

**Review artikel: penyesuaian psikologis atlet elit pada masa transisi karier dari seorang atlet pelajar menjadi atlet mahasiswa**

***Article review: psychological adaptation of elite athletes in career transition from student athlete of high school to college student athlete***

**Prayoga Maulana Yusuf<sup>1</sup>, Kurniati Rahayuni<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No.5, Sumbersari, Kec. Lowokwaru, Kota Malang, Jawa Timur 65145, Indonesia

**Abstrak**

Dalam perjalanan karier seorang atlet elit pada suatu masanya akan menemui sebuah momen dimana atlet tersebut harus melanjutkan kariernya baik dalam prestasi olahraganya maupun jenjang akademiknya pada tingkatan yang lebih tinggi. Transisi karier atlet merupakan sebuah studi yang membahas tentang proses psikologis atlet dalam menghadapi perubahan-perubahan tingkatan karier tersebut. Tujuan dari penelitian ini adalah: (1) mereview literatur yang berkaitan dengan transisi karir atlet mahasiswa. Ditemukan 8 artikel mengenai atlet mahasiswa di jurnal nasional dan 9 artikel di jurnal internasional.

**Kata kunci:** Transisi karier atlet, proses psikologis, atlet mahasiswa.

**Abstract**

*During an elite athlete's career, one day he will meet a moment where the athlete must continue his career both in his sporting achievements and his academic level at a higher level. Athlete career transition is a study that discusses the psychological process of athletes in dealing with changes in these career levels. The aims of this study are: (1) to review the literature related to the career transition of student athletes. Found 8 articles about student athletes in national journals and 9 articles in international journals.*

**Keywords:** Athlete career transition, psychological process, student athlete.

**PENDAHULUAN**

Pendidikan adalah salah satu kebutuhan penting yang menjadi hak setiap warga negara di Indonesia, demikian juga untuk warga negara yang menjadi atlet. Keputusan untuk menjadi atlet dapat dimulai sejak masa pelajar dimana anak mulai memahami betapa menyenangkan berkompetisi dalam dunia olahraga di usia 9 – 12 tahun (Learn to Train), dan diteruskan hingga lulus Sekolah Menengah Atas (SMA) dan meneruskan pendidikan ke perguruan tinggi (Balyi, Way, & Higgs, 2013). Dengan demikian, Atlet yang memasuki dunia perkuliahan di universitas kebanyakan adalah para mantan atlet yang sebelumnya berkecimpung di dunia olahraga prestasi tingkat SMA.

Atlet dapat melakukan mutasi atau pindah domisili pada masa proses menjalani program latihan, dan diantaranya, perpindahan ini terjadi karena menempuh kuliah di universitas yang berbeda kota, berbeda propinsi atau berbeda daerah. Memang terdapat berbagai macam alasan yang menjadi penyebab perpindahan domisili seorang atlet di Indonesia, salah satunya adalah untuk menempuh jenjang pendidikan yang lebih tinggi (KONI Pusat, 2016).

Atlet diharuskan untuk menyesuaikan diri dan beradaptasi pada lingkungan baru dan tetap melanjutkan proses pencapaian prestasi olahraga. Bagi mereka yang gagal menyesuaikan diri dengan lingkungannya seringkali terjerumus pada konsekuensi negatif (pensiun dari olahraga secara prematur, neurosis, alkohol, obat-obatan terlarang, dll) (Wylleman & Lavallee, 2004).

Penyesuaian psikologis atlet elit mahasiswa pada lingkungan baru (baik karakteristik latihan, suasana latihan, teman berlatih, pelatih, dsb) agar tetap berjalan lancar dan tidak menghalangi jalan berkarir didunia olahraga prestasi merupakan bagian pembahasan dari Perkembangan dan Transisi Karier Atlet (Stambulova, Ryba, & Henriksen, 2020).

Di Indonesia sendiri, penelitian yang membahas tentang transisi karier atlet mahasiswa masih cukup langka, sedangkan disisi lain atlet Indonesia yang berstatus sebagai atlet mahasiswa cukup banyak. Penelitian ini berusaha untuk mengumpulkan berbagai artikel penelitian mengenai atlet mahasiswa dalam bentuk kajian Pustaka atau *literature review*. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu literasi pertimbangan dalam memahami nuansa psikologis atlet mahasiswa.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode *Literature Review*, yaitu penelaahan mendalam terhadap karya-karya hasil penelitian dan hasil pemikiran yang sudah dihasilkan oleh peneliti atau praktisi sebelumnya (Ulhaq & Rahmayanti, 2019). *Literature Review* berisi ulasan, rangkuman, dan pemikiran penulis tentang beberapa sumber pustaka (dapat berupa artikel, buku, slide, informasi dari internet, dll) tentang topik yang dibahas.

## PEMBAHASAN

Artikel-artikel mengenai tantangan atlet-mahasiswa pada jurnal nasional belum banyak. Hanya ditemukan 8 artikel pada jurnal nasional yang membahas tentang atlet mahasiswa. Hasil *Literature Review* dijabarkan pada tabel 1.

**Tabel 1.** Temuan Artikel Tentang Atlet Mahasiswa di Jurnal Nasional

No	Penulis (tahun)	Subjek Penelitian	Metode	Ringkasan hasil penelitian
1.	Elita Perwira Putri (2014)	35 mahasiswa atlet basket Universitas Surabaya	Motivasi berprestasi akademik diukur menggunakan angket AMI ( <i>Achievement Motivation Inventory</i> )  Motivasi berprestasi olahraga diukur menggunakan angket AMS ( <i>Achievement Motivation Scale</i> )  Dukungan sosial diukur menggunakan angket dukungan sosial yang dibuat berdasarkan aspek-aspek dukungan sosial yang dikemukakan oleh Smett (1994).	Hasil penelitian ini menyatakan terdapat hubungan yang positif antara dukungan sosial orang tua, pelatih dan teman secara bersama-sama dengan motivasi berprestasi akademik dan motivasi berprestasi olahraga (basket)

2. Danang Endarto Putro (2020)	Seluruh atlet bolavoli STKIP PGRI Pacitan yang mengikuti pertandingan bolavoli IRASCO CUP 2020	Kuisisioner berupa angket yang digunakan untuk tes kecerdasan emosi dan kecemasan. Teknik analisis data menggunakan regresi korelasi	Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan para atlet bolavoli STKIP PGRI Pacitan sebelum menghadapi pertandingan bolavoli IRASCO CUP 2020. kecerdasan emosi mempunyai kontribusi sebesar 20,9% terhadap kecemasan. Di luar itu bahwa kecemasan atlet sebelum menghadapi pertandingan tersebut selain dipengaruhi faktor kecerdasan emosi juga dipengaruhi faktor lain yaitu sebesar 79,1% dengan penyesuaian psikologis, sosial, dan akademik yang berhasil.
3. Lalu Gigir Gilas Pristiwa (2018)	110 atlet mahasiswa UKM Unit Olahraga UIN Maulana Malik Ibrahim Malang  Simple random sampling	Menggunakan skala <i>The Sport Interference Checklist (SIC)</i> , 28 item, 4 aspek: disfungsiional pikiran dan stres, masalah akademik, kecemasan cedera, kecemasan tentang hubungan tim  Analisis data	Tidak adanya perbedaan antara jenis kelamin atlet laki-laki dengan persentase 63,00% dan perempuan sebesar 66,89%, karena kecemasan pada atlet ditinjau dari jenis kelamin tidak memiliki signifikansi, serta perbedaan antara jenis olahraga individu dengan persentase 67,12% dan olahraga kelompok sebesar 63,64%, jika

			dengan program <i>miscrosoft excel</i> dan <i>Statistical Product and Service Solution (SPSS) 22.0 for windows.</i>	ditinjau kecemasan dari jenis olahraga atlet tidak memiliki signifikan. Artinya atlet yang ada di UKM Unit Olahraga sama-sama memiliki permasalahan kecemasan saat bertanding.
4.	Ribka Charina Dawenan, Sukma Noor Akbar, Emma Yuniarrah mah (2014)	47 atlet mahasiswa Purposive sampling	skala psikologi bentuk likert Skala regulasi emosi Skala <i>hardiness</i>	ada hubungan yang positif antara regulasi emosi dengan <i>hardiness</i> , sehingga semakin tinggi regulasi emosi maka semakin tinggi pula <i>hardiness</i> pada atlet mahasiswa di Banjarbaru.
5.	Sarirah, T., Megawati, Y., & Nurmala, S. (2020)	126 partisipan di Perguruan Tinggi	menggunakan Skala Kematangan Karier (SKK), skala Multidimensio <i>Scale of Perceived Social Support (MSPSS)</i> dan Big Five Analisis data yang digunakan menggunakan regresi berganda serta analisis moderasi	Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat peran dukungan sosial dan kepribadian terhadap kematangan karir, kepribadian ditemukan memiliki peran terhadap kematangan karir, dan tidak adanya efek moderasi dari kepribadian dalam membahas peran dukungan sosial terhadap kematangan karir.
6.	Ratnasari, D. (2021)	Purposive sampling dalam	Kualitatif menggunakan teknik	Ditemukan fenomena-fenomena siklus kehidupan Y.B

	penelitian ini adalah Y.B, karena Y.B mampu memberikan informasi secara rinci dan jelas mengenai karir dia selama perjalanan menjadi seorang atlet profesional	triangulasi yaitu observasi, wawancara, dan tekstual analisis dokumen	mantan atlet tenis putri Indonesia, bahwa terdapat karir kedua dan adanya pengaruh kesejahteraan kepuasan hidup pasca menjadi atlet tenis profesional
7. Muhamm ad Arsyad (2018)	2 atlet elit mahasiswa menembak WASAKA Kalsel	Kualitatif deskriptif. Wawancara, observasi, dokumentasi.	Faktor yang mempengaruhi pembentukan prestasi olahraga adalah lingkungan olahraga itu sendiri. Peran pelatih mengambil andil besar dalam menentukan iklim latihan yang positif. Selain itu adalah peran teman, , lingkungan keluarga, lingkungan akademik, dan fasilitas yang menunjang.
8. Nadi, N. P. M., & Agustini, N. M. A. (2020).	127 siswa perempuan SMA Negeri Kabupaten Tabanan dengan usia 17-18 tahun	Metode kuantitatif, Teknik analisis menggunakan regresi berganda	motivasi berprestasi dan status sosial ekonomi secara bersama-sama berperan meningkatkan minat melanjutkan studi ke perguruan tinggi pada siswa perempuan di Tabanan

Sedangkan pada publikasi internasional, penelitian mengenai atlet mahasiswa sudah sangat banyak, setidaknya ditemukan 10 Artikel yang secara khusus membahas tentang aspek psikologis atlet mahasiswa. Tabel 2 memuat artikel-artikel tersebut.

**Tabel 2.** Temuan Artikel Tentang Atlet Mahasiswa di Jurnal Internasional

No.	Penulis (tahun)	Subjek Penelitian	Metode	Ringkasan Hasil Penelitian
1.	Grandner, M. A., Hall, C., Jaszewski, A., Alfonso-Miller, P., Gehrels, J. A., Killgore, W. D., & Athey, A. (2021)	Data dikumpulkan dari 190 atlet mahasiswa Divisi I Persatuan Atletik Nasional (AS).	Penilaian tidur termasuk ukuran durasi tidur, kualitas tidur, insomnia, kelelahan, dan gejala sleep apnea. Kesejahteraan mental dinilai sebagai depresi, kecemasan, hari kesehatan mental, stres, dan dukungan sosial dari keluarga, teman, orang penting lainnya, dan rekan satu tim	Durasi tidur yang pendek, kualitas tidur yang buruk, dan kelelahan siang hari pada atlet pelajar semuanya terkait dengan depresi, kecemasan, stres, hari kesehatan mental yang buruk, dan penurunan dukungan sosial. Asosiasi ini tidak hanya disebabkan oleh stres.
2.	Mah, C. D., Kezirian, E. J., Marcello, B. M., & Dement, W. C. (2018)	628 atlet dari 29 tim universitas di Universitas Stanford.	Atlet menyelesaikan kuesioner yang menanyakan tentang kualitas tidur melalui Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) yang dimodifikasi, durasi tidur, dan kantuk di siang hari melalui Epworth Sleepiness Scale	Atlet perguruan tinggi diklasifikasikan sebagai kurang tidur (PSQI $5,38 \pm 2,45$ ), dan 42,4% atlet mengalami kualitas tidur yang buruk (melaporkan skor global PSQI $>5$ ). Atlet melaporkan kualitas tidur yang lebih rendah di kampus daripada saat bepergian untuk kompetisi (7,1 vs 7,6, $P < .001$ ). Kurang tidur ditunjukkan oleh 39,1% atlet yang secara teratur memperoleh waktu tidur $<7$ jam pada hari

---

		<p>kerja. Lima puluh satu persen atlet melaporkan tingkat kantuk yang tinggi di siang hari dengan skor Epworth 10. Pelajar-atlet remaja di tahun pertama dan kedua perguruan tinggi melaporkan tingkat rata-rata kantuk di siang hari tertinggi. Waktu tidur total yang lebih besar dikaitkan dengan fungsi siang hari termasuk frekuensi kesulitan bangun yang lebih rendah untuk latihan atau kelas (<math>P &lt; .001</math>) dan frekuensi kesulitan yang lebih rendah untuk tetap terjaga selama aktivitas sehari-hari (<math>P &lt; .001</math>).</p> <p>Atlet perguruan tinggi sering mengalami kualitas tidur yang buruk, secara teratur kurang tidur, dan biasanya menunjukkan kantuk di siang hari.</p>
3.	Baillie, P. H., & Danish, S. J. (1992)	<p>Meninjau literatur yang berkaitan dengan proses transisi dari peran atlet ke peran mantan atlet</p> <p>Proses penyesuaian hingga akhir karir di bidang olahraga bersifat multi aspek, kompleks, dan individual. Autor berharap tinjauan ini memberikan satu perspektif untuk memungkinkan pemahaman dan apresiasi terhadap proses itu, dengan gerakan menuju desain program</p>

---



				<p>khusus untuk membantu pensiunan atlet elit dan profesional</p>
4.	<p>Falls, D., &amp; Wilson, B. (2013)</p>	<p>12 atlet pelajar putri, yang pindah dari Kanada ke Amerika Serikat untuk mengejar sepak bola antar perguruan tinggi</p>	<p>interview-based study</p> <p>Studi ini terletak di literatur yang terkait dengan transisi pemuda, mobilitas, sosialisasi terkait olahraga, dan pembentukan identitas</p>	<p>Pengambilan keputusan oleh atlet pelajar adalah usaha yang didominasi individual yang dipengaruhi oleh berbagai faktor olahraga dan non-olahraga terkait; transisi olahraga dan non-olahraga yang menyertai perpindahan ke konteks olahraga dan akademik baru menjadi berkurang karena dukungan dari rekan satu tim (sementara dan bersyarat); dan bahwa transisi keluar dari olahraga sangat sulit bagi banyak atlet, karena struktur pendukung yang terkait dengan 'tim' dengan cepat berkurang – dan karena identitas yang sangat individual sehingga atlet siswa diminta untuk bernegosiasi ulang.</p>
5.	<p>Hollings, S. C., Mallett, C. J., &amp; Hume, P. A. (2014)</p>	<p>5 atlet pria dan 6 wanita Selandia Baru yang mencapai final untuk acara mereka di</p>	<p>Interview</p> <p>Diperiksa menggunakan hierarchical content analysis</p>	<p>Atlet yang berkembang menjadi atlet senior yang sukses menunjukkan: i) komitmen yang signifikan terhadap tujuan yang jelas dan realistis; ii) mencapai kesuksesan</p>

	Kejuaraan Atletik Junior Dunia (WJC) antara tahun 1992 dan 2006	internasional awal di kelas senior; dan iii) memiliki identitas dominan tunggal dan kekuatan kunci. Atlet yang tidak menjadi atlet senior internasional dicirikan memiliki: i) tuntutan dan ketegangan yang bersaing dalam kehidupan sosial, akademik/karier, dan ii) kurangnya kemajuan.	
6.	Sandstedt, S. D., Cox, R. H., Martens, M. P., Ward, D. G., Webber, S. N., & Ivey, S. (2004) 204 (138 laki-laki dan 66 perempuan) atlet-mahasiswa dari midwestern Division I university	Sebuah analisis faktor sumbu utama menggunakan rotasi promax mengungkapkan bahwa lima faktor, bernama: Pengembangan Karir Self-efficacy, Karir versus Identitas Olahraga, Locus of Control, Hambatan Pengembangan Karir, dan Hubungan Olahraga ke Kerja, menyumbang 81,39% dari varians umum dalam data	Keandalan internal masing-masing faktor dari Student-athlete Career Situation Inventory (SACSI) ditetapkan menggunakan alfa Cronbach (0,70 hingga 0,80). Validitas kriteria SACSI diselidiki dengan regresi pengalaman karir dan keuntungan pada lima faktor SACSI, menghasilkan korelasi ganda kuadrat yang signifikan (0,17, .28).
7.	Kezar, A., Hypolite, L., & Kitchen,	Studi ini menggunakan data yang dikumpulkan sebagai bagian dari studi	pendidik perguruan tinggi dan koordinator program harus secara serius mempertimbangkan peran mereka dalam

	J. A. (2020)		CCTP yang lebih besar, didanai hibah, metode campuran yang mencakup wawancara peserta program longitudinal, pengumpulan data studi kasus, dan survei siswa longitudinal.	melibatkan siswa dalam kegiatan yang berhubungan dengan karir dan dalam menghubungkan siswa ke jaringan pendukung staf program sebagai sarana untuk mempromosikan self-efficacy karir di kalangan berpenghasilan rendah, generasi pertama, dan mahasiswa URM.
8.	Martin, B. E., Harrison, C. K., Stone, J., & Lawrence, S. M. (2010)	Peserta (N = 27) terdiri dari siswa laki-laki Afrika-Amerika berprestasi tinggi — atlet dari empat universitas Amerika yang ketat secara akademis dalam konferensi Pac-Ten	Diwawancarai untuk mendapatkan pemahaman yang lebih dalam tentang pengalaman akademis mereka yang sukses	Memfaatkan pendekatan fenomenologis muncul empat tema utama: "Saya Harus Membuktikan Saya Layak", "Saya Dianggap Ancaman bagi Masyarakat", "Ini Tentang Manajemen Waktu", dan "Ini Tentang Kebanggaan dan Kerja Keras." Ancaman stereotipe dan reaktansi stereotip diselidiki dalam kaitannya dengan temuan. Rekomendasi untuk cendekiawan dan praktisi yang bekerja dengan siswa-atlet juga diartikulasikan.
9.	Kaye, M. P., Lowe, K., & Dorsch, T. E. (2019)	Atlet mahasiswa Divisi I NCAA dan orang tua (N = 50) menyelesaikan	Selain demografi, survei menanyakan tentang respons orang tua, kepuasan kebutuhan, dan	Laporan siswa-atlet tentang kepuasan kebutuhan terkait dengan berkurangnya kemandirian emosional, sementara laporan orang tua tentang kepuasan

		kan survei online	pengembangan atlet mahasiswa. Atlet mahasiswa dan orang tua menyelesaikan ukuran responsif dan kepuasan kebutuhan yang sama dengan item yang diungkapkan untuk responden yang sesuai	kebutuhan terkait dengan peningkatan efikasi diri akademik. Temuan mendukung peran sentral dukungan orang tua untuk siswa-atlet di perguruan tinggi; namun, menegosiasikan keseimbangan antara memberikan dukungan dan mendorong kemandirian emosional tetap menjadi tantangan bagi orang tua.
10.	McQuown, Linnemeyer, R., & Brown, C. (2010)	Tiga kelompok mahasiswa sarjana, mahasiswa seni rupa (n = 121), mahasiswa umum (n = 104), dan mahasiswa atlet (n = 101)	Dibandingkan pada sikap kematangan karir, identity foreclosure, dan career foreclosure	Temuan menunjukkan bahwa atlet mahasiswa, tetapi bukan mahasiswa seni rupa, mencetak lebih rendah pada career maturity dibandingkan dengan mahasiswa umum. Temuan juga mengungkapkan bahwa atlet mahasiswa melaporkan identity foreclosure yang lebih besar dibandingkan dengan mahasiswa umum dan mahasiswa seni rupa. Tidak ada perbedaan kelompok yang signifikan ditemukan untuk career foreclosure.
11.	McElveen, M., & Ibele, K. (2019)	Sebuah kelompok mahasiswa tahun pertama (n = 568) dikelompokkan menjadi	Analisis Pearson's $\chi^2$ digunakan untuk membandingkan varians dalam tingkat retensi	Baik siswa-atlet dan kelompok peserta intramural dipertahankan pada tingkat yang lebih tinggi daripada kelompok tanpa partisipasi, masing-masing 4,65%

---

4 kategori: tidak ada partisipasi, atlet mahasiswa, peserta intramural, dan peserta di keduanya

dan 10,48%. Dari 46 siswa-atlet yang berhenti bermain olahraga universitas, hanya 17 yang tersisa di institusi tersebut. Penyelidikan ini mendukung bahwa olahraga intramural dan partisipasi atletik divisi III tidak secara negatif mempengaruhi nilai rata-rata dan jam kredit yang diperoleh siswa tahun pertama, sementara menunjukkan hubungan positif dengan retensi. Hasilnya juga menyoroti perlunya intervensi dan penelitian yang disengaja terkait dengan siswa-atlet yang tidak terlibat.

---

## **KESIMPULAN**

Dalam artikel ini telah dijabarkan temuan artikel di Jurnal Nasional dan Jurnal internasional. Apabila dibandingkan, terdapat setidaknya cukup banyak perbedaan antara artikel nasional dan internasional mengenai atlet mahasiswa. Penelitian artikel di jurnal nasional kebanyakan mengadopsi penelitian deskriptif, sedangkan pada jurnal internasional, penelitian atlet mahasiswa lebih beragam dengan teknik pengambilan data yang bermacam-macam. Namun demikian, penelitian untuk membuat literature review ini masih memerlukan berbagai perbaikan. Antara lain, proses pencarian dapat dilakukan secara lebih sistematis dan lebih terfokus pada aspek transisi karier.

## REFERENSI

- Balyi, I., Way, R., & Higgs, C. (2013). *LONG-TERM ATHLETE DEVELOPMENT* (A. S. Ewing & M. Schrag, eds.). Human Kinetics.
- KONI Pusat. *Surat Keputusan KONI PUSAT NO.22*. (2016).
- Stambulova, N. B., Ryba, T. V., & Henriksen, K. (2020). Career development and transitions of athletes: the International Society of Sport Psychology Position Stand Revisited. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 0(0), 1–27. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2020.1737836>
- Ulhaq, Z. S., & Rahmayanti, M. (2019). Panduan Penulisan Skripsi Literatur Review. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Wylleman, P., & Lavallee, D. (2004). *A Developmental Perspective on Transitions Faced by Athletes*. 507–527.