kepribadian atlet Papua: kajian menuju POPNAS ke-XV. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(1 SE-Article), 40–58. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i1.13638
- Håkansson, A., Moesch, K., Jönsson, C., & Kenttä, G. (2020). Potentially

- Prolonged Psychological Distress from Postponed Olympic and Paralympic Games during COVID-19—Career Uncertainty in Elite Athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(1), 2. <https://doi.org/10.3390/ijerph18010002>
- Henriksen, K., Schinke, R., Moesch, K., McCann, S., Parham, W. D., Larsen, C. H., & Terry, P. (2019). Consensus statement on improving the mental health of high performance athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1–8. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2019.1570473>
- Kemenpora. (2020). Atasi Kejenuhan Jadi Tantangan Terberat PB Pelti Jalani Pelatnas Ditengah Pandemi Covid-19. 23 September.
- Maharani, T. (2020). Komisi X dan Kemenpora Sepakat PON XX di Papua Ditunda. 15 April. <https://nasional.kompas.com/read/2020/04/15/11111671/komisi-x-dan-kemenpora-sepakat-pon-xx-di-papua-ditunda>
- Mascaret, N. (2020). Confinement during Covid-19 outbreak modifies athletes' self-based goals. *Psychology of Sport and Exercise*, 51, 101796. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101796>
- Mehrsafar, A. H., Gazerani, P., Moghadam Zadeh, A., & Jaenes Sánchez, J. C. (2020). Addressing potential impact of COVID-19 pandemic on physical and mental health of elite athletes. *Brain, Behavior, and Immunity*, 87, 147–148. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.05.011>
- Moesch, K., Kenttä, G., Kleinert, J., Quignon-Fleuret, C., Cecil, S., & Bertollo, M. (2018). FEPSAC position statement: Mental health disorders in elite athletes and models of service provision. *Psychology of Sport and Exercise*, 38, 61–71. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.05.013>
- Mukhtar, S. (2020). Psychological health during the coronavirus disease 2019 pandemic outbreak. *International Journal of Social Psychiatry*, 66(5), 512–516. <https://doi.org/10.1177/0020764020925835>
- Mulcahey, M. K., Gianakos, A. L., Mercurio, A., Rodeo, S., & Sutton, K. M. (2020). Sports Medicine Considerations During the COVID-19 Pandemic. *The American Journal of Sports Medicine*, 0363546520975186. <https://doi.org/10.1177/0363546520975186>
- Oblinger-Peters, V., & Krenn, B. (2020). “Time for Recovery” or “Utter Uncertainty”? The Postponement of the Tokyo 2020 Olympic Games Through the Eyes of Olympic Athletes and Coaches. A Qualitative Study. *Frontiers in Psychology*, 11, 3619. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.610856>
- Parham, W. D. (2016). Now you see me, now you don't. In *Routledge International Handbook of Sport Psychology*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315777054.ch25>
- Pulungan, K. A., & Dimiyati, D. (2019). The psychological skill characteristics of Indonesian volleyball players reviewed based on gender and position. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 5(2 SE-Article), 279–295. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v5i2.13178
- Rahayuni, K. (2020a). Kesehatan Mental atlet selama Pandemi. Rumah Sakit Olahraga Nasional Cibubur. https://www.youtube.com/watch?v=6fjlyJz_wcM
- Rahayuni, K. (2020b). Menjaga Motivasi Berlatih Selama Pandemi. Kaypang

- Sport & Dinas Pemuda dan Olahraga Kabupaten Bojonegoro.
<https://www.youtube.com/watch?v=kTOOLyTdzoE>
- Rankin, A., & Heron, N. (2020). Infographic. Managing a confirmed or suspected COVID-19 case: a guide for sports. *British Journal of Sports Medicine*, bjsports-2020-103409. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-103409>
- Reardon, C. L., Bindra, A., Blauwet, C., Budgett, R., Campriani, N., Currie, A., Gouttebauge, V., McDuff, D., Mountjoy, M., Purcell, R., Putukian, M., Rice, S., & Hainline, B. (2020). Mental health management of elite athletes during COVID-19: a narrative review and recommendations. *British Journal of Sports Medicine*, bjsports-2020-102884. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102884>
- Reardon, C. L., Hainline, B., Aron, C. M., Baron, D., Baum, A. L., Bindra, A., Budgett, R., Campriani, N., Castaldelli-Maia, J. M., Currie, A., Derevensky, J. L., Glick, I. D., Gorczynski, P., Gouttebauge, V., Grandner, M. A., Han, D. H., McDuff, D., Mountjoy, M., Polat, A., ... Engebretsen, L. (2019). Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement (2019). *British Journal of Sports Medicine*, 53(11), 667 LP – 699. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-100715>
- Ryba, T. V., Schinke, R. J., Stambulova, N. B., & Elbe, A.-M. (2018). ISSP position stand: Transnationalism, mobility, and acculturation in and through sport. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(5), 520–534. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2017.1280836>
- Sarkar, M., & Fletcher, D. (2014). Psychological resilience in sport performers: a review of stressors and protective factors. *Journal of Sports Sciences*, 32(15), 1419–1434. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.901551>
- Sarkar, M., & Fletcher, D. (2017). Adversity-related experiences are essential for Olympic success: Additional evidence and considerations. *Progress in Brain Research*, 232, 159–165. <https://doi.org/10.1016/bs.pbr.2016.11.009>
- Sartono, S., Suryaman, O., Hadiana, O., & Ramadan, G. (2020). Hipnoterapi untuk kecemasan: sebuah uji coba pada pemain sepakbola. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(1 SE-Article), 216–225. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i1.13832
- Schinke, R. J., Stambulova, N. B., Si, G., & Moore, Z. (2018). International society of sport psychology position stand: Athletes' mental health, performance, and development. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(6), 622–639. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2017.1295557>
- Schinke, R., Papaioannou, A., Henriksen, K., Si, G., Zhang, L., & Haberl, P. (2020). Sport psychology services to high performance athletes during COVID-19. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(3), 269–272. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2020.1754616>
- Schinke, R., Papaioannou, A., Maher, C., Parham, W. D., Larsen, C. H., Gordin, R., & Cotterill, S. (2020). Sport psychology services to professional athletes: working through COVID-19. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(4), 409–413. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2020.1766182>
- Şenışık, S., Denerel, N., Köyağasıoğlu, O., & Tunç, S. (2020). The effect of isolation on athletes' mental health during the COVID-19 pandemic. *The*

- Physician and Sportsmedicine, 1–7.
<https://doi.org/10.1080/00913847.2020.1807297>
- Sharpe, S., Mountfield, C., & Filo, K. (2020). The Social Media Response From Athletes and Sport Organizations to COVID-19: An Altruistic Tone. *International Journal of Sport Communication*, 13(3), 474–483.
<https://doi.org/10.1123/ijsc.2020-0220>
- Sparkes, A., & Smith, B. (2014). *Qualitative research methods in sport, exercise and health from process to product*. Routledge.
- Stambulova, N. B. (2010). Professional Culture of Career Assistance to Athletes: A Look through Contrasting Lenses of Career Metaphors. In T. V. Ryba, R. J. Schinke, & G. Tenenbaum (Eds.), *The Cultural Turn in Sport Psychology* (pp. 285–314). FIT Publishing.
- Stambulova, N. B., Schinke, R. J., Lavalley, D., & Wylleman, P. (2020). The COVID-19 pandemic and Olympic/Paralympic athletes' developmental challenges and possibilities in times of a global crisis-transition. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1–10.
<https://doi.org/10.1080/1612197X.2020.1810865>
- Stambulova, N., & Wyleman, P. . (2014). Athlete's Carer Transition and Developments. In A. G. Papaioannou & D. Hackfort (Eds.), *Routledge companion to Sport and Exercise Psychology: Global Perspective and Fundamental concepts*. Routledge.
- Sudarwati, L. (2020). *Meningkatkan Motivasi & Kesehatan Mental Atlet pada Masa Pandemi COVID-19*. KONI.
- Taku, K., & Arai, H. (2020). Impact of COVID-19 on Athletes and Coaches, and Their Values in Japan: Repercussions of Postponing the Tokyo 2020 Olympic and Paralympic Games. *Journal of Loss and Trauma*, 25(8), 623–630. <https://doi.org/10.1080/15325024.2020.1777762>
- Terry, P. C., Parsons-Smith, R. L., & Terry, V. R. (2020). Mood Responses Associated With COVID-19 Restrictions . In *Frontiers in Psychology* (Vol. 11, p. 3090).
<https://www.frontiersin.org/article/10.3389/fpsyg.2020.589598>
- Tibbert, S. J., Andersen, M. B., & Morris, T. (2015). What a difference a “Mentally Toughening” year makes: The acculturation of a rookie. *Psychology of Sport and Exercise*, 17, 68–78.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.10.007>
- Tingaz, E. O. (2020). The Psychological Impact of COVID-19 Pandemic on Elite Athletes, Management Strategies and Post-pandemic Performance Expectations: A Semi Structured Interview Study. *IJERI: International Journal of Educational Research and Innovation*, 15 SE-, 73–81.
<https://doi.org/10.46661/ijeri.4863>
- Torales, J., O'Higgins, M., Castaldelli-Maia, J. M., & Ventriglio, A. (2020). The outbreak of COVID-19 coronavirus and its impact on global mental health. *International Journal of Social Psychiatry*, 66(4), 317–320.
<https://doi.org/10.1177/0020764020915212>
- Toresdahl, B. G., & Asif, I. M. (2020). Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): Considerations for the Competitive Athlete. *Sports Health*, 12(3), 221–224.
<https://doi.org/10.1177/1941738120918876>
- Vaughan, R. S., Edwards, E. J., & MacIntyre, T. E. (2020). Mental Health

- Measurement in a Post Covid-19 World: Psychometric Properties and Invariance of the DASS-21 in Athletes and Non-athletes. *Frontiers in Psychology*, 11, 2826. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.590559>
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1729. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>
- Wilson, M. G., Hull, J. H., Rogers, J., Pollock, N., Dodd, M., Haines, J., Harris, S., Loosemore, M., Malhotra, A., Piesles, G., Shah, A., Taylor, L., Vyas, A., Haddad, F. S., & Sharma, S. (2020). Cardiorespiratory considerations for return-to-play in elite athletes after COVID-19 infection: a practical guide for sport and exercise medicine physicians. *British Journal of Sports Medicine*, 54(19), 1157 LP – 1161. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102710>
- Wylleman, P., Alfermann, D., & Lavalley, D. (2004). Career transitions in sport: European perspectives. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(1), 7–20. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00049-3](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00049-3)
- Zawawi, M. A. (2018). Hubungan antara Persepsi Atlet Wushu Sanda Senior pada Program Latihan dengan Motivasi Berprestasi dalam Menghadapi Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) Tahun 2019. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(1 SE-Article), 120–132. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i1.12116