



[Home](#) / Kesehatan

Pentingnya Kesehatan Mental yang Stabil Bagi Atlet Profesional

Sean William Wijaya - Pewarta

Selasa, 29 Agu 2023 21:06 WIB



Optika.id – Kesehatan mental merupakan salah satu aspek paling penting dalam kehidupan manusia sebagai makhluk sosial. Hal tersebut juga banyak menjadi bahan perbincangan di kalangan masyarakat zaman sekarang, maupun di antara kalangan anak muda ataupun orang tua. Namun, pentingnya kesehatan mental juga banyak diremehkan oleh orang-orang. Banyak sekali orang-orang yang kesehatan mentalnya terpengaruh seiring berkembangnya dunia dalam segala aspek, misalnya perkembangan dalam bidang teknologi dan informatika. Salah satu kelompok yang banyak menderita masalah ini adalah para atlet profesional.

Para atlet profesional dapat dianggap sebagai selebriti, karena status populer mereka yang semakin berkembang di antara anggota-anggota masyarakat. Mereka memiliki jadwal bertanding yang sangat ketat, dan jadwal tersebut akan semakin ketat apabila mereka bermain di liga atau kasta yang tinggi. Tidak hanya jadwal yang ketat, mereka juga harus mengatur pola makan supaya bisa bertanding secara optimal. Para atlet harus mengonsumsi makanan yang penuh protein dan vitamin, supaya bisa memperkuat otot dan meningkatkan stamina. Makanan-makanan seperti *junk food* tidak boleh dikonsumsi dalam porsi yang berlebihan, sebab akan mempengaruhi penampilan mereka ketika bertanding di depan penonton.

Di balik segala tuntutan dan tantangan pribadi yang harus dilewati mereka, ada sebuah aspek kehidupan yang terancam. Tidak hanya kesehatan jasmani mereka yang terancam oleh tantangan-tantangan fisik yang harus dihadapi, namun kesehatan rohani mereka juga terancam oleh berbagai macam faktor di balik layar. Status mereka sebagai atlet profesional memberikan harapan-harapan yang amat tinggi bagi suporter, dan para atlet juga harus menunjukkan penampilan terbaik mereka supaya tidak mengecewakan para suporter. Selain itu, para atlet juga harus menghadapi lingkungan pelatihan yang intens, jadwal pertandingan yang padat, dan kemungkinan mengalami cedera berat.

Menjadi seorang atlet profesional sangatlah berbeda dengan menjadi atlet non-profesional, sebab karir seorang atlet profesional bergantung dengan kemampuan mereka untuk tampil secara konsisten di depan suporter. Meskipun seorang atlet profesional dapat tampil secara konsisten dan baik, kesehatan mental mereka masih berpengaruh kepada beberapa faktor. Beberapa faktor tersebut termasuk perpanjangan kontrak, rasa tanggung jawab yang tinggi terhadap tim, hubungan pribadi dengan keluarga ataupun teman, pemantauan media sosial yang intens, trauma masa lalu, dan lain-lain. Sebaliknya, seorang atlet non-profesional tidak perlu terlalu mengkhawatirkan dampak yang biasanya disebabkan oleh faktor-faktor tersebut, karena karir mereka tidak bergantung kepada aktivitas-aktivitas olahraga yang mereka jalani.

Tuntutan fisik dan mental yang dialami seorang atlet profesional terkadang bisa melampaui kapasitas mereka untuk menghadapi masalah-masalah tersebut. Jika hal tersebut terjadi, maka seorang atlet berpotensi mengalami *burnout*. *Burnout* merupakan suatu kondisi dimana seseorang mengalami kelelahan secara mental dan fisik yang berlebihan, sehingga dapat menyebabkan pengunduran diri ataupun pengasingan dari masyarakat selama jangka waktu tertentu. Salah satu contoh kasus *burnout* yang dialami seorang atlet adalah kasus Dele Alli, pesepakbola profesional yang bermain di liga *Premier* Inggris. Dalam suatu wawancara, ia menjelaskan alasan di balik karirnya yang sedang menurun. Ia menceritakan kisah masa kecilnya, dimana ia dilecehkan secara seksual oleh teman dari ibunya dan terpaksa menjual narkoba di usia 8 tahun. Ia kemudian mengatakan bahwa pengalaman tersebut masih memiliki efek jangka panjang yang sulit dihapus. Saking beratnya trauma yang ia alami ketika masa kecil, ia sampai mempertimbangkan untuk pensiun dini di usia 24 tahun. Namun, pelatih dan teman-teman Dele menyadari hal tersebut. Ia pun dianjurkan untuk rehat sejenak dari sepakbola, dan ia menghabiskan waktu sebanyak enam minggu dalam proses rehabilitasi.

Dengan adanya hasil penelitian ini, maka dari itu alangkah baiknya jika kita meningkatkan kesadaran mengenai masalah ini. Bukan hanya para atlet, semua orang tidak lepas dari kemungkinan terjerat masalah ini. Manusia sebagai makhluk sosial memiliki hak dan kemampuan untuk membicarakan masalah ini kepada orang-orang yang bisa kita percayai, dan mendapatkan bantuan yang diperlukan. Perlu diketahui bahwa ini merupakan masalah yang tidak boleh diremehkan, sebab jika terjadi komplikasi, maka dapat berakibat fatal terhadap kesehatan tubuh secara umum.

Editor : Pahlevi