

Eksplorasi Aspek Pemicu Stres Pada Atlet Di Sekolah Khusus Olahraga Internasional Kalimantan Timur

Sinthya Khairun Nisa^{1*}, Nino Adib Chifdillah², Dian Ardyanti³, Badar⁴

^{1,2,3} Prodi Sarjana Terapan Promosi Kesehatan, ⁴ Prodi Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur, Indonesia

Email: [1sinthyanisaa.k@gmail.com](mailto:sinthyanisaa.k@gmail.com), [2nynology@gmail.com](mailto:nynology@gmail.com), [3dianardyantirauf@gmail.com](mailto:dianardyantirauf@gmail.com), [4badarlatief69@gmail.com](mailto:badarlatief69@gmail.com)

Email Penulis Korespondensi: [1sinthyanisaa.k@gmail.com](mailto:sinthyanisaa.k@gmail.com)

Abstrak– Atlet pelajar di Sekolah Khusus Olahraga Internasional Kalimantan Timur menghadapi berbagai tekanan dalam proses latihan dan kompetisi, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Tekanan-tekanan ini dapat memicu stres yang berpengaruh terhadap kondisi mental dan performa atlet. Penelitian ini dilakukan untuk mengeksplorasi aspek-aspek pemicu stres pada atlet berdasarkan pendekatan bio-psiko-sosial. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam terhadap 10 informan, terdiri dari 1 informan kunci (kepala sekolah), 6 informan utama (atlet), dan 3 informan pendukung (pelatih). Teknik pengambilan informan menggunakan purposive sampling, berdasarkan kriteria keterlibatan aktif dalam kegiatan keolahragaan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelelahan fisik disebabkan oleh padatnya jadwal latihan, kurangnya istirahat, dan terbatasnya fasilitas. Kecemasan muncul menjelang pertandingan karena tekanan performa, ketakutan gagal, dan pengaruh lingkungan sosial termasuk media sosial. Tekanan pelatih dirasakan dalam bentuk tuntutan tinggi, pendekatan otoriter, serta komunikasi yang tidak selalu suportif. Ketiga aspek ini saling berkaitan dan berdampak langsung terhadap kondisi stres pada atlet. Ketiga aspek pemicu stres tersebut perlu ditangani secara menyeluruh melalui pendekatan yang melibatkan pelatih, institusi, dan lingkungan sosial atlet. Diperlukan penguatan edukasi tentang manajemen stres, pelatihan komunikasi suportif bagi pelatih, serta pendampingan psikologis yang berkelanjutan bagi atlet. Peneliti juga memperoleh pengalaman penting dalam menggali dan memahami dinamika psikososial atlet remaja.

Kata Kunci: Stres, Atlet, Kelelahan Fisik, Kecemasan, Tekanan Pelatih, Bio-Psiko- Sosial

Abstract– Student-athletes at the Special International Sports School of East Kalimantan face various pressures in training and competition, including physical, psychological, and social challenges. These pressures can trigger stress, which affects athletes' mental condition and performance. This study aims to explore the stress-triggering aspects in athletes using the bio-psycho-social approach. This study is a qualitative research with a case study approach. Data were collected through in-depth interviews with 10 informants, consisting of 1 key informant (school principal), 6 main informants (athletes), and 3 supporting informants (coaches). Informants were selected using purposive sampling based on their active involvement in sports activities. The results showed that physical fatigue was caused by intense training schedules, lack of rest, and limited recovery facilities. Anxiety emerged before competitions due to performance pressure, fear of failure, and environmental influences including social media. Coach pressure appeared in the form of high demands, authoritarian approaches, and unsupportive communication. These three aspects are interconnected and directly affect the stress levels of athletes. These stress-triggering aspects should be addressed comprehensively through approaches involving coaches, institutions, and the athletes' social environment. Strengthening stress management education, supportive communication training for coaches, and continuous psychological assistance for athletes are needed. The researcher also gained valuable experience in understanding the psychosocial dynamics of adolescent athletes.

Keywords: Stress, Athletes, Physical Fatigue, Anxiety, Coach Pressure, Bio-Psycho- Social

1. PENDAHULUAN

Prestasi dalam olahraga saat ini menjadi lambang kebanggaan bagi daerah dan negara. Bahkan, prestasi di bidang olahraga dijadikan sebagai tolok ukur kemajuan suatu wilayah atau negara. Negara-negara yang lebih maju selalu mendominasi perolehan medali di berbagai ajang olahraga dunia, yang dimenangkan oleh para atlet mereka. Negara-negara maju menggunakan ilmu pengetahuan dan teknologi untuk membina atlet mereka, dengan keyakinan bahwa prestasi atlet tidak dapat dicapai secara instan, tetapi melalui proses pelatihan yang panjang dan terstruktur [1].

Atlet adalah istilah yang diberikan kepada seseorang yang berkecimpung di dunia olahraga. Berdasarkan pengamatan di lapangan, seseorang dianggap sebagai atlet jika mereka mengikuti kompetisi yang melibatkan kekuatan, kelincahan, dan kecepatan dalam cabang olahraga tertentu. Seorang ahli di suatu cabang olahraga yang juga memiliki prestasi di bidang tersebut dapat disebut sebagai atlet [2].

Berbagai persiapan diperlukan untuk mengikuti suatu kompetisi, baik persiapan fisik maupun mental. Persiapan ini penting dilakukan dengan memperhatikan bahwa untuk meraih prestasi di bidang olahraga, faktor fisik dan mental atlet menjadi hal utama. Hal ini terutama berkaitan dengan gangguan yang mungkin muncul saat kompetisi dimulai.

Gangguan yang sering dialami atlet sebelum pertandingan sering menjadi perhatian utama dalam proses pembinaan. Fokus pembinaan sering terletak pada kondisi mental atlet saat latihan, karena mental yang kuat adalah kunci keberhasilan atlet dalam bertanding [3].

Proses pelatihan atlet seharusnya menerapkan konsep manusia secara keseluruhan. Namun, selama ini penguatan dalam latihan lebih banyak terfokus pada aspek fisik, teknik, dan taktik. Mental sering kali diabaikan karena dianggap sesuatu yang abstrak dan sulit diukur secara konkret. Meskipun demikian, kekuatan mental seharusnya tidak kurang

diperhatikan. Seringkali, pelatihan fisik menjadi prioritas utama, sementara latihan mental terabaikan. Padahal, dengan mental yang kuat, seorang atlet dapat meningkatkan kemampuan fisik dan teknisnya. Tanggung jawab mental yang dimiliki oleh seorang atlet sangat penting saat bertanding, terutama untuk menghadapi gangguan dan tekanan. Oleh karena itu, pelatih harus mempersiapkan mental atlet dengan baik, membangun pola pikir sebagai seorang pemenang, sehingga atlet dapat mengatasi gangguan pikiran negatif selama kompetisi berlangsung [4].

Menurut [5], kecemasan pada atlet dapat disebabkan oleh beberapa faktor yang mempengaruhi kondisi mental dan fisik mereka. Kecemasan tingkat tinggi dapat mengakibatkan gangguan pada kemampuan teknis, seperti ketegangan otot, peningkatan kesalahan, dan munculnya pikiran negatif, seperti ketakutan akan kekalahan. Selain itu, tekanan emosional atau fisik juga dapat memicu perasaan atau emosi negatif pada atlet, yang berdampak buruk pada performa mereka.

Stres pada atlet pemula disebabkan oleh beberapa faktor. Salah satunya adalah rasa takut menghadapi lawan yang dianggap lebih kuat, yang dapat menimbulkan kecemasan dan tekanan mental. Selain itu, kurangnya rasa percaya diri akibat persiapan yang dirasa kurang memadai juga berkontribusi terhadap stres. Faktor lain termasuk kondisi fisik, teknik, taktik, dan strategi yang belum optimal, yang dapat menambah beban mental atlet. Gangguan eksternal, seperti masalah keluarga, serta gangguan psikologis akibat cedera sebelumnya, juga turut mempengaruhi tingkat stres atlet.

Berdasarkan data WHO (*World Health Organization*) tahun 2020, terdapat 300 juta individu di berbagai belahan dunia yang mengalami gangguan kesehatan mental seperti depresi, bipolar, demensia, termasuk 24 juta orang yang mengalami skizofrenia [6].

Meskipun prevalensi skizofrenia lebih rendah dibandingkan dengan gangguan mental lainnya menurut *National Institute of Mental Health* (NIMH), skizofrenia tetap menjadi salah satu dari 15 penyebab utama kecacatan secara global dan memiliki risiko bunuh diri yang tinggi. WHO memperingatkan bahwa jika gangguan jiwa ini tidak ditangani, prevalensinya akan terus meningkat setiap tahun [7].

Menurut [8] Menjelaskan sekitar 9,16 juta orang di Indonesia mengalami depresi, yang setara dengan 3,7% dari total populasi pada tahun 2023. Menurut [9] Mencatat bahwa sepertiga remaja Indonesia mengalami gangguan mental. Gangguan kecemasan tercatat pada 3,7% remaja, dan depresi mayor dialami oleh 1% dari populasi remaja. Pada tahun 2013, riset kesehatan dasar (Riskesdas) pada tahun 2013 di Indonesia menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional yang melibatkan gejala-gejala seperti depresi dan kecemasan mencapai 6%. Hasil Riskesdas tahun 2018 menunjukkan adanya peningkatan prevalensi gangguan mental emosional di Indonesia menjadi 9,8%, naik dari 6% pada 2013. Kalimantan Timur juga menunjukkan angka yang meningkat, terutama dengan peningkatan kasus skizofrenia, yang naik dari 1,7 permil menjadi 7 permil [10].

Di Samarinda, data dari Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan bahwa meskipun ada peningkatan perhatian terhadap kesehatan mental, masalah ini belum menjadi salah satu dari sepuluh penyakit terbesar yang tercatat di kota tersebut. Namun, minimnya jumlah psikolog dan psikiater di Kalimantan Timur, termasuk di Samarinda, menjadi tantangan yang serius. Legislator setempat telah mengusulkan peningkatan jumlah tenaga kesehatan jiwa serta pengembangan fasilitas kesehatan mental di rumah sakit setempat [11].

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh [12] Stres pada atlet muncul dari berbagai faktor, termasuk tuntutan fisik, tekanan dalam kompetisi, serta rendahnya rasa percaya diri. Dalam konteks olahraga, stres adalah suatu kondisi yang sangat memengaruhi performa atlet, baik secara fisik maupun mental. Atlet tidak hanya menghadapi tekanan selama pertandingan, tetapi juga sebelum dan setelah kompetisi, serta selama proses latihan. Tuntutan untuk selalu berprestasi menciptakan beban psikologis yang dapat memicu stres jika tidak dikelola dengan baik. Penelitian ini menyoroti bahwa stres pada atlet dapat bersifat positif (*eustress*) maupun negatif (*distress*). *Eustress* muncul ketika atlet mampu memaknai tekanan sebagai tantangan yang memotivasi untuk meningkatkan performa, sedangkan *distress* terjadi jika tekanan dianggap ancaman yang menurunkan performa. Kondisi *distress* membuat atlet sulit mencapai performa terbaik karena pikiran dan tubuh berada dalam keadaan tegang.

[13] menemukan bahwa pandemi Covid-19 meningkatkan stres atlet PPLP Jawa Tengah akibat penurunan intensitas latihan dan kebosanan dari isolasi. Isolasi sosial dan pembatasan aktivitas fisik mengubah gaya hidup atlet dari aktif menjadi pasif, yang berdampak pada kondisi mental. Penelitian ini menunjukkan 71% atlet mengalami stres tinggi karena latihan mandiri di rumah tidak mampu menggantikan latihan rutin dengan pelatih, ditambah kebosanan yang menurunkan motivasi.

[14] menjelaskan bahwa tekanan kompetisi yang tinggi menjadi pemicu stres pada atlet, dipengaruhi faktor psikososial seperti kepribadian, kecemasan, motivasi, dan kohesi tim. Sementara itu, analisis Widha Srianto (2020) menambahkan bahwa faktor internal (ketenangan, persiapan, fokus, perasaan diri) dan eksternal (situasi pertandingan, pelatih, wasit, penonton, cuaca) sama-sama berkontribusi terhadap stres. Faktor-faktor tersebut turut membentuk tingkat kecemasan yang dialami atlet.

[15] mengidentifikasi pemicu stres lain, seperti gender, jenis olahraga, dan tekanan spesifik. Atlet perempuan cenderung lebih rentan stres dibanding laki-laki, serta olahraga individu lebih berisiko memicu stres dibanding olahraga tim. Faktor internal lain meliputi ketakutan gagal, frustrasi, cedera, dan tekanan memenuhi harapan. Studi pendahuluan di Sekolah Khusus Olahraga Internasional Kalimantan Timur (2025) juga menemukan gejala stres berupa kelelahan emosional, kecemasan sebelum pertandingan, serta kesulitan menyeimbangkan akademik dan olahraga. Tekanan dari pelatih, persaingan internal, target tinggi, dan beban latihan berat menjadi pemicu signifikan.

Berdasarkan uraian tersebut, penulis tertarik meneliti lebih lanjut mengenai “Eksplorasi Aspek Pemicu Stres pada Atlet di Sekolah Khusus Olahraga Internasional Kalimantan Timur.”



2. METODOLOGI PENELITIAN

2.1 Jenis, Desain, dan Partisipan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi kasus yang bertujuan untuk mengeksplorasi secara mendalam faktor-faktor penyebab stres pada atlet Sekolah Khusus Olahraga Internasional Kalimantan Timur. Metode kualitatif dipilih karena mampu menggambarkan pengalaman subjektif atlet dalam konteks alami, terutama terkait kelelahan fisik, kecemasan, dan tekanan pelatih. Penelitian dilaksanakan pada Juni 2025 di lingkungan sekolah tersebut.

Informan penelitian dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria atlet yang mengalami atau berisiko mengalami stres. Jumlah informan sebanyak 10 orang, terdiri dari 1 kepala sekolah sebagai informan kunci, 6 atlet (2 atlet anggar, 2 atlet kempo, dan 2 atlet dayung) sebagai informan utama, serta 3 pelatih sebagai informan pendukung (masing-masing dari cabang olahraga yang sama). Dengan komposisi ini, data yang diperoleh diharapkan lebih relevan, mendalam, dan sesuai tujuan penelitian.

Variabel penelitian difokuskan pada karakteristik penyebab stres, meliputi kelelahan fisik, kecemasan, dan tekanan pelatih. Definisi konseptual disusun agar setiap variabel memiliki batasan yang jelas, seperti stres sebagai reaksi fisik dan mental terhadap tekanan, kelelahan akibat jadwal padat, kecemasan menjelang pertandingan, serta dampak tuntutan pelatih. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam dan observasi langsung

2.2 Instrumen dan Keabsahan Data Penelitian

Instrumen penelitian berfungsi sebagai alat bantu dalam pengumpulan data, dan pada penelitian kualitatif instrumen utama adalah peneliti itu sendiri. Menyusun instrumen menjadi langkah penting dalam prosedur penelitian karena berkaitan langsung dengan metode pengumpulan data. Untuk menunjang peran tersebut, peneliti melengkapi diri dengan beberapa perangkat, seperti pedoman wawancara yang memuat daftar pertanyaan mendalam untuk menggali informasi dari atlet, lembar observasi yang digunakan mencatat perilaku, ekspresi, dan kondisi atlet selama proses wawancara maupun di lingkungan latihan atau kompetisi, serta catatan lapangan yang berfungsi merekam hal-hal penting yang tidak terekam, misalnya suasana wawancara dan respon spontan. Peneliti juga menggunakan alat perekam (*handphone/recorder*) untuk menjamin akurasi data hasil wawancara yang dapat ditranskrip secara sistematis. Selain itu, dokumentasi berupa foto, video, dan dokumen relevan seperti jadwal latihan atau catatan medis dengan izin informan digunakan untuk memperkuat hasil penelitian dan memberikan bukti konkret atas temuan di lapangan.

Keabsahan data menjadi bagian penting agar hasil penelitian dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Uji kredibilitas diterapkan melalui teknik triangulasi dan member check [16]. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan informasi yang diperoleh dari berbagai informan sehingga data yang terkumpul lebih objektif dan tidak hanya berasal dari satu perspektif. Sementara itu, triangulasi teknik dilakukan dengan memadukan wawancara mendalam, observasi, serta dokumentasi sehingga temuan dapat saling diverifikasi [17]. Member check dilakukan dengan mengonfirmasi kembali hasil wawancara atau data yang telah dikumpulkan kepada informan, untuk memastikan bahwa informasi sesuai dengan maksud dan pengalaman mereka. Dengan penerapan tahapan ini, penelitian kualitatif tidak hanya bergantung pada subjektivitas peneliti, tetapi juga memiliki dasar ilmiah yang valid dan dapat dipertanggungjawabkan.

2.3 Pengolahan dan Analisis Data

Pengolahan data dilakukan setelah pengumpulan data untuk mengubah raw data menjadi informasi bermakna [18]. Tahapannya meliputi: (1) editing untuk memeriksa kelengkapan dan kejelasan data, (2) classifying yaitu mengelompokkan data dari wawancara, observasi, dan catatan lapangan, (3) verifying untuk memastikan validitas, dan (4) concluding sebagai tahap penarikan kesimpulan [19].

Analisis data dilakukan secara interaktif dan berkesinambungan hingga data jenuh [20]. Tahapannya meliputi: (1) pengumpulan data melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi, (2) reduksi data untuk menyaring dan menyusun data ke dalam bentuk tulisan, (3) penyajian data (*display data*) dalam matriks sesuai tema, dan (4) penarikan kesimpulan atau verifikasi.

Dalam penelitian ini, proses dimulai dengan identifikasi masalah stres pada atlet, penentuan informan (kepala sekolah, atlet, pelatih), pengumpulan data lapangan, serta triangulasi sumber untuk memperkuat temuan. Hasil analisis disajikan dalam narasi dan kutipan informan, kemudian ditarik kesimpulan serta rekomendasi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Deskripsi Informan Penelitian

Informan dalam penelitian ini adalah para atlet pelajar, pelatih, dan kepala sekolah di Sekolah Khusus Olahraga Internasional (SKOI) Kalimantan Timur. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan rancangan studi kasus, yang bertujuan untuk mengetahui aspek-aspek pemicu stres pada atlet pelajar, khususnya ditinjau dari kelelahan fisik, kecemasan, dan tekanan pelatih. Dalam penelitian ini, peneliti mewawancarai sebanyak 10 orang informan, yang terdiri dari 1 informan kunci, 6 informan utama, dan 3 informan pendukung. Informan kunci adalah kepala Sekolah Khusus



Olahraga Internasional Kaltim, informan utama adalah 2 atlet anggar, 2 atlet kempo, 2 atlet dayung, dan informan pendukung adalah 1 pelatih atlet anggar, 1 pelatih atlet kempo, dan 1 pelatih atlet dayung

3.2 Hasil

3.1.1. Kelelahan Fisik

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelelahan fisik menjadi faktor dominan penyebab stres pada atlet di Sekolah Khusus Olahraga Internasional Kalimantan Timur. Jadwal latihan yang padat sering membuat atlet merasa tertekan, seperti yang disampaikan beberapa responden sebagai berikut

“capek sih, soalnya latihannya tiap hari, belum sekolah, kadang harus paham teknik juga tapi saya masih belum ngerti.” (wawancara oleh IU 1)

Mereka tetap diminta berlatih meski tubuhnya sudah lelah “Kalau habis tanding gagal, capek banget, tapi tetap latihan. Kadang pelatih nggak liat kondisi kita, jadi stres.” (wawancara oleh IU.2)

Selain intensitas latihan, keterbatasan fasilitas juga menjadi kendala. “Sebenarnya udah cukup sih alatnya, tapi nggak ada tempat buat *recovery*, jadi capek terus.” (wawancara oleh IU.5)

Masalah lain adalah ketidakseimbangan antara latihan dan pendidikan. “Latihan pagi, terus sekolah, sore latihan lagi. Pulang malam. Paginya harus latihan lagi. Capek banget.” (wawancara oleh IU.3)

Berdasarkan hasil wawancara mendalam, kelelahan fisik muncul sebagai faktor dominan yang memicu stres pada atlet pelajar. Penyebabnya meliputi jadwal latihan yang padat, fasilitas latihan yang belum memadai, serta ketidakseimbangan antara beban akademik dan latihan. Kondisi ini diperkuat dengan keterbatasan dalam sistem pemulihan fisik dan kurangnya pelatihan manajemen waktu. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan terpadu yang melibatkan pelatih, sekolah, dan sistem pendukung lainnya untuk menjaga kesehatan fisik dan mental atlet secara optimal.

3.1.2. Kecemasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan menjadi salah satu faktor penting penyebab stres pada atlet di Sekolah Khusus Olahraga Internasional Kalimantan Timur. Tekanan kompetisi membuat atlet merasa takut gagal, seperti yang disampaikan:

“Deg-degan banget kalau mau tanding, takut nggak maksimal. Soalnya pelatih dan orang tua ngarep banget.” (wawancara oleh IU.1).

Membawa nama sekolah atau provinsi juga menambah beban mental. “Kalau bawa nama sekolah, beban rasanya lebih besar. Takut kalah.” (wawancara oleh IU.2).

Rasa tidak percaya diri muncul ketika menghadapi lawan yang dianggap lebih kuat. “Kalau lawannya kuat, saya jadi nggak pede.” (wawancara oleh IU.4)

Selain kompetisi, komentar media sosial turut memicu kecemasan. “Kadang ada yang bilang kenapa kalah, kenapa mainnya begitu. Kita jadi mikir terus.” (wawancara oleh IU.2)

Beberapa atlet bahkan merasa malu setelah kalah. “Kalah itu rasanya malu, apalagi kalau ada yang nyindir di medsos.” (wawancara oleh IU.5)

Temuan ini diperkuat oleh pandangan pelatih dan kepala sekolah yang menilai kesiapan mental siswa masih terbatas, serta dukungan sosial tim sangat dibutuhkan untuk membantu atlet mengelola kecemasan dengan lebih sehat. Hasil wawancara menunjukkan bahwa kecemasan pada atlet pelajar dipicu oleh tekanan kompetisi, ekspektasi lingkungan, dan komentar negatif di media sosial. Kecemasan tersebut tampak dalam bentuk rasa takut gagal, kurang percaya diri, serta kekhawatiran berlebihan menjelang pertandingan. Untuk mengatasinya, beberapa atlet memilih strategi pribadi seperti berdoa, menyendiri, atau mencari ketenangan lewat musik, sementara yang lain mendapat dukungan emosional dari teman dan pelatih. Namun, minimnya pendampingan psikologis formal membuat dukungan sosial menjadi faktor kunci dalam membantu atlet mengelola kecemasan secara sehat.

3.1.3. Tekanan Pelatih

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tekanan dari pelatih menjadi salah satu pemicu utama stres pada atlet pelajar di Sekolah Khusus Olahraga Internasional Kalimantan Timur. Beberapa atlet merasa dipaksa untuk cepat menguasai teknik, meski belum siap. “Kadang saya belum ngerti tekniknya, tapi pelatih udah suruh bisa. Jadi kayak dipaksa terus.” (wawancara oleh IU.1).

Rasa takut mengecewakan pelatih juga menambah kecemasan. “Kalau nggak main bagus, takut banget dikecewain pelatih.” (wawancara oleh IU.2). Selain itu, sebagian atlet mengaku tetap ditekan berlatih meski tubuh sudah lelah. “Udah capek tapi tetap ditekan. Harus terus latihan.” (wawancara oleh IU.5).

Namun, tidak semua atlet memandang tekanan secara negatif. Ada yang menjadikannya sebagai dorongan motivasi. “Saya jadikan tekanan itu sebagai penyemangat.” (wawancara oleh IU.3). Dukungan dari teman juga menjadi sumber kekuatan. “Yang paling nyemangatin sih temen, bukan pelatih.” (wawancara oleh IU.4).

Temuan ini menunjukkan tekanan pelatih muncul dalam berbagai bentuk, mulai dari tuntutan teknik, ekspektasi berlebihan, hingga gaya komunikasi keras. Beberapa atlet menjadikan tekanan sebagai motivasi, namun mayoritas merasa tertekan secara mental dan fisik. Dukungan sosial dari pelatih, teman, dan keluarga dapat menurunkan tekanan, namun



program dukungan formal masih minim. Diperlukan pelatihan bagi pelatih untuk membina komunikasi yang suportif dan meningkatkan intervensi psikologis di lingkungan latihan.

3.3 Pembahasan

3.2.1. Kelelahan Fisik

Kelelahan fisik merupakan salah satu faktor utama yang memicu stres pada atlet pelajar di lingkungan Sekolah Khusus Olahraga Internasional Kalimantan Timur. Aktivitas fisik yang dilakukan secara intensif dalam waktu lama, ditambah dengan tuntutan akademik, menjadi beban ganda bagi atlet. Berdasarkan hasil penelitian, para atlet merasakan tekanan fisik akibat jadwal latihan yang padat, bahkan beberapa di antaranya menyebutkan bahwa mereka tetap dipaksa untuk berlatih meskipun dalam kondisi lelah.

Dalam pendekatan *bio-psiko-sosial* yang dikemukakan oleh Engel, aspek biologis dalam hal ini kelelahan fisik berinteraksi dengan aspek psikologis yaitu kecemasan, dan aspek sosial berupa tekanan pelatih. Apabila tubuh mengalami kelelahan yang berkepanjangan tanpa adanya waktu pemulihan yang memadai, maka akan terjadi gangguan keseimbangan yang berdampak pada kondisi psikologis serta menurunkan performa secara keseluruhan.

Temuan ini diperkuat oleh [21], yang menjelaskan bahwa tekanan latihan yang tidak disertai waktu istirahat yang cukup dapat menyebabkan akumulasi kelelahan fisik, yang pada akhirnya berdampak pada kondisi mental atlet. Hal ini dapat memicu penurunan motivasi, gangguan tidur, serta gangguan konsentrasi yang merugikan proses latihan maupun performa saat pertandingan.

Selain intensitas latihan, faktor lain yang memperkuat kelelahan fisik adalah ketidakseimbangan manajemen waktu antara pendidikan dan pelatihan. Atlet yang harus mengikuti pelajaran di pagi hari dan latihan di siang hingga sore hari seringkali mengorbankan waktu istirahat mereka. [22] menyatakan bahwa kelelahan fisik terjadi ketika beban aktivitas fisik tidak seimbang dengan waktu istirahat dan kemampuan tubuh untuk melakukan pemulihan. Jika kondisi ini berlangsung dalam jangka panjang, maka akan menyebabkan stres fisik dan mental yang berkelanjutan.

Selain itu, kurangnya edukasi tentang pemulihan dan minimnya pendampingan fisik juga menjadi salah satu penyebab ketidaktahuan atlet dalam mengelola kelelahan. Dalam teori Engel, kondisi seperti ini menunjukkan bahwa stres tidak hanya dipicu oleh kondisi internal tubuh, tetapi juga dipengaruhi oleh minimnya dukungan sistemik yang seharusnya membantu menjaga keseimbangan fisik dan psikologis atlet.

Dengan demikian, *kelelahan fisik* yang dialami oleh atlet pelajar tidak dapat dipandang sebagai sesuatu yang biasa dalam dunia olahraga, tetapi harus ditangani secara serius dengan memperhatikan jadwal latihan yang proporsional, waktu istirahat yang cukup, serta dukungan lingkungan yang memadai. Ketiga aspek ini saling terhubung dan menjadi bagian penting dalam menjaga kesehatan fisik dan mental atlet secara berkelanjutan.

3.2.2. Kecemasan

Kecemasan merupakan kondisi psikologis yang timbul sebagai respons terhadap situasi yang menekan atau penuh ketidakpastian. Dalam konteks atlet pelajar, kecemasan sering kali muncul menjelang pertandingan, ketika menghadapi tekanan dari pelatih dan keluarga, atau saat menerima ekspektasi berlebihan dari lingkungan sekitar. Penelitian ini menunjukkan bahwa para atlet mengalami gejala kecemasan seperti ketegangan, kesulitan tidur, penurunan fokus, serta rasa takut mengecewakan pihak lain.

Dalam pendekatan *bio-psiko-sosial* menurut Engel, kecemasan berada dalam ranah psikologis, namun dapat dipicu dan diperkuat oleh faktor biologis yaitu kelelahan fisik dan faktor sosial yaitu *tekanan pelatih*. Ketika tekanan dari lingkungan, seperti pelatih, keluarga, dan ekspektasi sosial tidak diimbangi dengan strategi *coping* yang sehat, maka kecemasan akan memengaruhi performa dan kesejahteraan mental atlet.

Sebagian besar atlet dalam penelitian ini menunjukkan bahwa tekanan kompetisi dan ekspektasi untuk selalu menang menciptakan beban emosional yang besar. Bahkan dalam beberapa kasus, kecemasan menyebabkan mereka mengalami *overthinking*, sulit tidur, hingga merasa kehilangan percaya diri. Kondisi ini sejalan dengan penelitian [14], yang menemukan bahwa kecemasan pada atlet muda dipengaruhi oleh kombinasi antara tekanan sosial dan tuntutan prestasi. Jika tidak ditangani dengan baik, kecemasan dapat berkembang menjadi gangguan psikologis yang lebih berat, termasuk *burnout*.

Selain dari pelatih, tekanan juga datang dari media sosial dan lingkungan sekitar, terutama ketika atlet telah dikenal memiliki prestasi. Banyak dari mereka merasa terbebani oleh komentar publik atau harapan yang muncul setelah meraih medali atau tampil di ajang tertentu. Dalam hal ini, faktor sosial sangat berperan dalam meningkatkan kecemasan, sebagaimana dijelaskan dalam teori Engel, di mana interaksi sosial dapat memperkuat atau justru meredakan tekanan psikologis.

Penelitian [21] juga menyatakan bahwa atlet yang tidak memiliki sistem dukungan psikologis, seperti pendampingan oleh guru BK atau psikolog olahraga, lebih rentan mengalami kecemasan berat. Dalam konteks ini, keberadaan lingkungan yang suportif menjadi salah satu penentu penting dalam keberhasilan atlet mengelola stres dan tekanan menjelang pertandingan.

Meskipun sebagian atlet mampu mengembangkan strategi *coping* sendiri seperti menyendiri, mendengarkan musik, atau berbicara dengan teman, strategi ini bersifat individual dan belum tentu efektif dalam jangka panjang. Oleh



karena itu, dibutuhkan pendekatan sistemik yang melibatkan pelatih, sekolah, dan keluarga untuk membangun lingkungan yang lebih sehat secara psikologis.

Dengan demikian, *kecemasan* pada atlet pelajar tidak hanya bersumber dari dalam diri, tetapi juga merupakan hasil interaksi kompleks antara kondisi fisik, sosial, dan psikologis. Strategi pencegahan dan penanganan kecemasan harus dilakukan secara holistik, melalui edukasi mental, penguatan dukungan sosial, serta pelatihan *coping mechanism* yang terstruktur.

3.2.3. Tekanan Pelatih

Tekanan dari pelatih merupakan faktor sosial yang dominan dalam membentuk kondisi psikologis atlet pelajar. Dalam proses pelatihan, pelatih tidak hanya berperan sebagai pembimbing teknik, tetapi juga sebagai figur otoritas yang dapat memengaruhi motivasi, emosi, dan rasa aman atlet. Dalam beberapa kasus, ekspektasi tinggi, komunikasi yang keras, atau perlakuan yang otoriter justru menimbulkan stres dan beban mental bagi atlet.

Menurut teori *bio-psiko-sosial* oleh Engel, tekanan pelatih masuk ke dalam dimensi sosial, yang dapat memperkuat atau memperburuk tekanan psikologis pada individu. Atlet usia sekolah yang masih dalam tahap perkembangan emosional akan lebih rentan jika tekanan dari pelatih disampaikan tanpa empati atau dukungan emosional yang memadai.

Penelitian [22] menyatakan bahwa pelatih merupakan salah satu pihak eksternal yang paling berpengaruh terhadap stres atlet. Cara pelatih menyampaikan instruksi, memberikan evaluasi, dan bereaksi terhadap kesalahan dapat berdampak langsung pada kondisi psikologis atlet. Jika pelatih terlalu fokus pada hasil dan mengabaikan kondisi mental atlet, maka hubungan yang seharusnya mendukung justru menjadi sumber tekanan baru.

Sementara itu, [14] menemukan bahwa tekanan yang tidak seimbang dari pelatih dapat menurunkan rasa percaya diri atlet dan memperbesar kemungkinan munculnya *performance anxiety*. Atlet yang merasa tidak dihargai prosesnya, tetapi hanya dihargai hasilnya, akan kesulitan menumbuhkan motivasi internal yang sehat.

Namun, tidak semua bentuk tekanan dari pelatih bersifat negatif. [23] menjelaskan bahwa dukungan pelatih yang disertai empati dan motivasi justru dapat meningkatkan *coping* positif pada atlet. Pelatih yang mampu mengenali kondisi emosional atlet dan memberikan dorongan secara psikologis akan menciptakan iklim latihan yang sehat, produktif, dan adaptif terhadap tekanan.

Dalam konteks penelitian ini, ditemukan bahwa sebagian atlet mengalami tekanan karena harus memenuhi standar atau ekspektasi pelatih, terutama saat menjelang kompetisi. Beberapa merasa tertekan jika belum menguasai teknik dengan cepat atau gagal memenuhi target yang ditentukan. Namun, ada juga atlet yang menjadikan tekanan sebagai motivasi, tergantung dari cara pelatih menyampaikannya dan hubungan interpersonal yang terbangun.

Dengan demikian, tekanan pelatih merupakan elemen yang tidak dapat dihindari dalam dunia olahraga, tetapi perlu dikelola secara bijak. Pelatih perlu memiliki kesadaran psikologis dan keterampilan komunikasi interpersonal agar tekanan yang muncul dapat bersifat membangun, bukan merusak. Pendekatan pelatih yang suportif dan terbuka akan membantu atlet menghadapi stres, membentuk daya tahan mental, serta meningkatkan performa secara menyeluruh.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini menyoroti tiga aspek utama pemicu stres pada atlet pelajar di Sekolah Khusus Olahraga Internasional Kalimantan Timur, yaitu kelelahan fisik, kecemasan, dan tekanan pelatih. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa ketiga faktor tersebut saling berkaitan dan berkontribusi terhadap peningkatan stres, baik secara langsung maupun tidak langsung.

Pertama, kelelahan fisik menjadi faktor dominan yang dialami atlet. Jadwal latihan yang padat, minimnya waktu istirahat, serta keterbatasan fasilitas pendukung membuat atlet tidak memiliki kesempatan pemulihan yang memadai. Selain itu, ketidakseimbangan antara tuntutan akademik, pelatihan, dan kebutuhan pribadi memperparah kondisi kelelahan, yang kemudian berdampak pada stres fisik maupun mental.

Kedua, kecemasan muncul sebagai bentuk respon psikologis terhadap tekanan kompetisi, ekspektasi tinggi dari lingkungan, dan komentar negatif di media sosial. Gejala kecemasan yang dialami atlet meliputi rasa takut gagal, penurunan rasa percaya diri, serta kekhawatiran berlebihan menjelang pertandingan. Faktor sosial seperti dukungan atau justru kritik dari orang lain berperan penting dalam memperkuat atau meredakan kecemasan tersebut.

Ketiga, tekanan dari pelatih terbukti memiliki pengaruh besar terhadap kondisi mental atlet. Pendekatan yang keras dan ekspektasi tinggi dapat menimbulkan rasa tertekan, meskipun sebagian atlet justru memaknainya sebagai motivasi. Hal ini menunjukkan bahwa cara komunikasi dan gaya kepelatihan sangat menentukan apakah tekanan akan berdampak positif atau negatif.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa stres pada atlet pelajar tidak hanya berasal dari faktor internal, tetapi juga dipengaruhi oleh interaksi kompleks antara aspek biologis, psikologis, dan sosial. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan holistik yang mencakup pengelolaan jadwal latihan, penguatan dukungan sosial, serta peningkatan keterampilan komunikasi pelatih agar atlet dapat menjaga kesehatan fisik dan mental secara optimal.

UCAPAN TERIMAKASIH



Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penelitian ini, khususnya para informan, pelatih, dan pihak sekolah yang telah memberikan dukungan serta kesempatan sehingga penelitian dapat terlaksana dengan baik

REFERENCES

- [1] A. Sugiarto, "Sinergitas Pelatih Dengan Atlet Dalam Upaya Meraih Prestasi Puncak," *Cendikia*, vol. 4, no. 2, hal. 127–142, 2020.
- [2] J. Y. Fa'ot dan S. B. Mukarromah, "Profil Kondisi Fisik Atlet Olahraga Sepatu Roda Pada Pemusatan Latihan Daerah Jawa Tengah (Pelatda Jateng)," *J. Sport Sci. Fit.*, vol. 7, no. 2, hal. 132–140, 2021.
- [3] F. Ravsamjani, "Pengaruh Kepercayaan Diri terhadap Motif Berprestasi pada Atlet Sumatera Utara di PON XIX Jawa Barat Tahun 2016," *Indones. J. Sport Sci. Coach.*, vol. 3, no. 1, hal. 1–10, 2021.
- [4] N. I. Pangastuti, "Optimalisasi Prestasi Atlet Melalui Konsep Manusia Seutuhnya (Sebuah Kajian Filosofis)," *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, vol. 18, no. 2, hal. 1–7, 2022.
- [5] Q. J. Aqobah dan D. Rhamadian, "Dampak Kecemasan (Anxiety) dalam Olahraga terhadap Atlet," *J. Sport Sci. Tour. Act.*, vol. 1, no. 1, hal. 31–36, 2022.
- [6] A. Sapitri, N. Fitri, N. Mardiana, dan I. P. Sari, "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perawatan Keluarga Terhadap Orang Dengan Gangguan Jiwa," *J. Nurs. Sci. Res.*, vol. 1, no. 2, hal. 83–94, 2024.
- [7] K. G. Yusrani, N. Aini, S. A. Maghfiroh, dan N. D. Istanti, "Tinjauan Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia: Menuju Pencapaian Sustainable Development Goals dan Universal Health Coverage," *J. Med. Nusant.*, vol. 1, no. 2, hal. 89–107, 2023.
- [8] World Population Review, "Depression Rate By Country 2023." [Daring]. Tersedia pada: <https://worldpopulationreview.com/country-rankings/depression-rates-by-country>
- [9] Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS), "Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) Report Queensland Centre For Mental Health Research." [Daring]. Tersedia pada: <https://qcmhr.org/outputs/reports/12-i-namhs-report-bahasa-indonesia>
- [10] E. Renaldo dan E. Suryani, "Gambaran Gangguan Mental Emosional Pada Penduduk Desa Banfanu, Timor Tengah Utara, Provinsi Nusa Tenggara Timur," *J. Biomedika Dan Kesehat.*, vol. 3, no. 2, hal. 49–57, 2020.
- [11] BPS Kota Samarinda, "Jumlah Kasus 10 Penyakit Terbanyak di Kota Samarinda." [Daring]. Tersedia pada: <https://samarindakota.bps.go.id/id/statistics-table/2/MjY5IzI=/jumlah>
- [12] A. N. Fadhilah, "Pengaruh Life-Stress terhadap Psychological Well-Being pada Mahasiswa Atlet Tahun Pertama," *Repos. UNAIR*, 2024.
- [13] V. Y. C. Zenana, S. Junaidi, dan H. Setyawati, "Tingkat Stres Atlet Atletik PPLP Jawa Tengah di Masa Pandemi Covid-19," *Riyadhoh J. Pendidik. Olahraga*, vol. 5, no. 1, hal. 49–57, 2022.
- [14] Z. Ilham, "Peranan Psikologi Olahraga terhadap Atlet," in *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 2021, hal. 274–282.
- [15] A. Nugroho, D. P. Irianto, L. Lismadiana, dan M. W. Arga, "Manajemen Stres Atlet Puslatda DIY Ditinjau Dari Jenis Kelamin, Olahraga Individu, dan Olahraga Tim," *Jambura Heal. Sport J.*, vol. 6, no. 2, hal. 165–175, 2024.
- [16] A. A. Mekarisce, "Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data Pada Penelitian Kualitatif Di Bidang Kesehatan Masyarakat," *J. Ilm. Kesehat. Masy. Media Komun. Komunitas Kesehat. Masy.*, vol. 12, no. 3, hal. 145–151, 2020.
- [17] F. R. Fiantika et al., *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Padang: PT Global Eksekutif Teknologi, 2022.
- [18] I. Masturoh dan N. Anggita, *Metodologi Penelitian Kesehatan*, vol. 307. Jakarta: Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan, 2018.
- [19] H. R. Abubakar, *Pengantar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: SUKA-Press UIN Sunan Kalijaga, 2021.
- [20] H. Warsono, R. S. Astuti, dan A. Ardiansyah, *Metode Pengolahan Data Kualitatif Menggunakan Atlas*. Semarang: Program Studi Doktor Administrasi Publik FISIP-UNDIP, 2022.
- [21] R. N. Fadhilah dan A. Priambodo, "Stress dan Kecemasan dalam Olahraga Kompetisi," *J. Pendidik. Sej. Dan Ris. Sos. Hum.*, vol. 4, no. 1, hal. 27–37, 2024.
- [22] W. Srianto, "Analisis Tingkat Stress Dan Kecemasan Atlet Forki Kota Yogyakarta Dalam Menghadapi Porda DIY Tahun 2019," *J. Ilm. Spirit*, vol. 20, no. 1, hal. 78–90, 2020.
- [23] A. S. Nugroho, G. P. Utomo, B. Purwanto, dan S. Sulistiawati, "Tekanan Kompetisi pada Atlet Remaja Pencak Silat Kategori Tanding: Sebuah Ulasan tentang Pentingnya Peran Orang Tua dan Pelatih," *Gelangg. Olahraga J. Pendidik. Jasm. Dan Olahraga*, vol. 5, no. 2, hal. 164–175, 2022.