



# Hubungan Latihan Mandiri Selama Pandemi Covid-19 dengan Kecemasan dan Depresi Atlet Bola Tangan Pelatda Jawa Barat

Muhamad Iqbal Nugraha\*, Berliana<sup>2</sup>, Moch Yamin Saputra<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Indonesia.

\*Correspondence: E-mail: [abangiqbal429@gmail.com](mailto:abangiqbal429@gmail.com)

## ABSTRACTS

The purpose of this study was to determine the relationship between self-exercise during the Covid 19 pandemic with anxiety and depression. This research uses quantitative methods with correlational studies. The sample of this research was 32 athletes of West Java Pelatda handball by using total sampling technique. The instruments in this study were an self exercise questionnaire during the Covid 19 pandemic, an anxiety questionnaire, and a depression questionnaire. The results of this research, between independent training during the Covid 19 pandemic and anxiety is the Sig. score. (0.000) <0.05, meanwhile, the sig. score between self-exercise during the covid 19 pandemic with depression is a sig score. (0.006) <0.05. This shows that there is a significant relationship between the variable self-exercise during the Covid 19 pandemic with anxiety and there is a significant relationship between the variable self-exercise during the Covid 19 pandemic with depression.

© 2021 Tim Pengembang Jurnal Kepeleatihan Olahraga

## ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara latihan mandiri selama pandemi Covid 19 dengan kecemasan dan depresi. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan studi korelasional. Sampel penelitian ini adalah atlet bola tangan pelatda Jawa Barat sebanyak 32 orang yang diambil dengan menggunakan teknik total sampling. Instrumen dalam penelitian ini adalah angket latihan mandiri selama pandemi Covid 19, angket kecemasan, dan angket depresi yang dibuat oleh sendiri. Dengan hasil penelitian antara latihan mandiri selama pandemi Covid 19 dengan kecemasan adalah nilai Sig. (0.000) < 0.05, sedangkan nilai sig. antara latihan mandiri selama pandemi Covid 19 dengan depresi adalah nilai sig. (0.006) < 0.05. Menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel latihan mandiri selama pandemi Covid 19 dengan kecemasan dan terdapat hubungan yang signifikan antara variabel latihan mandiri selama pandemi Covid 19 dengan depresi.

© 2021 Tim Pengembang Jurnal Kepeleatihan Olahraga

## ARTICLE INFO

### Article History:

Received 25 July 2021  
Revised 10 August 2021  
Accepted 30 August 2021  
Available online 30 September 2021

### Keyword:

Self-exercise during the Covid 19 pandemic,  
Anxiety,  
Depression

## INFO ARTIKEL

### Riwayat Artikel:

Diterima 25 Juli 2021  
Direvisi 10 Agustus 2021  
Diterima 30 Agustus 2021  
Tersedia online 30 September 2021

### Kata Kunci:

Latihan mandiri selama pandemi Covid 19,  
Kecemasan,  
Depresi

## 1. PENDAHULUAN

Masa pandemi *Covid 19* menjadikan semua kegiatan tidak bisa dilakukan dengan optimal, baik aktifitas kerja, aktifitas pendidikan, aktifitas sosial maupun aktifitas olahraga. Ketika pandemi *Covid 19* terus berkembang di hampir semua wilayah, berbagai langkah perlindungan telah diperkenalkan oleh pihak berwenang, termasuk penutupan sekolah dan universitas, larangan perjalanan, acara budaya dan olahraga, dan pertemuan social (Parnell, 2020).

Dengan adanya pandemi *Covid 19* ini pemerintah mengeluarkan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia nomor 21 tahun 2020 tentang pembatasan sosial berskala besar dalam rangka percepatan penanganan *corona virus disease 2019* (*Covid 19*) dan kebijakan mengenai pencegahan *Covid 19* berupa Keputusan Raker poin nomor 2.

Akibat dari pandemi *Covid 19* ini memaksa semua aktivitas dibatasi dan melakukan *Work From Home* (WFH). Salah satunya para atlet Bola Tangan Pelatda Jawa Barat yang sedang mempersiapkan PON XX Papua. Sehingga para atlet melakukan latihan mandiri di rumah masing-masing dengan tetap melaksanakan program latihan yang telah diberikan pelatih.

Meskipun tidak ada data epidemiologis yang pasti mengenai efek psikologis *Covid 19* pada individu dan pengaruhnya terhadap kesehatan masyarakat saat ini, hasil dari jumlah terbatas studi sangat luar biasa. Misalnya, penelitian telah melaporkan bahwa sepertiga dari orang yang diwawancarai di China dan Jepang mengalami kecemasan yang parah, dan sekitar setengahnya mengalami kecemasan sedang (Wang, et al., 2020; Shigemura et al., 2020). Demikian pula, penelitian telah menemukan

bahwa ketakutan tertular *Covid 19* mengarah pada konsekuensi emosional dan perilaku yang intens seperti kebosanan, kesepian, kecemasan, masalah tidur dan amarah (Brooks et al., 2020).

Telah dilaporkan bahwa depresi, kecemasan gangguan, gangguan stres pasca-trauma (PTSD), gangguan paranoid dan psikotik, dan bahkan bunuh diri mungkin merupakan konsekuensi emosional dan perilaku dari ketakutan yang disebabkan oleh *Covid 19* (Wang et al., 2020). Penelitian telah menunjukkan bahwa jenis reaksi ini, yang dapat dikembangkan berdasarkan keadaan ketakutan, mungkin lebih sering terjadi pada individu yang sebelumnya mengalami psikologis gangguan dan mengalami jam malam karantina atau berkepanjangan (Brooks et al., 2020).

Sebagai akibat dari Situasi *Covid 19*, individu dapat menunjukkan emosi negatif akibat suatu peristiwa mereka telah menyaksikan dan rasa takut berkembang sebagai hasil dari informasi yang diperoleh. Oleh karena itu seorang pelatih harus mengetahui keadaan atletnya dalam aspek psikologi. Kerena dengan adanya pandemi *Covid 19* ini kebiasaan para atlet menjadi berubah secara tidak langsung.

Atlet dalam melaksanakan isolasi saat latihan atau tinggal di rumah untuk waktu yang lama mungkin berdampak negatif pada status kesehatan mental atlet juga. Masa isolasi dapat menyebabkan terjadinya efek psikologis seperti depresi dan kecemasan dengan menyebabkan perubahan kondisi kehidupan masyarakat, penurunan kontak sosial dan fisik, serta perpisahan dengan orang yang mereka cintai (Şenışık, Denerel, Köyağasıoğlu & Tunç, 2020).

Berdasarkan uraian diatas penulis ingin mengetahui hubungan latihan mandiri selama pandemi *Covid 19* dengan Kecemasan dan Depresi atlet Bola tangan Pelatda Jawa Barat. Oleh karena itu penulis dalam penelitian ini mengangkat judul penelitian dengan judul “Hubungan Latihan Mandiri Selama Pandemi *Covid 19* dengan Kecemasan dan Depresi atlet Bola Tangan Pelatda Jawa Barat”.

## 2. METODE

Dalam setiap melakukan penelitian diperlukan suatu metode. Penggunaan metode dalam penelitian disesuaikan dengan masalah dan tujuan penelitian tersebut. Sugiyono (2018, hlm. 3) Secara umum metode penelitian diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Dengan menggunakan metode penelitian peneliti dapat mengefektifkan dan mengefesiesikan proses penelitian dengan tetap memperoleh hasil maksimal.

Metodologi yang digunakan dalam penelitian ini adalah metodologi deskriptif dengan teknik korelasional. Maksum (2016, hlm. 68) menjelaskan bahwa, “Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan gejala, fenomena atau peristiwa tertentu.” Lebih lanjut mengenai teknik korelasional Freankel dan Wallen (2012, hlm. 331) menjelaskan bahwa, “penelitian korelasional adalah penelitian untuk mengetahui hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel dua atau lebih tanpa ada upaya untuk mempengaruhi variabel tersebut sehingga tidak terdapat manipulasi variabel.”

Penelitian ini merupakan penelitian yang korelasional yang akan menyelidiki ada tidaknya

korelasi antara variabel bebas dan variabel terikat. Desain penelitian korelasi perlu suatu pola yang sesuai dengan variabel-variabel yang terkandung dalam tujuan penelitian dan hipotesis yang akan digunakan adalah hubungan latihan mandiri selama pandemi *Covid 19* dengan Kecemasan dan Depresi atlet Bola tangan Pelatda Jawa Barat.

Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket yang mengadaptasi dari para ahli. Format instrumen latihan mandiri selama pandemi *Covid 19* ini dibuat untuk menggambarkan keadaan aktivitas atlet saat latihan pada pandemi *Covid 19* dengan mengacu pada prinsip dan norma latihan. Mengenai Instrumen Kecemasan mengadaptasi dari teori Singgih dalam Komarudin (2017). Sedangkan Instrumen Depresi mengadaptasi dari teori Beck dalam Burns (1998).

### 2.1. Subjek Penelitian

Populasi yang diteliti adalah atlet Bola Tangan Pelatda Jawa Barat berjumlah 32 atlet. Dalam penelitian ini, peneliti menentukan pengambilan sampel dengan cara *total sampling* berjumlah 32 atlet.

### 2.2. Prosedur Penelitian

Tahapan penelitian yang dilakukan adalah sebagai berikut: (1) Menentukan populasi (2) Menentukan sampel (3) Membuat instrumen penelitian (4) Uji coba insrtumen (5) Mengumpulkan data (6) Mengolah data (7) Menarik kesimpulan.

## 3. HASIL PENELITIAN

Berdasarkan data yang diperoleh yaitu data dari angket latihan mandiri selama pandemi Covid

19, kecemasan, dan depresi merupakan data mentah sehingga diperlukan pengolahan data untuk dijadikan data yang baku. Untuk dapat memberikan gambaran umum tentang data yang diperoleh dari hasil penelitian maka, data-data tersebut diolah dan dianalisis melalui bantuan program SPSS v21.0 for Windows.

**Tabel 1. Data Statistika Ke 3 Variabel**

	N	Min	Max	Mean	Std. Deviasi
Latihan Mandiri	32	62	73	67.41	2.961
Kecemasan	32	50	57	53.75	1.901
Depresi	32	70	82	74.84	3.638

Tabel 1 menunjukkan bahwa data latihan mandiri selama pandemi *Covid 19* memiliki jumlah sampel sebanyak 32 dengan nilai minimum sebesar 62 dan nilai maximum sebesar 73. Selain itu data latihan mandiri selama pandemi *Covid 19* terdapat mean sebesar 67.41 dan std.deviation sebesar 2.961. Selanjutnya data kecemasan memiliki jumlah sampel sebanyak 32 dengan nilai minimum sebesar 50 dan nilai maximum sebesar 57. Selain itu data latihan terdapat mean sebesar 53.75 dan std.deviation sebesar 1.901. Sedangkan data depresi memiliki jumlah sampel sebanyak 32 dengan nilai minimum sebesar 70 dan nilai maximum sebesar 82. Selain itu data latihan terdapat mean sebesar 74.84 dan std.deviation sebesar 3.638.

#### 4. PEMBAHASAN

Dari hasil temuan yang diperoleh bahwa atlet bola tangan pelatda Jawa Barat menunjukkan adanya gejala-gejala kecemasan dan depresi saat melakukan latihan mandiri. Para atlet mengalami adanya perubahan secara fisik maupun psikisnya.

Hal ini dapat menggambarkan kecemasan dan depresi atlet pada saat pertandingan nanti di PON XX Papua yang akan digelar pada tahun 2021.

Masa pandemi *Covid 19* menjadikan semua kegiatan tidak bisa dilakukan dengan optimal, baik aktifitas kerja, aktifitas pendidikan, aktifitas sosial maupun aktifitas olahraga. Akibat dari pandemi *Covid 19* ini memaksa para atlet untuk melakukan latihan mandiri di rumah masing-masing dengan tetap melaksanakan program latihan yang telah diberikan pelatih. Masa isolasi ini berhubungan dengan kurangnya sesi latihan dan persaingan dalam tim mungkin juga telah menyebabkan komunikasi yang menurun antara pemain dan pelatih, dan untuk kondisi latihan individu yang tidak memadai. Daniel, Riaza, Mónica & Ignacio, (2020).

Sebagai akibat dari Situasi *Covid 19*, individu dapat menunjukkan emosi negatif akibat suatu peristiwa mereka telah menyaksikan dan rasa takut berkembang sebagai hasil dari informasi yang diperoleh. penelitian telah melaporkan bahwa “sepertiga dari orang yang diwawancarai di China dan Jepang mengalami kecemasan yang parah, dan sekitar setengahnya mengalami kecemasan sedang” Wang, Pan, Wan, Tan, Xu, Ho, & Ho. 2020; Shigemura, Ursano, Morganstein, Kurosawa, & Benedek. (2020). Telah dilaporkan bahwa “depresi, kecemasan gangguan, gangguan stres pasca-trauma (PTSD), gangguan paranoid dan psikotik, dan bahkan bunuh diri mungkin merupakan konsekuensi emosional dan perilaku dari ketakutan yang disebabkan oleh *Covid 19*” Wang et al. (2020). Masa isolasi dapat menyebabkan terjadinya efek psikologis seperti depresi dan kecemasan dengan menyebabkan perubahan kondisi kehidupan

masyarakat, penurunan kontak sosial dan fisik, serta perpisahan dengan orang yang mereka cintai Şenişik, Denerel, Köyağasıoğlu & Tunç, (2020).

Oleh karena itu seorang pelatih harus mengetahui keadaan atletnya dalam aspek psikologi. Kerena dengan adanya pandemi *Covid* 19 ini kebiasaan para atlet menjadi berubah secara tidak langsung.

Kecemasan dan depresi yang diukur sekarang ini menggambarkan kecemasan dan depresi atlet pada saat pertandingan nanti di PON XX Papua sekitar 60-70%. Alasan kecemasan dan depresi diukur sekarang, bahwasannya kecemasan dan depresi bertanding yang masih

memiliki waktu sampai pada PON XX Papua 2021 itu efek daripada *Covid* 19 yang terjadi.

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara latihan mandiri selama pandemi *Covid* 19 dengan kecemasan pada atlet Bola tangan Pelatda Jawa Barat, dan terdapat hubungan yang signifikan antara latihan mandiri selama pandemi *Covid* 19 dengan depresi atlet Bola tangan Pelatda Jawa Barat.

## 6. DAFTAR PUSTAKA

- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *The Lancet*.
- Burn. (1998). *Konsep diri : teori, pengukuran, perkembangan dan perilaku*. Jakarta: Arcan.
- Daniel Mon Lopez, Alfonso de la Rubia Riaza, Monica Hontoria Galan & Ignacio Refoyo Roman. (2020). The Impact of Covid 19 and the effect of Psychological Factor on Training Conditions of Handball Players. *Environmental Research and Public Health*.
- Fraenkel, J. R., & Wallen, N. E. (2012). *The Basic of Educational Research. How to design and evaluate research in educatiuon with PowerWeb*.
- Igor Jukic, Julio Calleja-González, Francesc Cos & Francesco Cuzzolin. (2020). Strategies and Solutions for Team Sports Athletes in Isolation due to COVID 19. *sports*.
- Komarudin. (2017). *Psikologi Olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Maksum. (2016). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Parnell, D. (2020). COVID-19, networks and sport. *Managing Sport and Leisure*, 0(0), 1–7.
- Seçkin Şenişik, Nevzad Denerel, Ogün Köyağasıoğlu & Serhat Tunç. (2020). The Effect of Isolation on Athletes' Mental Health during the COVID 19 Pandemic. *The Physician and Sportsmedicine*.
- Shigemura, J., Ursano, R. J., Morganstein, J. C., Kurosawa, M., & Benedek, D. M. (2020). Public responses to the novel 2019 coronavirus (2019-nCoV) in Japan . *Mental health consequences and target populations.Psychiatry and Clinical Neurosciences*.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Wang, C., Pan, R.,Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*.