

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan antara fungsi-fungsi jiwa, serta kesanggupan untuk menghadapi problem-problem biasa yang terjadi dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya (Zakiah Daradjat, 1975). Keharmonisan antara fungsi jiwa dan tindakan dapat dicapai antara lain dengan menjalankan ajaran agama dan berusaha menerapkan norma-norma sosial, hukum, dan moral. Dengan demikian akan tercipta ketenangan batin yang menyebabkan timbulnya kebahagiaan di dalam dirinya. Definisi ini menunjukkan bahwa fungsi-fungsi jiwa seperti pikiran, perasaan, sikap, pandangan dan keyakinan, harus saling menunjang dan bekerja sama sehingga menciptakan keharmonisan hidup, yang menjauhkan orang dari sifat ragu-ragu dan bimbang, serta terhindar dari rasa gelisah dan konflik batin. ([http://serulinglindo.blogspot.com/2012/01/konsepsi-kesehatan-mental-menurut Daradjat.html](http://serulinglindo.blogspot.com/2012/01/konsepsi-kesehatan-mental-menurut-Daradjat.html))

Menurut WHO (2008), kesehatan mental adalah suatu keadaan kesejahteraan yang mana tiap individu mampu mengoptimalkan kemampuannya, dapat mengatasi stress dalam hidupnya, dapat bekerja secara produktif dan bermanfaat serta dapat berkontribusi terhadap komunitasnya. Dengan kesehatan mental yang baik, individu akan dapat tampil optimal sesuai kapasitasnya serta produktif, yang pada gilirannya akan menunjang pada terciptanya masyarakat yang maju. Sebaliknya bila kesehatan mental seseorang rendah, orang akan sangat menderita, kualitas hidupnya buruk, bahkan hingga menyebabkan kematian.

Harsono (1998) dikatakan kesalahan umum para pelatih adalah bahwa aspek kesehatan mental yang sangat penting artinya itu sering kali diabaikan atau tidak di perhatikan pada waktu melatih, oleh karena itu dalam mempersiapkan atletnya mereka hanya selalu menekankan pada penguasaan teknik, taktik serta pembentukan keterampilan yang sempurna

Sepak bola adalah olahraga yang tergolong membutuhkan penampilan, kepercayaan diri yang tinggi dilapangan, baik menghadapi lawan maupun menghadapi sorakan para suporternya. Terutama pada saat usia dini, gejala dalam diri seseorang pada umumnya masih berpengaruh dengan apa yang ada di sekitarnya. Dalam sepak bola juga dibutuhkan suatu kondisi jiwa yang baik terutama kondisi psikologinya dan mentalnya. Kesehatan mental merupakan faktor yang sangat mempengaruhi penampilan atlet baik di dalam pertandingan maupun di luar pertandingan. Dalam mencapai kesehatan mental tersebut seseorang juga akan dipengaruhi gangguan-gangguan yang dapat mengganggu kesehatan mentalnya.

Adanya motto “ *Mens sana in corpora sano*” yang merupakan semboyan hidup bangsa romawi terkesan bahwa tubuh yang sehat itu dianggap sebagai suatu *presupposisi* atau *condisi sine Quanom*, yang berupa “manusia sempurna”, terkait dua unsur bahwa dalam badan yang sehat terdapat jiwa yang sehat pula. Hal ini menunjukkan bahwa jasmani sehat atau sehat dengan mental sehat itu secara relatif dekat dengan integritas jasmani dan rohaniah ideal, yang merupakan pembagian dari dua unsur saja (*dichotome*) antara tubuh dan jiwa (Suyadi, 2006 : 13).

Gangguan yang ditandai dengan kecurigaan dan sifat permusuhan yang berlebihan disertai perasaan yang di kejar-kejar. Gangguan dimana rasa cemas merupakan gejala utama atau rasa cemas dialami bila individu tidak menghindari situasi-situasi tertentu yang ditakuti, yang kesemuanya akan menimbulkan kejenuhan bahkan berakibat pada menurunnya kualitas fisik

orang tersebut. Menurut Noto Soedirjo, 1980 menyatakan bahwa ciri-ciri orang yang memiliki kesehatan mental adalah memiliki kemampuan diri untuk bertahan dari tekanan-tekanan yang datang dari lingkungan.

Gunarsa (1996 : 12) mengatakan “ sebagian besar atlet yang sukses mencapai puncak prestasi sebanyak 60% sampai 90% dipengaruhi oleh faktor psikologi atau mental dan kemampuan atlet menguasai kondisi psikologinya”. Seorang atlet sering mengalami gejala mental dan sering berada dalam situasi stress yang berpengaruh terhadap prestasinya, maka kesehatan mental harus dilatih dan di kelolah dengan sengaja, dengan benar, sistematis dan berencana, terutama keadaan mental saat pertandingan.

Masalah kesehatan mental sangat penting kaitannya dalam prestasi belajar serta pertumbuhan dan perkembangan gerak seorang anak, karena pada saat itu mereka mempunyai karakteristik mulai kematangan dalam fisik dan fisiologis serta perkembangan dan minat melakukan aktivitas fisik (Suyadi, 2006 : 13). Dalam aktivitasnya sehari-hari seperti di sekolah sepak bola Aldas Prima seorang anak masih memiliki rasa minder, rasa takut keluar keringat, takut salah, hal ini dikarenakan adanya rasa tidak percaya diri. Misalnya ; seorang anak mengetahui bahwa ia tidak boleh menendang bola ke gawang lawan karena posisinya yang kurang baik. Akan tetapi karena desakan penonton yang berteriak “tendang, tendang”, maka ia menendang bola ke gawang lawan. Tindakan itu dilakukan hanya untuk mengabulkan dan menggerakkan hati penonton. Dengan demikian dia merasa bahwa dia telah berbuat suatu kebaikan terhadap penonton. Tanpa “kebaikannya” tersebut mungkin dia akan dicemooh oleh mereka, hal tersebut merupakan kejadian yang sangat ditakuti oleh si anak.

Dalam pelaksanaan di lapangan akan banyak terjadi kendala yang akan dialami atlet, disamping penampilan fisiknya kendala lain juga muncul pada saat latihan bahkan pada saat pertandingan. Kendala tersebut biasanya muncul akibat penguasaan diri yang gagal dilakukan oleh atlet tersebut. Penyesuaian diri ini meliputi berbagai bentuk aktivitasnya, mulai dari bagai mana atlet tersebut bergaul dengan yang lain sampai dengan bagai mana atlet tersebut menyelesaikan masalahnya sendiri. Proses penyesuaian diri yang sukses akan dapat menghasilkan yang terbaik, namun sebaliknya proses penyesuaian diri yang gagal malah akan dapat menimbulkan konflik bagi dirinya maupun dengan yang lain.

Berdasarkan pengamatan penulis, saat ini belum ada yang melakukan penelitian tentang analisis kesehatan mental atlet usia dini pada Sekolah Sepak Bola Aldas Prima Inalum 2012, tentunya analisis seperti ini sangat penting dilakukan untuk mengetahui bagaimana kesehatan mental atlet usia dini Sekolah Sepak Bola Aldas Prima Inalum. Sehingga penulis tertarik untuk melakukan penelitian di Sekolah Sepak Bola Aldas Prima Inalum. Alangkah baiknya kesehatan mental ini lebih di perhatikan dan ditingkatkan lagi agar prestasi yang di peroleh nantinya juga lebih maksimal dan lebih baik lagi dari hasil yang diperoleh saat ini. Sehingga Sekolah Sepak Bola Aldas Prima Inalum dimasa yang akan datang bisa menjadi barometer penelitian bagi sekolah sepak bola lainnya yang ada di Sumatera Utara.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang masalah, maka masalah yang akan diteliti dapat diidentifikasi sebagai berikut : faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi kesehatan mental? Apakah kesehatan mental mempengaruhi prestasi atlet usia dini? Apakah usia mempengaruhi

kesehatan mental? Bagaimana tingkat kesehatan mental atlet usia dini Sekolah Sepak Bola Aldas Prima Inalum 2012?

C. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari masalah yang lebih luas dan interpretasi yang berbeda diperlukan pembatasan masalah. Adapun masalah yang akan diteliti adalah “Analisis Kesehatan Mental Atlet Usia Dini Sekolah Sepak Bola Aldas Prima Inalum FC Kabupaten Batu Bara 2012”.

D. Rumusan Masalah

Bertitik tolak dari identifikasi dan pembatasan masalah yang dikemukakan, maka dapat dirumuskan masalah yang akan diteliti yakni:

1. Bagaimana kondisi kesehatan mental atlet usia dini sekolah sepak bola Aldas prima Inalum Kabupaten Batu Bara 2012?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang ada, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi kesehatan mental atlet usia dini Sekolah Sepak Bola Aldas Prima Inalum FC Kabupaten Batu Bara 2012.

F. Manfaat Penelitian

Bertolak dari tujuan di atas, penulis berharap penelitian ini mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Sebagai masukan bagi para pelatih olah raga untuk dapat merekrut calon atlet yang memiliki kesehatan mental yang baik.
2. Sebagai masukan kepada atlet usia dini untuk dapat menjaga serta merawat kesehatan mentalnya dengan baik.
3. Sebagai upaya untuk menambah dan memperluas wawasan tentang Kesehatan Mental.
4. Sebagai masukan bagi penulis dalam menambah pengetahuan teoritis dan empiris dalam bidang olahraga kesehatan.
5. Mengungkapkan suatu dari sekian banyak masalah dalam bidang olahraga dan kesehatan.

THE
Character Building
UNIVERSITY