DAMPAK CEDERA OLAHRAGA TERHADAP KESEHATAN MENTAL ATLET: SEBUAH LITERATURE REVIEW

Haris Kurniawa[1] , Boris Tubbur Manurung[2] , Aditya[3]
Joel Purba[4] , Johanes Situmorang[5] ,
Murniati Simorangkir[6] , Carlos Gerson Tarigan[7]
Universitas Negeri Medan
hariskurniawann@unimed.ac.id borismanurung2406@gmail.com

ABSTRACT

Sports injuries are a significant concern that may disrupt training, competitive participation, and athletes' career development. Beyond physical impairment, injuries may also be associated with psychological difficulties, including anxiety, depressive symptoms, reduced self-confidence, fear of reinjury, and challenges in returning to sport. This article aims to examine the impact of sports injuries on athletes' mental health, factors influencing psychological responses during recovery, and the role of psychological support in rehabilitation. A literature review approach is used to examine relevant scientific publications addressing sports injuries, mental health, psychological responses, and athletic rehabilitation. The literature is analyzed descriptively and thematically to identify recurring findings, similarities, and differences across studies. The review focuses on anxiety, depressive symptoms, self-confidence, fear of reinjury, rehabilitation adherence, and psychological readiness to return to sport. The synthesis highlights the importance of considering psychological well-being alongside physical recovery. Therefore, comprehensive rehabilitation should involve athletes, coaches, medical professionals, and qualified mental health practitioners according to individual needs.

Keywords: *sports injuries, mental health, athletes, rehabilitation, sport psychology.*

ABSTRAK

Cedera olahraga merupakan salah satu permasalahan yang dapat menghambat aktivitas latihan, partisipasi kompetisi, dan perkembangan karier atlet. Selain menimbulkan gangguan fisik, cedera juga dapat berkaitan dengan perubahan kondisi psikologis, seperti kecemasan, gejala depresi, penurunan kepercayaan diri, ketakutan mengalami cedera ulang, dan kesulitan dalam proses kembali berolahraga. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji dampak cedera olahraga terhadap kesehatan mental atlet, faktor-faktor yang memengaruhi respons psikologis selama pemulihan, serta peran dukungan psikologis dalam proses rehabilitasi. Penulisan menggunakan pendekatan *literature review* dengan menelaah publikasi ilmiah yang relevan mengenai cedera olahraga, kesehatan mental, respons psikologis, dan rehabilitasi atlet. Literatur dianalisis secara deskriptif dan tematik untuk mengidentifikasi pola temuan, persamaan, serta perbedaan hasil penelitian. Kajian ini berfokus pada kecemasan, gejala depresi, kepercayaan diri, ketakutan terhadap cedera ulang, kepatuhan rehabilitasi, dan kesiapan psikologis untuk kembali

berolahraga. Hasil sintesis literatur diharapkan dapat memperkuat pemahaman bahwa pemulihan cedera atlet tidak hanya memerlukan penanganan fisik, tetapi juga perhatian terhadap kondisi psikologis. Oleh karena itu, pendekatan pemulihan yang menyeluruh perlu melibatkan atlet, pelatih, tenaga medis, dan tenaga profesional kesehatan mental sesuai kebutuhan.

Kata kunci: cedera olahraga, kesehatan mental, atlet, rehabilitasi, psikologi olahraga.

A. Pendahuluan

Olahraga merupakan aktivitas yang berperan penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, dan mendukung pencapaian prestasi atlet. Namun, aktivitas olahraga juga memiliki risiko cedera yang dapat menghambat proses latihan dan partisipasi dalam kompetisi. Cedera olahraga tidak hanya menimbulkan gangguan fisik, tetapi juga berpotensi memengaruhi kondisi psikologis atlet, terutama ketika cedera menyebabkan keterbatasan gerak, penghentian latihan, dan ketidakpastian mengenai waktu pemulihan. Oleh karena itu, penanganan cedera perlu memperhatikan kesehatan fisik dan mental secara bersamaan.

Rice et al. (2016) menjelaskan bahwa kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kehidupan atlet elite yang perlu diperhatikan dalam sistem pembinaan olahraga. Tuntutan untuk mempertahankan performa, menghadapi persaingan, dan memenuhi ekspektasi lingkungan dapat menjadi tantangan psikologis bagi atlet. Ketika atlet mengalami cedera, tantangan tersebut dapat bertambah karena mereka harus menyesuaikan diri dengan perubahan rutinitas, keterbatasan fisik, serta kemungkinan tertundanya pencapaian prestasi. Kondisi ini menunjukkan bahwa pemulihan cedera tidak cukup dinilai hanya berdasarkan perbaikan kondisi fisik, tetapi juga perlu mempertimbangkan kesiapan psikologis atlet.

Dalam penelitian internasional, Hsu et al. (2017) membahas ketakutan mengalami cedera ulang sebagai salah satu persoalan psikologis yang dapat memengaruhi proses rehabilitasi atlet. Ketakutan tersebut dapat membuat atlet merasa ragu ketika melakukan gerakan tertentu

atau kembali menjalani latihan dengan intensitas tinggi. Sementara itu, Ivarsson et al. (2017), melalui tinjauan sistematis dan meta-analisis, mengkaji hubungan respons psikologis negatif setelah cedera dan kepatuhan rehabilitasi dengan keberhasilan atlet kembali berolahraga. Temuan tersebut memperkuat pentingnya memperhatikan aspek psikologis selama pemulihan, meskipun keberhasilan kembali berolahraga juga dipengaruhi oleh kondisi medis, jenis cedera, dan perkembangan fungsi fisik.

Bukti dari penelitian nasional juga menunjukkan bahwa persoalan psikologis setelah cedera perlu mendapat perhatian. Pamungkas et al. (2023), dalam penelitian terhadap pemain futsal putra Universitas Negeri Yogyakarta yang pernah mengalami cedera, mengkaji tingkat kecemasan setelah cedera. Penelitian tersebut melibatkan 26 pemain yang memenuhi kriteria sampel. Hasilnya menunjukkan bahwa tingkat kecemasan paling banyak berada pada kategori sedang, yaitu 46,15%, sedangkan 26,92% berada pada kategori tinggi. Hasil ini memberikan gambaran bahwa kecemasan setelah cedera dapat dialami atlet dan perlu dipertimbangkan dalam proses pemulihan. Namun, karena penelitian tersebut berfokus pada pemain futsal di satu lingkungan universitas, temuannya tidak dapat langsung digeneralisasikan kepada seluruh atlet di Indonesia (Pamungkas et al., 2023).

Selain itu, Aditya et al. (2025) mengkaji persepsi atlet karate terhadap dukungan medis dan psikologis selama rehabilitasi cedera. Penelitian kualitatif tersebut melibatkan 12 atlet karate yang pernah mengalami cedera parah. Hasil penelitiannya menyoroti peran dukungan medis dan psikologis dalam membantu atlet menghadapi dampak fisik dan emosional selama pemulihan. Temuan ini memperlihatkan pentingnya dukungan yang sesuai dengan kebutuhan atlet selama menjalani rehabilitasi. Meskipun demikian, karena penelitian menggunakan pendekatan fenomenologis dengan jumlah partisipan terbatas, hasilnya lebih tepat dipahami sebagai gambaran pengalaman atlet daripada kesimpulan yang berlaku bagi semua populasi atlet (Aditya et al., 2025).

Berdasarkan berbagai penelitian tersebut, cedera olahraga dapat dipahami sebagai persoalan yang mencakup dimensi fisik dan psikologis. Kecemasan, ketakutan mengalami cedera ulang, penurunan kepercayaan diri, serta kesulitan menyesuaikan diri dengan proses pemulihan merupakan beberapa aspek yang perlu dikaji lebih lanjut. Perbedaan cabang olahraga, tingkat keparahan cedera, pengalaman atlet, dan dukungan lingkungan juga perlu diperhatikan agar dampak cedera tidak dipandang secara seragam.

Oleh karena itu, artikel ini bertujuan untuk mengkaji dampak cedera olahraga terhadap kesehatan mental atlet melalui metode *literature review*. Kajian difokuskan pada bentuk respons psikologis yang muncul setelah cedera, faktor-faktor yang memengaruhi kondisi mental selama rehabilitasi, serta peran dukungan psikologis dalam membantu atlet kembali berolahraga. Hasil kajian diharapkan dapat menjadi bahan pemahaman bagi mahasiswa olahraga, pelatih, dan tenaga pendamping atlet mengenai pentingnya mengintegrasikan perhatian terhadap kesehatan mental dalam proses pemulihan cedera.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode *literature review* dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Data diperoleh dari artikel jurnal nasional dan internasional yang relevan dengan dampak cedera olahraga terhadap kesehatan mental atlet, dengan mengutamakan publikasi tahun 2016–2026. Penelusuran literatur dilakukan melalui Google Scholar, PubMed, dan portal jurnal ilmiah menggunakan kata kunci terkait cedera olahraga, kesehatan mental, kecemasan, dan rehabilitasi atlet. Literatur dianalisis dengan mengidentifikasi, membandingkan, dan menyintesis temuan penelitian terdahulu untuk memahami dampak psikologis cedera, faktor yang memengaruhi pemulihan, serta peran dukungan psikologis bagi atlet.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

a) Dampak Cedera Olahraga terhadap Kesehatan Mental Atlet

Berdasarkan kajian literatur, cedera olahraga tidak hanya berdampak pada kondisi fisik, tetapi juga dapat memengaruhi kesehatan mental atlet. Cedera yang menyebabkan atlet kehilangan kesempatan berlatih dan bertanding dapat memunculkan kecemasan, frustrasi, kesedihan, serta kekhawatiran terhadap masa depan karier olahraga. Rice et al. (2016) menegaskan pentingnya memperhatikan kesehatan mental atlet sebagai bagian dari pembinaan olahraga. Sementara itu, Putukian (2016) menjelaskan bahwa respons psikologis terhadap cedera dapat memengaruhi pengalaman atlet selama pemulihan dan proses kembali berkompetisi.

Penelitian nasional oleh Pamungkas et al. (2023) mengenai kecemasan pemain futsal putra setelah mengalami cedera menunjukkan bahwa respons psikologis merupakan aspek yang perlu diperhatikan selama pemulihan. Hasil penelitian tersebut memberikan gambaran bahwa atlet dapat mengalami kecemasan dengan tingkat yang berbeda-beda setelah cedera. Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman cedera tidak hanya berkaitan dengan keterbatasan fisik, tetapi juga dengan cara atlet menghadapi perubahan aktivitas dan ketidakpastian proses pemulihan.

Jaekel et al. (2025), melalui tinjauan cakupan terhadap 64 penelitian, menemukan bahwa rehabilitasi cedera merupakan pengalaman emosional yang dapat melibatkan respons psikologis yang beragam. Para peneliti juga menyoroti bahwa dukungan psikologis selama rehabilitasi masih terbatas dalam literatur yang ditinjau. Temuan ini memperkuat pentingnya mengintegrasikan perhatian terhadap kesehatan mental dalam penanganan cedera olahraga.

b) Kecemasan, Stres, dan Gejala Depresi pada Atlet yang Mengalami Cedera

Kecemasan dapat muncul ketika atlet menghadapi ketidakpastian mengenai durasi pemulihan, kemampuan untuk kembali berlatih, dan peluang mengikuti kompetisi. Selain itu, penghentian latihan secara mendadak dapat mengubah rutinitas harian serta mengurangi interaksi atlet dengan rekan satu tim. Situasi tersebut dapat memengaruhi suasana hati dan kesejahteraan psikologis atlet,

meskipun tingkat dampaknya berbeda pada setiap individu.

Rice et al. (2016) menguraikan bahwa persoalan kesehatan mental pada atlet merupakan isu penting yang perlu dikenali dan ditangani secara tepat. Dalam konteks cedera, Putukian (2016) juga menekankan pentingnya memahami respons psikologis atlet, termasuk perubahan emosional yang dapat muncul selama proses pemulihan.

Putukian et al. (2026), melalui tinjauan sistematis terhadap 25 penelitian, menemukan adanya hubungan antara cedera muskuloskeletal dan gejala kesehatan mental pada atlet elite. Sebagian besar penelitian yang mengevaluasi hubungan tersebut melaporkan adanya keterkaitan antara cedera dan gejala psikologis. Namun, perbedaan metode penelitian dan pengukuran yang digunakan membuat hubungan sebab-akibat belum dapat dipastikan. Oleh karena itu, kecemasan dan gejala depresi perlu dipantau tanpa menganggap bahwa setiap atlet yang cedera pasti mengalami gangguan mental.

c) Ketakutan Mengalami Cedera Ulang dan Penurunan Kepercayaan Diri

Ketakutan mengalami cedera ulang merupakan salah satu tantangan psikologis yang dapat muncul ketika atlet mulai kembali melakukan aktivitas olahraga. Atlet mungkin merasa ragu saat melakukan gerakan tertentu, terutama jika gerakan tersebut berkaitan dengan mekanisme cedera sebelumnya. Ketakutan ini dapat memengaruhi kepercayaan diri dan kesiapan atlet menghadapi tuntutan latihan maupun kompetisi.

Hsu et al. (2017) menjelaskan bahwa ketakutan mengalami cedera ulang memiliki implikasi penting dalam rehabilitasi atlet. Kondisi tersebut perlu diperhatikan karena kesiapan fisik tidak selalu disertai keyakinan psikologis untuk kembali berolahraga. Forsdyke et al. (2016), dalam tinjauan sistematis mengenai faktor psikososial pada rehabilitasi cedera atlet kompetitif, juga menemukan bahwa ketakutan terkait cedera dan performa, kecemasan, serta kepercayaan diri berkaitan dengan berbagai hasil rehabilitasi.

Espinoza dan Cho (2024) turut menyoroti peran stres, motivasi, efikasi diri, dan dukungan sosial dalam membentuk respons psikologis atlet terhadap cedera. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kepercayaan diri perlu dikembangkan melalui pemulihan yang terarah, peningkatan kemampuan secara bertahap, dan dukungan yang sesuai dengan kebutuhan atlet.

d) Pengaruh Kondisi Psikologis terhadap Kepatuhan Rehabilitasi

Rehabilitasi merupakan bagian penting dalam pemulihan cedera olahraga. Keberhasilan proses ini tidak hanya berkaitan dengan program medis dan latihan fisik, tetapi juga dapat dipengaruhi oleh motivasi serta respons emosional atlet. Atlet yang merasa frustrasi atau takut mengalami cedera ulang mungkin menghadapi kesulitan dalam menjalani latihan rehabilitasi secara konsisten.

Ivarsson et al. (2017), melalui tinjauan sistematis dan meta-analisis, menemukan bahwa respons afektif negatif setelah cedera berkaitan dengan peluang keberhasilan kembali berolahraga yang lebih rendah, sedangkan kepatuhan rehabilitasi menunjukkan hubungan positif dengan keberhasilan tersebut. Para peneliti menekankan pentingnya lingkungan yang mendukung atlet selama proses pemulihan.

Jaekel et al. (2025) juga mengidentifikasi berbagai strategi yang digunakan atlet selama rehabilitasi, termasuk penetapan tujuan. Strategi ini dapat membantu atlet memahami perkembangan pemulihan dan mempertahankan motivasi dalam menghadapi tahapan rehabilitasi. Meskipun demikian, dukungan psikologis harus disesuaikan dengan kondisi individu dan tidak menggantikan evaluasi medis maupun program rehabilitasi yang ditetapkan oleh tenaga kesehatan.

e) Peran Dukungan Sosial dan Psikologis dalam Pemulihan

Dukungan sosial merupakan faktor yang penting dalam membantu atlet menghadapi perubahan aktivitas selama masa pemulihan. Dukungan dapat berasal dari keluarga, pelatih, rekan satu tim, tenaga medis, dan tenaga profesional kesehatan mental.

Bentuk dukungan tersebut meliputi komunikasi yang positif, motivasi, pendampingan emosional, serta penghargaan terhadap perkembangan pemulihan atlet.

Forsdyke et al. (2016) menunjukkan bahwa faktor psikososial, termasuk emosi, pemikiran, dan perilaku atlet, berkaitan dengan hasil rehabilitasi cedera. Selanjutnya, Jaekel et al. (2025) menemukan bahwa dukungan sosial dapat memberikan pengaruh positif maupun negatif terhadap pengalaman atlet selama rehabilitasi. Artinya, dukungan yang diberikan perlu mempertimbangkan kebutuhan atlet, bukan sekadar mendorong mereka untuk segera kembali bertanding.

Penelitian nasional Aditya et al. (2025) mengenai persepsi atlet karate terhadap dukungan medis dan psikologis selama rehabilitasi juga menyoroti pentingnya dukungan dalam pengalaman pemulihan atlet. Temuan ini relevan bagi pembinaan olahraga di Indonesia, khususnya dalam mendorong pelatih dan tenaga pendamping untuk memperhatikan kebutuhan emosional atlet selain perkembangan kondisi fisiknya.

f) Kesiapan Psikologis untuk Kembali Berolahraga

Kesiapan kembali berolahraga merupakan proses yang melibatkan pemulihan fungsi fisik dan kesiapan psikologis. Atlet yang telah mengalami kemajuan fisik mungkin masih merasa takut, cemas, atau kurang percaya diri ketika menghadapi situasi latihan yang intensif. Oleh sebab itu, keputusan kembali berolahraga perlu mempertimbangkan lebih dari sekadar berkurangnya rasa sakit.

Hsu et al. (2017) menekankan relevansi ketakutan mengalami cedera ulang dalam proses rehabilitasi. Ivarsson et al. (2017) juga menunjukkan pentingnya respons psikologis dan kepatuhan rehabilitasi dalam memahami keberhasilan atlet kembali berolahraga. Sementara itu, Espinoza dan Cho (2024) menyoroti peran efikasi diri, motivasi, dan strategi menghadapi tekanan dalam proses pemulihan.

Berdasarkan temuan tersebut, penilaian kesiapan kembali berolahraga sebaiknya dilakukan secara menyeluruh dengan mempertimbangkan kondisi medis, fungsi fisik, kepercayaan diri, dan

ketakutan atlet terhadap cedera ulang. Pelatih dan tenaga medis perlu berkomunikasi dengan baik agar atlet tidak dipaksa kembali bertanding sebelum memenuhi persyaratan pemulihan yang diperlukan.

g) Sintesis Hasil Kajian Literatur

Secara keseluruhan, penelitian nasional dan internasional menunjukkan bahwa cedera olahraga dapat berkaitan dengan berbagai respons psikologis, seperti kecemasan, frustrasi, ketakutan mengalami cedera ulang, dan penurunan kepercayaan diri. Rice et al. (2016), Hsu et al. (2017), Ivarsson et al. (2017), serta Jaekel et al. (2025) menegaskan pentingnya memperhatikan aspek psikologis selama pemulihan. Penelitian nasional oleh Pamungkas et al. (2023) dan Aditya et al. (2025) juga memberikan gambaran mengenai kecemasan setelah cedera serta relevansi dukungan medis dan psikologis dalam rehabilitasi atlet.

Meskipun demikian, respons setiap atlet dapat berbeda berdasarkan jenis dan tingkat keparahan cedera, pengalaman sebelumnya, tuntutan kompetisi, serta dukungan yang tersedia. Putukian et al. (2026) juga mengingatkan bahwa hubungan antara cedera dan kesehatan mental belum dapat dijelaskan sepenuhnya sebagai hubungan sebab-akibat. Dengan demikian, pemulihan cedera perlu menggunakan pendekatan yang menyeluruh, yaitu mengintegrasikan rehabilitasi fisik, dukungan sosial, dan perhatian terhadap kesehatan mental sesuai kebutuhan masing-masing atlet.

D. Kesimpulan

Cedera olahraga tidak hanya berdampak pada kondisi fisik atlet, tetapi juga dapat memengaruhi kesehatan mental, seperti munculnya kecemasan, stres, gejala depresi, ketakutan mengalami cedera ulang, serta menurunnya kepercayaan diri. Kondisi tersebut dapat memengaruhi motivasi atlet, kepatuhan dalam menjalani rehabilitasi, dan kesiapan untuk kembali berkompetisi. Oleh karena itu, proses pemulihan cedera perlu memperhatikan aspek fisik dan psikologis secara seimbang. Dukungan dari pelatih, tenaga medis, psikolog olahraga, keluarga, dan rekan satu tim sangat penting untuk membantu atlet menghadapi tekanan

selama masa pemulihan. Dengan adanya rehabilitasi yang menyeluruh dan pendampingan psikologis yang tepat, atlet diharapkan dapat memulihkan kondisi fisik dan mentalnya sehingga mampu kembali berolahraga dengan percaya diri serta mencapai performa yang optimal.

Daftar Pustaka

Aditya, R., et al. (2025). Persepsi atlet karate terhadap dukungan medis dan psikologis dalam proses rehabilitasi cedera. *J-CEKI: Jurnal Cendekia Ilmiah*.

Espinoza, A., & Cho, S. (2024). Factors influencing psychological responses to athletic injury and rehabilitation. *International Journal of Applied Sports Sciences, 36*(2), 182–193.

Forsdyke, D., Smith, A., Jones, M., & Gledhill, A. (2016). Psychosocial factors associated with outcomes of sports injury rehabilitation in competitive athletes: A mixed studies systematic review. *British Journal of Sports Medicine, 50*(9), 537–544.

Hsu, C. J., Meierbachtol, A., George, S. Z., & Chmielewski, T. L. (2017). Fear of reinjury in athletes: Implications for rehabilitation. *Sports Health, 9*(2), 162–167.

Ivarsson, A., Tranaeus, U., Johnson, U., & Stenling, A. (2017). Negative psychological responses of injury and rehabilitation adherence effects on return to play in competitive athletes: A systematic review and meta-analysis. *Open Access Journal of Sports Medicine, 8*, 27–32.

Jaekel, H. R., De Barro, C., Crozier, A. J., Tomkinson, G. R., & Ridgers, N. D. (2025). Competitive athletes' psychological and emotional experiences of injury rehabilitation: A scoping review. *Systematic Reviews, 14*, Article 244.

Lai, G., Yang, X., Liu, H., et al. (2026). Psychological resilience and sports injury among athletes: A

systematic review of injury incidence, recovery processes, and psychological correlates. *BMC Psychology, 14*, Article 1003.

Pamungkas, A., et al. (2023). Anxiety level of men's futsal players after experienced injury. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi), 19*(3), 258–266.

Putukian, M. (2016). The psychological response to injury in student athletes: A narrative review with a focus on mental health. *British Journal of Sports Medicine, 50*(3), 145–148.

Putukian, M., Bilgoe, S. C., McDuff, D., Doorley, J., Kerkhoffs, G. M. M. J., & Gouttebarge, V. (2026). Bidirectional association between injuries and mental health symptoms among elite athletes: A systematic review. *British Journal of Sports Medicine, 60*(15), 1177–1185.