



## ANALISIS KESEHATAN MENTAL ATLET USIA DINI PADA SEKOLAH SEPAK BOLA ADOLINA FC

### MENTAL HEALTH ANALYSIS OF EARLY AGE ATHLETES AT ADOLINA FC SOCCER SCHOOL

Hiloan Chetrin Ginting<sup>1</sup>, Inne Tamara Br Ginting<sup>2</sup>, Isabella<sup>3</sup>, Hiskia Tarigan<sup>4</sup>, Isby Yoga Pratama<sup>5</sup>, Immanuel Sembiring<sup>6</sup>

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Sekolah Tinggi Olahraga Dan Kesehatan Bina Guna, Jl. Alumunium Raya No 77 Tanjung Mulia, Medan, Sumatera Utara, Indonesia

Email: [iloanginting@gmail.com](mailto:iloanginting@gmail.com)

#### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kesehatan mental atlet usia dini pada Sekolah Sepak Bola Adolina Fc Kecamatan Perbaungan. Metode penelitian adalah metode deskriptif dengan teknik survei. Pengumpulan data dengan menggunakan angket. Populasi 150 orang, dengan sampel 35 orang dengan kriteria kelahiran tahun 1999. Berdasarkan perhitungan persentase maka dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental atlet usia dini pada Sekolah Sepak Bola Adolina Fc Kecamatan Perbaungan dikategorikan dengan baik dengan indikator Dorongan 75%, Tekanan perasaan 77%, Pertentangan batin 76%, Kecemasan 76%, Kecerdasan 74%, Kelakuan 75% dan secara keseluruhan persentase sebesar 13 responden (38%) memiliki kesehatan mental yang tergolong baik sekali, 22 responden (62%) memiliki tingkat kesehatan mental yang tergolong baik.

Setelah mengetahui tingkat persentase yang didapat dari penyebaran angket maka peneliti menyarankan agar pelatih Sekolah Sepak Bola untuk tetap lebih memperhatikan kesehatan mental atlet usia dini, agar anak tersebut tetap memiliki kesehatan mental yang baik dan bukan hanya untuk mencari kemenangan semata serta atlet usia dini tersebut terus berlatih sepak bola dalam mencapai prestasi.

**Keywords:** *Mental, Sepakbola, Atlet*

#### ABSTRACT

This study aims to determine the mental health of early age athletes at the Adolina Fc Football School, Perbaungan District. The research method is a descriptive method with survey techniques. Data collection using a questionnaire. Population 150 people, with a sample 35 people with birth criteria in 1999. Based on percentage calculations, it can be concluded that the mental health of early age athletes at the Adolina Fc Football School, Perbaungan District is categorized as good with indicators of 75% encouragement, 77% feeling pressure, 76% inner conflict, 76% anxiety, 74% intelligence, 75% behavior and an overall percentage of 13 respondents (38%) have mental health that is classified as excellent, 22 respondents (62%) have a level of mental health that is classified as good.





After knowing the percentage level obtained from distributing questionnaires, the researcher suggests that the Soccer School coach should pay more attention to the mental health of early childhood athletes, so that the child still has good mental health and not just looking for victory alone and that early childhood athletes continue to practice soccer in achieving achievements.

**Keywords:** *Mental, Soccer, Athlete*

## **PENDAHULUAN**

Kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan antara fungsi-fungsi jiwa, serta kemampuan untuk menghadapi masalah-masalah biasa yang terjadi dan merasakan secara positif tentang kebahagiaan dan kemampuannya. (Rahmah et al., 2022). Keselarasan antara fungsi jiwa dan tindakan dapat dicapai antara lain dengan mengamalkan ajaran agama dan berusaha menerapkan norma-norma sosial, hukum, dan moral. Dengan demikian, akan tercipta ketenangan batin yang menimbulkan kebahagiaan tersendiri. (Quick et al., 2022). Definisi ini menunjukkan bahwa fungsi-fungsi jiwa seperti pikiran, perasaan, sikap, pandangan dan keyakinan, harus saling mendukung dan bersinergi sehingga tercipta keharmonisan dalam hidup, yang menjauhkan manusia dari keraguan dan kebimbangan, serta terhindar dari kegelisahan dan konflik batin. (WHO, 2020). Kesehatan mental adalah suatu keadaan sejahtera dimana individu mampu mengoptimalkan kemampuannya, dapat mengatasi stres dalam hidupnya, dapat bekerja secara produktif dan berguna serta

dapat berkontribusi bagi komunitasnya. Dengan kesehatan mental yang baik, individu akan dapat bekerja secara optimal sesuai dengan kapasitasnya dan produktif, yang pada akhirnya akan mendukung terciptanya masyarakat yang maju. Sebaliknya, jika kesehatan mental seseorang rendah, maka orang tersebut akan sangat menderita, memiliki kualitas hidup yang buruk, bahkan dapat menyebabkan kematian. Sepakbola merupakan olahraga yang tergolong membutuhkan penampilan, kepercayaan diri yang tinggi di lapangan, baik menghadapi lawan maupun menghadapi sorak-sorai para pendukungnya. (Tegila, 2022). Apalagi di usia dini, gejala dalam diri seseorang umumnya masih mempengaruhi apa yang ada di sekitarnya. Dalam sepak bola, kondisi mental yang baik juga sangat dibutuhkan, terutama kondisi psikis dan mental. Kesehatan mental merupakan faktor yang sangat mempengaruhi performa atlet baik di dalam pertandingan maupun di luar pertandingan. Dalam mencapai kesehatan mental, seseorang juga akan terpengaruh oleh gangguan-gangguan yang dapat





mengganggu kesehatan mentalnya (Ingleby, 1987). Adanya semboyan “Mens sana in corpora sano” yang merupakan semboyan kehidupan bangsa Romawi, nampaknya tubuh yang sehat dianggap sebagai presuposisi atau kondisi sine Quanom, berupa “manusia yang sempurna”, terkait dengan dua unsur bahwa di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang sehat pula. Hal ini menunjukkan bahwa tubuh yang sehat atau sehat jiwa yang sehat relatif dekat dengan keutuhan jasmani dan rohani yang ideal, yang merupakan pembagian dua unsur (dikotomis) saja antara tubuh dan jiwa. (Suyadi, 2016).

Masalah kesehatan mental sangat penting dalam kaitannya dengan prestasi belajar dan tumbuh kembang gerak seorang anak, karena pada masa tersebut mereka memiliki karakteristik mulai matangnya fisik dan fisiologis serta perkembangan dan minat untuk melakukan aktivitas fisik. Dalam kegiatan sehari-hari seperti di sekolah sepak bola Adolina FC, seorang anak masih memiliki rasa minder, takut keluar keringat, takut salah, hal ini disebabkan karena adanya rasa minder. Sebagai contoh; seorang anak tahu bahwa dia tidak boleh menendang bola ke gawang lawan karena posisinya kurang bagus. Namun, karena desakan penonton yang berteriak “tendang, tendang”, ia

menendang bola ke gawang lawan. Aksi tersebut dilakukannya hanya untuk menyenangkan dan mengharukan para penonton. Dengan demikian ia merasa telah berbuat baik kepada penonton. Tanpa “kebaikannya” itu mungkin ia akan dicemooh oleh mereka, suatu kejadian yang sangat ditakuti oleh anak tersebut. Dalam pelaksanaannya di lapangan, akan banyak kendala yang akan dialami oleh para atlet, selain penampilan fisiknya, kendala lain juga muncul pada saat latihan bahkan pada saat pertandingan (Setiawan et al., 2021). Hambatan ini biasanya muncul karena pengendalian diri yang gagal dilakukan oleh atlet. Penyesuaian diri ini mencakup berbagai bentuk aktivitas, mulai dari bagaimana atlet bergaul dengan orang lain hingga bagaimana atlet menyelesaikan masalahnya sendiri. (Ivanyut, 2022). Proses penyesuaian diri yang berhasil akan dapat menghasilkan yang terbaik, namun sebaliknya, proses penyesuaian diri yang gagal justru akan dapat menimbulkan konflik bagi dirinya sendiri maupun dengan orang lain.

Studi mengungkapkan bahwa pesepakbola profesional, terutama yang mengalami cedera parah, memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami gejala-gejala gangguan mental yang umum terjadi, dengan prevalensi gejala-gejala tersebut sebanding atau bahkan lebih tinggi daripada populasi



umum.(Keliat & Helmi, 2018). Latihan mental, termasuk pencitraan, telah terbukti meningkatkan pembelajaran taktik bertahan para pemain sepak bola muda, yang menunjukkan bahwa latihan mental dapat meningkatkan performa. Latihan mental yang spesifik juga efektif dalam mengembangkan kemampuan mental pada siswa, yang semakin mendukung pentingnya latihan mental dalam sepak bola..(King et al., 2021). Terlepas dari manfaat-manfaat ini, dampak negatif dari kelelahan mental pada performa sepak bola tidak dapat diabaikan, dengan penelitian yang menunjukkan bahwa kelelahan mental berdampak buruk pada performa fisik, keterampilan, dan pengambilan keputusan. Kesimpulannya, meskipun sepak bola menawarkan platform yang unik untuk meningkatkan kesehatan mental dan mengembangkan keterampilan mental, sepak bola juga menghadirkan tantangan yang terkait dengan gangguan kesehatan mental dan dampak kelelahan mental terhadap performa. Mengatasi masalah ini membutuhkan pendekatan multidisiplin untuk mendukung kesehatan mental dan fisik para pemain.

## **METODE**

Penelitian memiliki tujuan tertentu untuk memecahkan masalah tentunya dengan cara dan metode yang berbeda agar

masalah dapat dipecahkan dan dijadikan solusi, melalui penelitian manusia menggunakan hasil (Sugiyono, 2013). Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan teknik melalui penyebaran kuesioner. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan apa-apa yang saat ini terjadi. Dengan kata lain, penelitian deskriptif bertujuan untuk memperoleh informasi-informasi mengenai keadaan saat ini. Deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi.

Langkah-langkah metode ini adalah sebagai berikut: Melakukan survei lokasi lapangan, menyebarkan kuesioner kepada sampel yaitu kepada atlet usia dini Sekolah Sepakbola Adolina FC, mengolah data yang terkumpul melalui statistik. Kuesioner yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah kuesioner tertutup. Dalam menyusun angket mengacu pada indikator-indikator tentang kesehatan mental atlet usia dini Sekolah Sepakbola Adolina FC. Setelah selesai menyusun angket, langkah selanjutnya adalah melakukan uji coba instrumen penelitian. Uji coba instrumen penelitian



dilakukan terhadap kuesioner yang akan disebarakan yang bertujuan untuk mendapatkan alat pengumpul data yang valid dan reliabel. Data dianalisis dengan menggunakan rumus persentase, Rumus persentase yang digunakan adalah

$$P = \frac{f}{n} \times 100\% \quad (\text{Dewi 2009 : 114})$$

Setelah menganalisa data, kemudian hasilnya diklasifikasikan berdasarkan aspek-aspek penilaian.

Tabel 1. Klasifikasi Penilaian

N	Percentage	Norm
1.	80% - 100%	Very good
2.	60% - 79%	Good
3.	30% - 59%	Medium
4.	10% - 29%	Less
5.	Less than 10%	Very Poor

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Sebelum melakukan penelitian, peneliti terlebih dahulu melakukan uji coba instrumen penelitian untuk mengetahui tingkat validitas dan reliabilitas kuesioner yang akan digunakan untuk memperoleh data penelitian. Dari hasil uji coba instrumen dengan jumlah 50 item, diketahui bahwa 42 item kuesioner dinyatakan valid dan 8 item lainnya dinyatakan tidak valid. Sedangkan dari hasil perhitungan reliabilitas instrumen diperoleh nilai sebesar 0,902 yang berarti tingkat reliabilitas instrumen tergolong

sangat tinggi. Berdasarkan hasil uji coba, kuesioner yang digunakan untuk memperoleh data penelitian sebanyak 42 butir soal yang telah dinyatakan valid.

Penelitian dilakukan di lapangan dimana responden biasanya melakukan latihan rutin. Berdasarkan hasil penelitian yang diikuti oleh 35 responden, diketahui bahwa persentase jawaban responden tertinggi adalah 85% yang tergolong sangat baik dan persentase jawaban responden terendah adalah 60% yang tergolong sedang dan rata-rata persentase jawaban responden adalah 74%. Untuk menggambarkan tingkat kesehatan mental atlet secara keseluruhan dapat ditampilkan pada tabel

Tabel 2. Deskripsi Data Tingkat Kesehatan Mental Atlet Usia Dini Sekolah Sepakbola Adolina FC

N	Indicator	Percentage	Predicate
1	Motivation	75%	Good
2	Frustration	77%	Good
3	Conflict	76%	Good
4	Anxiety	76%	Baik
5	Mind	74%	Baik
6	Behavior	75%	Baik

Dari tabel di atas diketahui bahwa 13 responden (37%) memiliki kesehatan mental yang tergolong baik sekali, 22 responden (63%) memiliki tingkat kesehatan mental yang tergolong baik dan tidak ada responden yang memiliki tingkat kesehatan mental yang tergolong sedang,





kurang maupun kurang sekali. Sedangkan dari hasil perhitungan rata-rata persentase tingkat kesehatan mental yaitu sebesar 74%, maka dapat dinyatakan bahwa secara umum tingkat kesehatan mental atlet usia dini di sekolah Adolina FC tergolong baik.

Tabel 3. Deskripsi Data Tingkat Kesehatan Mental Atlet Usia Dini Sekolah Sepakbola Adolina FC

No	Mental Health	F. Relatif	F. Absolut
1	<b>Very Good</b>	13	38%
2	<b>Good</b>	22	62%
3	<b>Medium</b>	0	0%
4	<b>Lack</b>	0	0%
5	<b>Very Poor</b>	0	0%
<b>Total</b>		<b>35</b>	<b>100%</b>

Dari tabel di atas diketahui bahwa tingkat motivasi responden tergolong baik dengan persentase sebesar 74%, yang artinya atlet usia dini di sekolah sepak bola Adolina FC memiliki minat yang tinggi dalam bermain sepak bola. Untuk indikator mengatasi tekanan emosi (frustasi) juga tergolong baik dengan persentase 76%. Artinya para atlet usia dini ini sudah memiliki kemampuan untuk mengatasi rasa tidak percaya diri dan mampu mengatasi hambatan yang dapat mempengaruhi kemampuannya dalam bermain sepakbola. Pada indikator kemampuan mengatasi konflik (inner conflict) juga tergolong baik dengan persentase 75% dan pada indikator mengatasi kecemasan (anxiety) tergolong baik dengan persentase 73% yang berarti

atlet usia dini sudah mampu mengatasi rasa gugup dan mampu berkonsentrasi dengan baik saat melaksanakan pertandingan di lapangan. Indikator pikiran (intelegnensi) juga tergolong baik dengan persentase 73% dan untuk indikator tingkah laku juga tergolong baik dengan persentase 74%. Dengan melihat persentase kecerdasan dan perilaku di atas, maka dapat dinyatakan bahwa tingkat kemampuan siswa untuk tetap fokus pada pertandingan meskipun dalam situasi yang sulit sekalipun.

### Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian pada setiap indikator angket, maka dapat diketahui bahwa secara umum atlet usia dini di Sekolah Sepakbola Adolina FC pada umumnya memiliki sikap mental yang cukup memadai yang dapat menunjang kemampuan atlet tersebut ketika melaksanakan pertandingan di lapangan. Kesehatan mental merupakan salah satu faktor yang dapat membuat perbedaan dalam hasil pertandingan (event) olahraga selain keterampilan (skill) yang dimiliki. Kesehatan mental dalam sebuah pertandingan sepak bola dapat membantu atlet untuk tetap tenang dan fokus dalam pertandingan serta mampu mengendalikan diri dari pengaruh-pengaruh yang diberikan baik dari luar lapangan maupun dari dalam lapangan itu





sendiri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesehatan mental atlet usia dini di Sekolah Sepakbola Adolina FC bervariasi. Variasi kesehatan mental atlet disebabkan oleh faktor internal dan faktor eksternal. Salah satu faktor eksternal yang dapat mempengaruhi kesehatan mental atlet adalah latar belakang keluarga, seperti kurang maksimalnya dukungan dari keluarga (orang tua) terhadap atlet dalam mengikuti program latihan di sekolah sepakbola, karakter pelatih yang sering marah-marah ketika atlet melakukan kesalahan pada saat latihan maupun pada saat melaksanakan pertandingan. Sedangkan faktor internal yang mempengaruhi kesehatan mental atlet adalah kepercayaan diri, motivasi diri dalam mengikuti latihan dan kecerdasan yang dimiliki oleh atlet akan sangat menentukan kesehatan mental atlet tersebut.

Sepakbola merupakan olahraga yang membutuhkan kepercayaan diri yang tinggi selain penampilan dan kemampuan (skill) yang baik. Kepercayaan diri yang baik akan mempengaruhi penampilan atlet di lapangan. (Aditya & Helmi, 2020). Kepercayaan diri ini penting untuk membantu para atlet agar tidak terpengaruh oleh lingkungan sekitar dan jika dibiasakan akan membentuk karakter mental bertanding yang baik pula.

Kesehatan mental dalam sepak bola sangat penting agar para atlet dapat tetap fokus dan mampu mengendalikan rasa khawatir dan cemas yang berlebihan selama pertandingan. Untuk itu, dukungan dan dorongan seperti pujian yang diberikan oleh pelatih kepada atlet dapat mengembangkan aspek-aspek kesehatan mental seperti rasa senang, kepuasan dan pengakuan dari teman dalam satu tim akan membentuk karakter mental yang positif dalam diri anak. Sedangkan jika anak mendapatkan pengalaman negatif seperti mendapat kemarahan dari pelatih atau cemoohan bahkan ketidakpercayaan dari teman dalam tim akan membuat atlet merasa frustrasi dalam melakukan kegiatan kompetisi..

Berdasarkan keseluruhan hasil analisis data di atas, didapatkan hasil bahwa kesehatan mental atlet usia dini di Sekolah Sepakbola Adolina FC tergolong baik, deskripsi hasil penelitian tersebut sesuai dengan kondisi riil dilapangan dimana adanya dorongan dari pelatih, lokasi tempat latihan dan suasana latihan yang kondusif yang telah membentuk kesehatan mental atlet.

#### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental atlet usia dini di sekolah sepak bola Adolina FC Kecamatan Perbaungan tergolong baik





dengan rata-rata persentase kesehatan mental sebesar 74%..

#### DAFTAR PUSTAKA

Amir, N. (2013). Pengembangan Alat Ukur Kecemasan Olahraga. *Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan*, 16(1), 325–347. <https://doi.org/10.21831/pep.v16i1.1120>

Aditya, R., & Helmi, B. (2020). Optimalisasi Hasil Belajar Passing Dalam Permainan Sepak Bola Dengan Menggunakan Punggung Kaki Melalui Pendekatan Variasi Pembelajaran. *Prosiding Seminar Nasional Hasil ..., August 2018*, 659–665. <https://www.e-prosiding.um naw.ac.id/index.php/penelitian/article/view/614>

Erman, E., Razali, R., & Jafar, M. (2017). Evaluasi tingkat kecemasan pemain sepakbola subulussalam muda dalam menghadapi turnamen tahun 2017. *Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 3(3)

Hardiyono, B. (2020). Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Dan Percaya Diri Pada Saat Bertanding Atlet Pelatda Pengprov Fpti Sumatera Selatan. *Kinestetik*, 4(1), 47–54. <https://doi.org/10.33369/jk.v4i1.10399>

Ingleby, D. (1987). *Mental Health.pdf*. In *Social Problems and Mental Health* (p. 6).

Ivanyut, N. (2022). Content and specific features of professional activity of fitness specialists. *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports)*, 1(1(145)), 54–57.

[https://doi.org/10.31392/npunc.series15.2022.1\(145\).14](https://doi.org/10.31392/npunc.series15.2022.1(145).14)

Keliat, P., & Helmi, B. (2018). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Shooting Pada Permainan Sepak Bola Melalui Gaya Mengajar Inklusi Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Percut Sei Tuan. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 6(2), 45–54. <https://doi.org/https://doi.org/10.55081/jsbg.v6i2.472>

King, L., Cullen, S. J., McGoldrick, A., Pugh, J., Warrington, G., Woods, G., & Losty, C. (2021). Mental health difficulties among professional jockeys: A narrative review. *BMJ Open Sport and Exercise Medicine*, 7(2), 57–69. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2021-001078>

Quick, J. C., Gavin, J. H., & Gavin, D. J. (2022). *Mental Health.pdf*. In *Occupational Health and Wellbeing* (p. 11).

Rahmah, U. H., Jannah, S. R., Jaenullah, J., & Setiawan, D. (2022). Pembinaan Kesehatan Mental Peserta didik melalui Kegiatan Keagamaan. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(3), 687–693. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.203>

Setiawan, H., Munawwarah, M., & Wibowo, E. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran dan Tingkat Stres pada Karyawan Back Office Rumah Sakit Omni Alam Sutera dimasa Pandemi Covid-19. *Physiotherapy Health Science (PhysioHS)*, 3(1), 1–10. <https://doi.org/10.22219/physiohs.v3i1.16935>

Sugiyono. (2013). *Pdf-Buku-Metode-Penelitian-Sugiyono*. Alfabeta, 2013.





Tegila, M. R. (2022). Manajemen  
Pembinaan Olahraga Sepakbola.  
*Jurnal Ilmu Kesehatan Olahraga*,  
3(2), 1–16.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.5368>

2/pj.v3i2.5182

WHO. (2020). Health at a glance. In  
*Tuberculosis* (Vol. 6011, Issue  
24312).

