

PERAN DUKUNGAN SOSIAL DALAM MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL PADA ATLET BALAP SEPEDA DI SOLO RAYA

Farrenty Desfenta Putri

Abstrak

Kesehatan mental merupakan elemen penting dalam menjaga performa atlet, terutama dalam cabang olahraga yang memerlukan konsentrasi dan ketahanan tinggi seperti balap sepeda. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran dukungan sosial dalam meningkatkan kesehatan mental atlet balap sepeda di Solo Raya. Metode yang digunakan adalah kualitatif dan desain studi kasus, dengan data yang diperoleh melalui wawancara mendalam, dan observasi. Penelitian ini melibatkan 10 atlet aktif, 2 pelatih, dan 2 anggota keluarga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial, baik berupa emosional, instrumental, informasi, maupun penghargaan, memberikan kontribusi signifikan dalam pengurangan stres, peningkatan rasa percaya diri, dan ketahanan mental atlet. Kendala yang dihadapi meliputi kurangnya pemahaman keluarga dan terbatasnya dukungan finansial. Penelitian ini merekomendasikan pendekatan kolaboratif antara pelatih, keluarga, komunitas olahraga, dan pemerintah untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental atlet.

Kata Kunci: dukungan sosial, kesehatan mental, atlet, balap sepeda, Solo Raya.

Abstract

Mental health is an important element in maintaining athlete performance, especially in sports that require high concentration and endurance such as cycling. This study aims to determine the role of social support in improving the mental health of cycling athletes in Solo Raya. The method used is qualitative and case study design, with data obtained through in-depth interviews and observations. This study involved 10 active athletes, 2 coaches, and 2 family members. The results showed that social support, whether in the form of emotional, instrumental, information, or appreciation, contributed significantly to reducing stress, increasing self-confidence, and mental resilience of athletes. The obstacles faced include lack of family understanding and limited financial support. This study recommends a collaborative approach between coaches, families, sports communities, and the government to create an environment that supports athletes' mental health.

Keywords: social support, mental health, athletes, cycling, Solo Raya.

Pendahuluan

Kesehatan mental merupakan salah satu faktor utama yang memengaruhi performa atlet dalam berbagai cabang olahraga. Dalam cabang balap sepeda, tantangan mental menjadi lebih kompleks karena para atlet harus menghadapi tekanan kompetisi yang tinggi, risiko cedera serius, serta tuntutan untuk menjaga performa puncak di bawah berbagai situasi yang penuh tekanan. Jika kesehatan mental atlet tidak dikelola dengan baik, hal ini dapat berdampak buruk pada performa mereka, termasuk meningkatnya risiko stres kronis, kecemasan, hingga burnout yang dapat menghambat karier seorang atlet. Salah satu faktor penting yang dapat membantu atlet mengelola tekanan mental adalah dukungan sosial.

Dukungan sosial mencakup bantuan dari keluarga, pelatih, rekan sesama atlet, maupun komunitas di sekitar atlet, yang berperan memberikan dukungan emosional, instrumental, informasi, dan penghargaan. Cohen dan Wills (1985) dalam teori buffering menyebutkan bahwa dukungan sosial mampu memitigasi dampak negatif stres terhadap kesehatan mental. Dukungan ini memberikan ruang bagi atlet untuk berbagi tekanan, mendapatkan motivasi, serta menciptakan rasa kebersamaan yang meningkatkan ketahanan mental mereka dalam

menghadapi tantangan. Namun, di Indonesia, khususnya di wilayah Solo Raya, studi mengenai dampak dukungan sosial terhadap kesehatan mental atlet balap sepeda masih terbatas.

Berdasarkan wawancara dan observasi awal terhadap 10 atlet balap sepeda yang aktif di Solo Raya, ditemukan bahwa Sebagian mayoritas atlet merasa stres akibat kurangnya dukungan dari lingkungan terdekat. Sebagian besar atlet mengungkapkan bahwa keluarga mereka tidak sepenuhnya memahami kebutuhan mental yang harus dipenuhi selama masa kompetisi, seperti dukungan moral dan perhatian terhadap tekanan psikologis yang mereka alami. Keluarga cenderung lebih fokus pada hasil akhir atau prestasi yang diraih atlet, sehingga aspek emosional sering kali terabaikan. Hal ini diperburuk oleh fokus pelatih yang lebih condong pada aspek teknis dan peningkatan performa fisik, tanpa memberikan perhatian yang cukup terhadap dukungan emosional yang diperlukan atlet.

Selain itu, observasi ini menunjukkan bahwa interaksi sosial di lingkungan latihan kurang optimal karena tingginya tingkat persaingan antar atlet. Konflik interpersonal di antara rekan satu tim sering kali memengaruhi solidaritas, yang berujung pada berkurangnya rasa kebersamaan dan dukungan sosial dalam

tim. Beberapa atlet juga menyatakan bahwa kendala finansial menjadi salah satu sumber stres terbesar, terutama bagi mereka yang berasal dari latar belakang ekonomi menengah ke bawah. Keterbatasan dana membuat akses mereka terhadap fasilitas latihan dan kompetisi menjadi terbatas, yang pada akhirnya memengaruhi rasa percaya diri dan fokus mereka. Situasi ini menunjukkan bahwa kesehatan mental atlet balap sepeda tidak hanya ditentukan oleh faktor individu, tetapi juga dipengaruhi oleh dukungan dari lingkungan sosial mereka. Dukungan sosial yang optimal dapat membantu atlet mengatasi tekanan, meningkatkan motivasi, serta memperkuat ketahanan mental mereka dalam menghadapi berbagai tantangan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran dukungan sosial dalam meningkatkan kesehatan mental atlet balap sepeda di Solo Raya.

Penelitian ini juga akan mengidentifikasi berbagai hambatan yang dihadapi atlet dalam menerima dukungan sosial, sehingga diharapkan dapat memberikan rekomendasi strategis untuk menciptakan pendekatan yang lebih komprehensif dalam mendukung kesehatan mental atlet. Dengan memahami hubungan antara dukungan sosial dan kesehatan mental, penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan bagi pelatih, keluarga, komunitas olahraga, dan pemerintah untuk

bersama-sama menciptakan lingkungan yang mendukung kebutuhan psikologis dan fisik atlet balap sepeda di Solo Raya.

Metodologi Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Desain ini dipilih untuk menggali pengalaman subjektif atlet balap sepeda dalam menerima dukungan sosial.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini melibatkan 2 team balap sepeda di Solo Raya, dengan jumlah anggota 10 atlet balap sepeda aktif berusia 14–20 tahun, (6 putra dan 4 putri) yang dipilih secara dari team yang berbeda. Atlet-atlet ini memiliki pengalaman minimal 2 tahun dalam kompetisi. Selain itu, pelatih dan anggota keluarga juga dilibatkan sebagai informan pendukung.

Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan teknik: 1) Wawancara mendalam: Wawancara semi-terstruktur dilakukan untuk menggali pandangan atlet mengenai bentuk dukungan sosial dan pengaruhnya terhadap kesehatan mental. 2) Observasi partisipatif: Peneliti mengamati interaksi sosial atlet di lingkungan latihan. 3) Dokumentasi: Data tambahan diperoleh dari catatan kompetisi,

laporan pelatihan, serta dokumentasi kegiatan atlet.

Teknik Analisis Data

Data dianalisis menggunakan metode analisis tematik dengan langkah-langkah: 1) Reduksi data: Menyaring informasi yang relevan. 2) Kategorisasi: Mengelompokkan data berdasarkan tema. 3) Interpretasi: Menyajikan hubungan data dengan teori yang relevan.

Hasil penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman dukungan sosial terhadap kesehatan mental atlet balap sepeda di Solo Raya. Wawancara dilakukan melalui Google Form dengan pertanyaan terbuka kepada 14 responden yang terdiri dari atlet, pelatih, dan keluarga atlet. Pertanyaan dirancang untuk menggali pengalaman dan persepsi mereka terkait bentuk dukungan sosial yang diterima. Populasi penelitian ini adalah 6 atlet laki-laki dan 4 atlet perempuan dengan rata-rata pengalaman 2 tahun, serta 2 pelatih dari dua team yang berbeda, dan 2 keluarga dari atlet.

Dalam artikel ini mengambil contoh dari 2 team yang berbeda yaitu team IbikeManagement dan Perkasa Cycling Team. Sampel yang saya gunakan sebagai responden adalah atlet pelatih dan orang tua atlet dari masing-masing team. Berikut

adalah hasil rekap wawancara mengenai kesehatan mental atlet balap sepeda:

Dari sisi atlet saya mengambil sampel dari masing-masing team 1 atlet atas nama Doan Fathan Aqela dan Aliffia Desty Mursafitri mereka adalah dua atlet muda yang menunjukkan dedikasi luar biasa dalam dunia balap sepeda, meskipun harus menghadapi berbagai tekanan dan tantangan dalam perjalanan mereka. Doan, yang berasal dari Ibike Management, termotivasi untuk bersaing dengan atlet lain dan mencetak rekor pribadi. Ia mengakui bahwa tekanan untuk mencapai target tertentu kerap kali memengaruhi kesehatan mentalnya, seperti stres dan kecemasan terkait performa. Tantangan terbesar yang ia hadapi adalah menjaga performa di tengah ekspektasi yang tinggi, bersaing dengan lawan, dan menghadapi tekanan untuk tampil sempurna. Di sisi lain, Aliffia, atlet dari Perkasa Cycling Team, mendapat motivasi besar dari dukungan keluarga, pelatih, dan teman-temannya. Ia juga termotivasi oleh cita-citanya sejak kecil untuk menjadi seorang atlet profesional dan keinginannya untuk menjadi panutan bagi adik-adik juniornya di tim. Namun, ia juga merasakan tekanan untuk terus memberikan performa terbaik, meskipun kondisi tubuhnya tidak selalu mendukung, yang membuat latihan terkadang terasa berat.

Kedua atlet ini sama-sama mengakui pentingnya dukungan dari lingkungan sekitar dalam menghadapi berbagai tantangan tersebut. Keluarga mereka berperan besar dalam memberikan dorongan emosional, mendengarkan keluhan, dan membantu mengatasi stres serta kecemasan yang mereka alami.

Pelatih juga memiliki peran yang signifikan dalam membangun kepercayaan diri, memberikan masukan yang konstruktif, dan memastikan mereka tetap fokus pada tujuan. Selain itu, rekan-rekan di tim menjadi sumber semangat melalui interaksi yang saling mendukung, berbagi pengalaman, dan memotivasi satu sama lain. Dukungan ini tidak hanya membantu mereka menjaga keseimbangan mental sebelum kompetisi, tetapi juga memberikan kekuatan tambahan untuk mengatasi rasa sakit fisik dan kelelahan selama pertandingan. Setelah kompetisi, dukungan ini kembali hadir dalam bentuk refleksi bersama pelatih dan tim untuk menganalisis performa dan belajar dari pengalaman.

Kendati mendapatkan banyak dukungan, perjalanan mereka sebagai atlet muda tetap memerlukan pengorbanan. Doan harus bangun pagi lebih awal untuk berlatih sebelum sekolah, menjaga pola makan, dan memastikan waktu istirahat yang cukup meskipun jadwalnya padat. Aliffia, di sisi lain, harus membagi waktu sebaik mungkin antara latihan, kewajiban

sekolah, dan kehidupan pribadi. Keduanya juga harus mengorbankan waktu bermain dengan teman dan aktivitas lainnya demi fokus pada latihan dan kompetisi. Meski demikian, pengorbanan tersebut mereka anggap sebagai bagian dari proses menuju cita-cita menjadi atlet berprestasi.

Dukungan penuh dari keluarga, pelatih, dan tim membuat mereka semakin percaya diri, lebih tenang, dan termotivasi untuk memberikan yang terbaik dalam setiap kesempatan. Kisah perjalanan Doan dan Aliffia menunjukkan bahwa menjadi seorang atlet bukan hanya tentang kemampuan fisik, tetapi juga tentang menjaga keseimbangan mental, menghadapi tantangan, dan berkomitmen pada tujuan yang ingin dicapai. Dengan dedikasi dan dukungan yang mereka miliki, mereka berharap dapat terus berkembang dan meraih prestasi yang membanggakan di masa depan.

Menurut Iwan Setiawan dan Diwan Fiar Pradana sebagai pelatih yang berkomitmen terhadap keseimbangan mental dan fisik para atlet binaannya. Iwan, yang berasal dari team Ibike Management, menjaga keseimbangan kebutuhan atlet melalui monitoring mingguan, serta melakukan observasi khusus jika ada atlet yang tidak memenuhi target. Tantangan terbesar yang ia hadapi adalah egoisme personal yang dapat menghambat pemahaman kebutuhan mental dan

emosional atlet. Ia juga menekankan pentingnya dukungan sosial dalam membantu performa atlet dengan memberikan simulasi dan gambaran kompetisi yang akan dihadapi. Harapannya adalah menciptakan suasana positif serta kebiasaan yang mendukung kesehatan mental, sambil memastikan pengelolaan dukungan sosial yang adil tanpa diskriminasi.

Di sisi lain, Diwan, pelatih dari Perkasa Cycling Team, lebih menekankan pendekatan personal dengan menyusun program latihan yang disesuaikan dengan target individu atlet. Ia juga memastikan atlet merasa nyaman dengan program tersebut melalui komunikasi intensif. Ketika atlet gagal mencapai target, Diwan melakukan evaluasi menyeluruh, termasuk pendekatan langsung untuk memahami masalah yang mungkin terkait pola istirahat atau pola makan. Tantangan terbesar yang dihadapinya adalah peran pelatih yang harus fleksibel, menjadi pendamping, teman, bahkan figur orang tua bagi atlet. Ia percaya bahwa dukungan sosial sangat memengaruhi performa atlet, dan dukungan dari keluarga serta pelatih menjadi faktor penting dalam menciptakan lingkungan latihan yang optimal. Harapan Diwan adalah agar keluarga turut berperan aktif memberikan dukungan moril dan material demi kenyamanan mental atlet, serta

pengelolaan dukungan sosial yang lebih baik di dunia olahraga balap sepeda. Kedua pelatih ini menunjukkan dedikasi tinggi dalam membimbing atlet, dengan fokus pada keseimbangan mental, dukungan sosial, dan penciptaan suasana yang mendukung keberhasilan para atlet di kompetisi.

Bapak Supriyanto dan Ibu Sulastrri, sebagai orang tua dari atlet balap sepeda, memiliki pandangan yang sama dalam memberikan dukungan penuh kepada anak-anak mereka. Supriyanto, ayah dari Doan Fathan Aqela, menunjukkan perhatiannya dengan selalu memantau progres latihan anaknya dan memberikan motivasi saat anak menghadapi tekanan. Ia berusaha menenangkan anaknya dan memberikan pemahaman bahwa lawan yang lebih unggul adalah bagian dari tantangan yang harus dihadapi dengan kerja keras dan fokus dalam latihan. Komunikasi yang dijalin secara berkala menjadi cara baginya untuk mengingatkan pentingnya disiplin dan kerja keras agar sukses sebagai atlet. Ia juga sering berdiskusi dengan pelatih untuk memastikan dukungan yang ia berikan sesuai dengan kebutuhan anaknya. Harapannya adalah agar anaknya dapat menjadi atlet nasional yang mampu mengharumkan nama keluarga, bangsa, dan agama. Sementara itu, Sulastrri, ibu dari Aliffia Desty M, lebih menekankan

perannya sebagai pendukung sekaligus teman bagi anaknya. Ia selalu berbicara secara terbuka untuk memahami apa yang menjadi kendala anaknya, terutama saat menghadapi tekanan. Komunikasi yang lancar meskipun terkadang ada perbedaan pendapat menjadi kunci untuk menjaga hubungan yang baik. Ia juga aktif berdiskusi dengan pelatih untuk mengetahui perkembangan anak dan menerima kritik yang membangun demi kemajuan anaknya. Harapan terbesar Sulastri adalah agar anaknya tetap konsisten dalam latihan, berada di jalur positif, dan dapat meraih prestasi yang membanggakan keluarga. Dukungan emosional dan komunikasi yang baik dari kedua orang tua ini menjadi fondasi penting bagi perkembangan mental dan prestasi anak-anak mereka.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan pentingnya peran dukungan sosial dalam meningkatkan kesehatan mental pesepeda Solo Raya. Bentuk dukungan sosial yang diterima atlet antara lain dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan apresiasi. Dukungan emosional, seperti motivasi dari keluarga, pelatih, dan rekan satu tim, dapat membantu atlet mengurangi stres dan meningkatkan rasa percaya diri. Dukungan instrumental seperti fasilitas

pelatihan dan bantuan keuangan memungkinkan atlet untuk fokus pada pengembangan diri tanpa terganggu oleh kendala materi.

Dukungan informasi dari pelatih dan rekan satu tim memberikan pengetahuan dan strategi untuk menghadapi tantangan kompetitif, sementara dukungan penghargaan membangun kepercayaan diri dan motivasi dengan mengakui upaya mereka. Namun penelitian ini juga mengidentifikasi hambatan seperti kurangnya pemahaman keluarga, fokus teknis pembinaan yang mengabaikan aspek psikologis, konflik antar atlet, dan kendala finansial. Hambatan-hambatan ini menunjukkan perlunya pendekatan yang lebih komprehensif untuk mendukung kesehatan mental atlet.

Secara keseluruhan, dukungan sosial terbukti tidak hanya membantu atlet mengatasi tekanan kompetisi tetapi juga memperkuat ketahanan mental mereka, yang berkontribusi pada performa maksimal baik di arena kompetisi maupun dalam kehidupan sehari-hari

Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, beberapa saran dapat diajukan untuk meningkatkan efektivitas dukungan sosial dalam mendukung kesehatan mental atlet balap sepeda di Solo Raya. Pertama,

keluarga perlu mendapatkan edukasi tentang pentingnya peran mereka dalam memberikan dukungan emosional kepada atlet. Pemahaman keluarga mengenai kebutuhan mental atlet, seperti memberikan motivasi dan perhatian selama masa persiapan dan kompetisi, harus ditingkatkan melalui program edukasi yang relevan.

Kedua, pelatih juga memerlukan pelatihan khusus terkait psikologi olahraga agar mereka mampu memberikan dukungan emosional yang seimbang dengan pengembangan aspek teknis. Hal ini dapat membantu menciptakan lingkungan latihan yang lebih inklusif dan mendukung.

Ketiga, untuk meningkatkan solidaritas tim, klub dan komunitas olahraga dapat menyelenggarakan program team-building atau diskusi kelompok yang bertujuan mengurangi konflik interpersonal dan mempererat hubungan antar atlet. Selain itu, pemerintah, sponsor, dan organisasi olahraga perlu memberikan perhatian lebih terhadap kebutuhan finansial atlet. Penyediaan fasilitas pelatihan yang memadai, bantuan pendanaan untuk kompetisi, dan pemberian penghargaan atas prestasi atlet dapat mengurangi tekanan yang disebabkan oleh keterbatasan materi. Kerjasama multi-pihak juga diperlukan, di mana keluarga, pelatih, komunitas olahraga, pemerintah, dan

sponsor bersama-sama menciptakan pendekatan yang lebih komprehensif untuk mendukung kesehatan mental atlet. Misalnya, pemerintah dapat bekerja sama dengan komunitas olahraga untuk menyediakan akses layanan psikologi olahraga, sementara sponsor dapat mendukung program pelatihan dan kompetisi atlet.

Akhirnya, penelitian lebih lanjut disarankan untuk melibatkan subjek yang lebih luas dari berbagai cabang olahraga guna memperkuat temuan ini. Penelitian dengan pendekatan longitudinal juga dapat dilakukan untuk mengevaluasi dampak jangka panjang dukungan sosial terhadap kesehatan mental atlet. Dengan menerapkan saran-saran ini, diharapkan para atlet balap sepeda di Solo Raya tidak hanya mampu mencapai performa maksimal di arena kompetisi, tetapi juga menjaga kesehatan mental mereka secara menyeluruh.

Daftar Pustaka

Taylor, S. E., & Stanton, A. L. (2007). Coping resources, coping processes, and mental health. *Annual Review of Clinical Psychology*, 3, 377–401.

Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*,

98(2), 310–357. House, J. S. (1981). *Work Stress and Social Support*. Addison-Wesley Publishing Company. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(3), 368–381.

Vealey, R. S., & Chase, M. A. (2008). Self-confidence in sport: Conceptual and research advances. *Advances in Sport Psychology*, 3, 43–57.

Garcia-Mas, A., et al. (2015). Social support, stress, and coping in elite sport. *Sport and Exercise Psychology Review*, 11(1), 20–30.

Rees, T., Hardy, L., & Freeman, P. (2007). Supportive behaviors in sport:

Relationships with social support, autonomy, and competence. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(3), 368–381.

Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (8th ed.).

Wiley. Union Cycliste Internationale (UCI). *Official Cycling Regulations*. Diakses dari: <https://www.uci.org>

World Health Organization (WHO). *Mental health: Strengthening our response*. Diakses dari: <https://www.who.int>