



ANALISIS TINGKAT WELL-BEING STUDENT-ATHLETE REMAJA SMP KOTA BANDUNG

Gatarina Nurani Oktavia^{1*}, Mustika Fitri², Sandey Tantra Paramitha³

^{1,2,3} Universitas Pendidikan Indonesia

E-mail: gatarinanuranioktavia@upi.edu¹, mustikafitri@upi.edu², sandeytantra18@upi.edu³

DOI: <https://doi.org/10.36526/kejaora.v8i2.3092>

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kesejahteraan siswa atlet di sekolah menengah pertama di Kota Bandung dengan fokus pada aspek fisik, emosional, sosial, dan psikologis. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif, dengan 62 siswa-atlet sebagai partisipan penelitian, yang dipilih melalui teknik total sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner berdasarkan instrumen The Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale (WEMWBS), dan analisis data dilakukan dengan menggunakan deskriptif persentase melalui perangkat lunak IBM SPSS 26. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa dari 62 siswa-atlet yang menjadi subjek penelitian, 36 di antaranya memiliki tingkat kesejahteraan yang baik, sementara 6 siswa-atlet mengalami depresi ringan, dan 20 siswa-atlet mengalami depresi berat. Temuan ini menggarisbawahi pentingnya perhatian terhadap kesejahteraan siswa-atlet, termasuk aspek fisik, emosional, sosial, dan psikologis. Penelitian ini memiliki implikasi praktis yang signifikan, dengan hasilnya dapat digunakan sebagai panduan bagi atlet lainnya, orang tua, pelatih, dan sekolah dalam upaya meningkatkan kualitas hidup siswa-atlet. Mendorong perhatian lebih lanjut terhadap aspek kesejahteraan ini dapat membantu mengurangi risiko depresi dan masalah kesejahteraan lainnya di kalangan siswa-atlet, serta meningkatkan prestasi mereka dalam berbagai bidang. Dengan demikian, penelitian ini memberikan sumbangan penting dalam pemahaman dan perbaikan kesejahteraan siswa-atlet di lingkungan sekolah menengah pertama di Kota Bandung.

Kata Kunci: *Kesehatan Mental; Kesejahteraan Mental; Psikologis; Siswa Atlet*

PENDAHULUAN

Fenomena COVID-19 membuat kondisi masyarakat di Indonesia terus berubah menyebabkan tingkat keresahan yang memicu permasalahan kesehatan mental di masyarakat (Athiyah & Santoso, 2021). Tercatat oleh (Riskesdas, 2013) (Riskesdas, 2013) bahwa penduduk Indonesia dengan usia dibawah 15 tahun mengalami gangguan mental naik dari 6,1% atau sekitar 12 juta penduduk menjadi 9,8% atau sekitar 20 juta penduduk. Dengan adanya pandemi Covid-19, gangguan kesehatan jiwa dilaporkan meningkat sebesar 63,4% akibat penyakit covid-19 maupun masalah ekonomi sosial akibat pandemi (Tarmizi, 2022). Kejadian ini diperparah dengan banyaknya pelaporan gangguan kesehatan jiwa pada atlet, pelajar dan mahasiswa (Putri & Raharjo, 2023). Hal tersebut terjadi karena lingkungan dan

kebijakan yang terus-menerus berubah membuat mereka memiliki banyak kecemasan, depresi dan stress (Yuliasrid, 2021).

Bagi seorang pelajar dan atlet, mereka harus memiliki psikologis mental yang baik (Athiyah & Santoso, 2021), karena keadaan psikologi mereka berpengaruh hingga 80% dalam penentuan kemenangan (Guillén & Martínez-Alvarado, 2014). Keadaan psikologis atlet yang stabil akan mengalahkan segala tekanan yang terjadi baik secara teknik maupun non-teknis (Dwi, 2007). Perlu banyaknya persiapan dan dukungan lingkungan yang baik untuk mempersiapkan keadaan psikologis yang baik (Meilia et al., 2022).

Kondisi pelajar dengan segala persiapannya akan menampilkan kemampuan terbaik bila kepercayaan atas dirinya sendiri sudah terbangun dengan baik



(Winda Septa Riani & Yuli Azmi Rozali, 2014). Atlet yang sudah siap dengan dirinya sendiri akan merasa lebih tenang dan dapat menurunkan segala masalah yang terjadi pada dirinya sendiri (Clarke et al., 2014). Atlet yang sudah berada difase tenang tersebutlah akan dapat merasakan kesejahteraan/*well-being* pada dirinya (Fadare et al., 2022).

Well-being dalam artian yang luas bukan hanya sekedar diukur dari materi, hal yang paling sangat penting adalah kesadaran *well-being* pada kesejahteraan mental, fisik, emosional dan sosial yang mendukung pada kehidupan sehari-hari yang berkaitan dengan jangka yang panjang (Cadogan & Oxon, 2013).

Perlunya kesadaran dan kajian yang mendalam dari diri sendiri maupun lingkungan perihal *well-being* pada atlet pelajar di usia muda agar tidak terjadi hal yang buruk di masa depan (Paramitha & Anggara, 2018). Penelitian *well-being* ini untuk mengetahui dan lebih peduli terhadap konteks yang berhubungan dengan layanan dukungan mental (Komarudin, 2018). Dengan keadaan berat dari atlet dan pelajar, maka pelajar mendapatkan tantangan yang lebih unik dengan masalah pelajar yang ada (Studi et al., n.d.). Maka penelitian ini untuk mengetahui kesejahteraan atlet-siswa untuk memberikan kepedulian terhadap pelayanan dan memfasilitasi untuk kesuksesan atlet-siswa.

METODE.

Desain penelitian ini ialah deskriptif kuantitatif dimana penyebaran kuesioner yang bertujuan untuk menggambarkan *wellbeing* student-athlete pada tingkat menengah pertama di Kota Bandung. Sesuai dengan pernyataan (Fraenkel et al., 2012) penelitian deskriptif kuantitatif ialah pendeskripsian dari suatu informasi yang berasal dari berbagai informasi yang dimiliki dengan bermacam indeks penilaian seperti menentukan median dan mean pada suatu penelitian.

Populasi adalah suatu subjek dengan kualitas dan ciri tertentu yang diidentifikasi oleh peneliti (Fraenkel et al., 2012). Populasi penelitian adalah siswa-atlet

dengan usia 12-15 tahun di SMP 5 Kota Bandung. Sample penelitian menurut (Fraenkel et al., 2012) jika populasi kurang dari 100 maka lebih baik sampel penelitian menggunakan *total sampling* yang dimana sample penelitian ini adalah 62 orang.

Teknik pengumpulan data penelitian ini menggunakan angket secara tertutup. Responden tidak perlu menambahkan jawaban dengan jawaban yang lebih lanjut atau pun dijawab secara bebas (Fraenkel et al., 2012). Penelitian ini menggunakan instrumen *The Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale* (WEMWBS) dengan skor skala likert dengan penilaian Tidak Pernah (1), Jarang (2), Kadang-kadang (3), Sering (4), dan selalu (5).

Tabel 1. Pernyataan Kuesioner *The Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale* (WEMWBS)

Pernyataan
Saya merasa optimis tentang masa depan saya.
Saya merasa berguna.
Saya merasa tenang.
Saya merasa tertarik berinteraksi dengan orang lain.
Saya memiliki banyak energi untuk disalurkan
Saya dapat menyelesaikan permasalahan dengan baik.
Saya dapat berpikir dengan jernih.
Saya merasa baik-baik saja terhadap diri saya pribadi.
Saya merasa memiliki kedekatan dengan orang lain.
Saya merasa percaya diri.
Saya yakin dengan apa yang menjadi pendirian saya.
Saya merasa dicintai.
Saya tertarik dengan hal-hal baru.
Saya merasa ceria

Keterangan skala pengukuran WEMWBS yang sudah tervalidasi oleh (Bianco, 2012): yaitu 1) skor < 41 menunjukkan kemungkinan depresi klinis, 2) skor 41–44 menunjukkan kemungkinan/depresi ringan dan 3) skor > 44 menunjukkan kemungkinan sejahtera.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Kesejahteraan bukan hanya diukur dari materi saja, banyak sekali faktor dalam kesejahteraan. Bagi orang kaya hartanya belum tentu sejahtera, hal ini berarti sejahtera bukan hanya berkaitan dengan keuangan seseorang. Keadaan lingkungan yang baik/sehat bagi seseorang akan sangat berpengaruh pada kesejahteraan (Dreer, 2023). Akan tetapi, keadaan lingkungan masyarakat yang saat ini berada dalam fase Endemic dengan sebelumnya berada fase pandemi COVID19 membuat perlu banyak penyesuaian yang menyebabkan kesehatan mental terus tidak stabil. Berikut hasil dari 62 sample atlet untuk mengetahui kondisi kesehatan mental saat ini.

Tabel 2. Hasil kategori kesejahteraan WEMWBS

Kategori	Score	Total	
		N	Persentase
Depresi Klinis	<41	20	32,3%
Depresi Ringan	41 – 44	6	9,7%
Sejahtera	>44	36	58,1%
Total		62	100,0%

Pada tabel 2. diketahui bahwa hasil kesejahteraan mental yang disesuaikan dalam norma kategori sesuai dari The Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale (WEMWBS). Hasil penelitian menunjukkan bahwa student-athlete di Kota Bandung sebanyak 20 orang atau sebesar 32,3% masuk kedalam kategori depresi klinik, 6 orang atau sebesar 9,7% masuk kedalam kategori depresi ringan, serta 36 atau sebesar 58,1% masuk kedalam kategori sejahtera.

Tabel 3. Rata-rata tingkat kesejahteraan mental

Deskriptif Statistika	Skor	Kategori
Mean	45,48	Sejahtera

Pada tabel di atas bahwa hasil rata-rata status tingkat kesejahteraan mental student-athlete remaja di Kota Bandung memiliki nilai rata-rata 45,48 (nilai >44),

maka bila disesuaikan dengan kategori dalam *The Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale* (WEMWBS) rata-ratanya termasuk dalam kategori mental yang sejahtera.

Berdasarkan data tersebut menunjukkan bahwa sebagian remaja lainnya berada dalam tingkat kesejahteraan yang tidak sejahtera, hal ini dapat terjadi karena banyak faktor lainnya. Faktor tersebut berkaitan dengan interaksi sosial (orang tua, pelatih, atlet, peers, dan lainnya), optimisme, pertemanan, pemanfaatan waktu luang, peranan sosial dan karakteristik personal (Anggreni & Immanuel, 2020). Hal ini berdampak positif terhadap behaviors yang berpengaruh dalam hal kepercayaan, komunikasi, dukungan, motivasi, respect, cooperation, dan lainnya. Semua hal ini akan muncul dari seorang atlet yang berasal dari lingkungannya.

Atlet dapat diprediksi menghasilkan suatu hal yang bernilai positif dilihat dari cara kepemimpinan yang dilakukan oleh pelatih dalam hubungannya dengan atlet (Gosai et al., 2021). Hubungan antara atlet dan pelatih ini sebuah perhatian khusus dalam fenomena psikologis yang dimana kualitas hubungan atlet dan pelatih memiliki perjuangan dalam tujuan bersama sebagai individu maupun sebuah kelompok (Gosai et al., 2021; Laver et al., 2018; Zhao & Jowett, 2022)

Pelatih memiliki peran penting dalam memelihara keadaan psikologis yang aman bagi atlet (Wolak F & I, 2008). Interaksi antara atlet dan pelatih akan berpengaruh dalam kepemimpinan yang terjalin antar keduanya (Wolak F & I, 2008). Dikatakan oleh (López de Subijana et al., 2021) kualitas hubungan interpersonal yang baik berasal dari kepemimpinan pelatih dengan hubungan pelatih-atlet. Dengan adanya keterkaitan dalam kepemimpinan pelatih dan atlet dapat membuat prediksi keberhasilan dalam tim lebih baik dan kuat jika hubungan keduanya erat (López de Subijana et al., 2021).

Hubungan kedekatan dengan kerabat ataupun orang terdekat sangat penting dalam keberhasilan atlet (Taftazani & Fauziah, 2019). Bagi atlet yang masih menjadi siswa, orang tua harus memiliki



komunikasi yang terbuka dan jujur untuk terhindar dari kesalahpahaman (Lugaya et al., 2019). Atlet yang memiliki hubungan erat dengan orang tuanya akan mendapatkan motivasi yang terbaik, tanpa menekan ataupun memaksa pada pencapaian hasil (Handayani, 2019). Atlet pun akan merasa bangga untuk memberikan penghargaan dan rasa terima kasih pada orang tua mereka atas dukungan yang terbaik (Paramitha, 2022).

Hubungan antara atlet dengan orang terdekat seperti teman, saudara ataupun pasangan akan berpengaruh dalam kinerja peraih prestasi (Irwanto & Romas, 2019). Lingkungan orang terdekat yang selalu memberikan dukungan motivasi akan membantu memberikan perasaan yang lebih ringan saat berhadapan dengan tantangan dan rintangan. Orang terdekat pun akan membantu untuk menyeimbangkan antara olahraga dengan kehidupan pribadi baik dalam segi emosional dan mental. Perlu adanya kesadaran dalam pemahaman tantangan dan komitmen atlet untuk pengembangan diri (Firmansyah, 2016).

Hubungan ketiga komponen antara atlet-pelatih-orang tua menjadi komponen penting bagi atlet usia muda yang tergabung dalam effect athletic triangle (Lisinskiene et al., 2019). Ketiganya berhubungan saling berkaitan, bila ada salah satu aspek tidak mendukung maka atlet akan sulit untuk mengembangkan diri dalam segi keterampilan, fisik maupun mental.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini bahwa tingkat kesejahteraan *student-athlete* di Kota Bandung rata-rata berada dalam keadaan sejahtera tetapi masih terdapat *student-athlete* yang berada dalam kategori depresi klinis serta depresi ringan (Paramitha, 2018). Maka sangat diperlukannya perhatian lebih dan dikhususkan bagi *student-athlete* agar berada dalam tingkat kesejahteraan yang sejahtera baik di sekolah maupun di luar sekolah, hal ini menjadi perhatian baik bagi orang terdekat, keluarga, sekolah maupun pelatih dari setiap atlet. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat meneliti lebih banyak sample dan populasi yang beragam

dan pemberian treatment terhadap sample yang mengalami ketidaksejahteraan untuk meningkatkan kesejahteraan yang bukan hanya dari materil saja namun dalam berbagai aspek.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah mendukung dan berkontribusi dalam penelitian kami yang berjudul "Analisis Tingkat Well-being Student-Athlete Remaja SMP Kota Bandung". Penelitian ini tidak mungkin terwujud tanpa dukungan dan bantuan dari berbagai pihak, dan kami sangat berterima kasih atas kerjasama dan kontribusi yang berharga.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggreni, N. M. S., & Immanuel, A. S. (2020). Model School Well-Being Sebagai Tatanan Sekolah Sejahtera Bagi Siswa. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 1(3), 146. <https://doi.org/10.24014/pib.v1i3.9848>
- Athiyah, & Santoso, H. (2021). Permasalahan Kesehatan Mental di Masa Covid-19. *Jurnal Riset Dan Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 170–185. <https://doi.org/10.22373/jrpm.v1i2.634>
- Bianco, D. (2012). *Performance of the Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS) as a screening tool for depression in UK and Italy*. 1–77.
- Cadogan, B., & Oxon, D. P. (2013). *Welfare Policy: Governance History and Political Philosophy*. July.
- Clarke, J., Proudfoot, J., Birch, M. R., Whitton, A. E., Parker, G., Manicavasagar, V., Harrison, V., Christensen, H., & Hadzi-Pavlovic, D. (2014). Effects of mental health self-efficacy on outcomes of a mobile phone and web intervention for mild-to-moderate depression, anxiety and stress: Secondary analysis of a randomised controlled trial. *BMC Psychiatry*, 14(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12888-014->



- 0272-1
- Dreer, B. (2023). Witnessing well-being in action: Observing teacher well-being during field experiences predicts student teacher well-being. *Frontiers in Education*, 8(March). <https://doi.org/10.3389/educ.2023.967905>
- Dwi, G. (2007). *Kecemasan Mempengaruhi Performa Atlet Bertanding*. 235, 245.
- Fadare, S. A., Loury Mae, I., P. Ermalyn, L., G. Kharen, M., & L. Ken, P. (2022). Athletes' Health and Well-Being: A Review of Psychology's State of Mind. *American Journal of Multidisciplinary Research and Innovation*, 1(4), 44–50. <https://doi.org/10.54536/ajmri.v1i4.551>
- Firmansyah, H. (2016). Hubungan Antara aspek Fisik dan Psikologis Studi pada Atlet Senam Artistik Putra Jawa Barat. *Humanitas*, 14(1), 78–89.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How To Design And Evaluate Research In Education* (M. Ryan (ed.)). The McGraw-Hill Companies.
- Gosai, J., Jowett, S., & Nascimento-Júnior, J. R. A. Do. (2021). When leadership, relationships and psychological safety promote flourishing in sport and life. *Sports Coaching Review*, 00(00), 1–21. <https://doi.org/10.1080/21640629.2021.1936960>
- Guillén, F., & Martínez-Alvarado, J. R. (2014). The Sport Engagement Scale: An Adaptation of the Utrecht Work Engagement Scale (UWES) for the Sports Environment. *Universitas Psychologica*, 13(3), 975–984. <https://doi.org/10.11144/javeriana.upsy13-3.sesa>
- Handayani, S. G. (2019). Peranan Psikologi Olahraga dalam Pencapaian Prestasi Atlet Senam Artistik Kabupaten Sijunjung. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 2(2), 1–12. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v2i2.714>
- Irwanto, & Romas, M. Z. (2019). Profil Peran Psikologi Olahraga Dalam Meningkatkan Prestasi Atlet di Serang-Banten Menuju Jawara. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga*, 2(1), 1–14.
- Komarudin, K. (2018). Peningkatan Motivasi Atlet Melalui Pelatihan Brain Jogging Pada Cabang Olahraga Beregu Dan Perorangan. *Jurnal Sositeknologi*, 17(1), 21–29. <https://doi.org/10.5614/sostek.itbj.2018.17.1.3>
- Laver, L., Landreau, P., Seil, R., Popovic, N., Science, B., & Management, I. (2018). *Handball Sports Medicine*.
- Lisinskiene, A., Lochbaum, M., May, E., & Huml, M. (2019). Quantifying the coach–athlete–parent (C–A–P) relationship in youth sport: Initial development of the positive and negative processes in the C–A–P questionnaire (PNPCAP). *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(21), 1–11. <https://doi.org/10.3390/ijerph16214140>
- López de Subijana, C., Martin, L. J., Ramos, J., & Côté, J. (2021). How coach leadership is related to the coach-athlete relationship in elite sport. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 16(6), 1239–1246. <https://doi.org/10.1177/17479541211021523>
- Lugaya, Y. R., . K., & Fitri, M. (2019). The Implementation of Small-Side Games Practise Model on Improving Students Intrinsic Motivation and Social Behavior. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v4i2.18578>
- Meilia, A., Rahmat, Z., & Irfandi. (2022). Survei Kecemasan Atlet Bulutangkis Remaja Pada Saat Menjelang Pertandingan Di Pb. Pasha Jaya. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan*, 3(September).
- Paramitha, S. T. (2018). OPTIMALISASI PEMANFAATAN MINERAL FOSFOR DALAM MEMBENTUK KESEHATAN



- FISIK ANAK USIA DINI MELALUI REEDUKASI KELUARGA. *GLADI JURNAL ILMU KEOLAHRAGAAN*. <https://doi.org/10.21009/gjik.091.02>
- Paramitha, S. T. (2022). *Rethinking the Relationship between Technology and Health through Online Physical Education during the Pandemic To cite this article: Rethinking the Relationship between Technology and Health through Online Physical Education during the Pandemic*.
- Paramitha, S. T., & Anggara, L. E. (2018). Revitalisasi Pendidikan Jasmani untuk Anak Usia Dini melalui Penerapan Model Bermain Edukatif Berbasis Alam. *JURNAL PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA*. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v3i1.10612>
- Putri, N. I., & Raharjo, B. B. (2023). Dampak Pandemi COVID-19 terhadap tingkat stress yang dialami atlet dan pelajar. *Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Semarang, No.3 (2023)*, 68–91. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/km.v1i3.99>
- Risikesdas. (2013). Riset Kesehatan Dasar. *Expert Opinion on Investigational Drugs*, 7(5), 803–809. <https://doi.org/10.1517/13543784.7.5.803>
- Studi, P., Ilmu, S., Olahraga, F. I., & Surabaya, U. N. (n.d.). *KONDISI KETAHANAN FISIK PADA ANGGOTA BOLA TANGAN DI SMA NEGERI 3 KOTA KEDIRI Mochammad Audrey Mahdani Putra*. 37–42.
- Taftazani, H. S., & Fauziah, N. (2019). Memahami Kesejahteraan Subjektif Pada Atlet Atletik. *Jurnal Empati*, 8, 61–67.
- Tarmizi, S. N. (2022). Kemenkes Perkuat Jaringan Layanan Kesehatan Jiwa di Seluruh Fasyankes. *Sehat Negeriku*.
- Winda Septa Riani, & Yuli Azmi Rozali. (2014). Hubungan Antara Self Efficacy Dan Kecemasan Saat Presentasi Pada Mahasiswa Univeristas Esa Unggul. *Jurnal Psikologi*, 12(1), 1–9.
- Wolak F, & I, H. (2008). Directions For Future Research And Practice. *The Eletronic Library*, 34(1), 1–5.
- Yuliastrid, D. (2021). *Journal Of Sport Education (JOPE)*. 4(1), 30–39.
- Zhao, C., & Jowett, S. (2022). Before supporting athletes, evaluate your coach–athlete relationship: Exploring the link between coach leadership and coach–athlete relationship. *International Journal of Sports Science and Coaching*. <https://doi.org/10.1177/17479541221148113>