

Dampak Tanggapan Netizen (Public) di Media Sosial Terhadap Mental Atlet Bola Voli di Kabupaten Garut

Khansa Sri Santika*, Asma Bara, Alam Hadi Kosasih

Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Pendidikan Islam dan Keguruan, Universitas Garut, Indonesia

* Correspondence: khansasrisantika@gmail.com

Abstract

Exposure to netizen comments on social media has the potential to affect athletes' mental health; however, research on its impact on district-level volleyball players remains limited. This study aims to examine the relationship between and the influence of netizen comments on depression, anxiety, and stress among volleyball players in Garut District. A quantitative correlational method using a survey was employed. A total of 27 active volleyball athletes were selected using purposive sampling based on the criteria of regularly accessing social media at least 3 times per week and having received public comments within the last 3 months. The instruments included a netizen response questionnaire and the DASS-21, which have been validated for both validity and reliability (Cronbach's Alpha > 0.70). Data analysis utilized descriptive statistics, Spearman's correlation test, and path analysis. The results indicated that anxiety had the highest mean score (15.63), with 33.3% of athletes falling into the very severe category. There was a significant positive relationship between netizen responses and depression ($r_s=0.476$), anxiety ($r_s=0.631$), and stress ($r_s=0.559$). Path analysis confirmed the significant influence of netizen responses on athletes' mental health ($\beta=0.658$; $R^2=0.433$). The conclusion of this study is that netizen responses are an important psychosocial factor influencing athletes' mental health, particularly anxiety.

Keywords: Volleyball players; mental health; social media; public reaction; anxiety

Abstrak

Paparan terhadap tanggapan netizen di media sosial berpotensi memengaruhi kesehatan mental atlet, namun penelitian mengenai dampaknya pada atlet bola voli tingkat kabupaten masih terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan dan pengaruh tanggapan netizen terhadap depresi, kecemasan, dan stres pada atlet bola voli di Kabupaten Garut. Metode yang digunakan adalah kuantitatif korelasional dengan survei. Sebanyak 27 atlet bola voli aktif dipilih menggunakan purposive sampling berdasarkan kriteria rutin mengakses media sosial minimal 3 kali per minggu dan pernah menerima komentar publik dalam 3 bulan terakhir. Instrumen meliputi kuesioner tanggapan netizen dan DASS-21 yang telah teruji validitas serta reliabilitas (Cronbach's Alpha > 0,70). Analisis data menggunakan statistik deskriptif, uji korelasi Spearman, dan analisis jalur. Hasil menunjukkan bahwa kecemasan memiliki rata-rata tertinggi (15,63), dengan 33,3% atlet berada pada kategori sangat berat. Terdapat hubungan positif signifikan antara tanggapan netizen dengan depresi ($r_s=0,476$), kecemasan ($r_s=0,631$), dan stres ($r_s=0,559$). Analisis jalur mengonfirmasi pengaruh signifikan tanggapan netizen terhadap kondisi mental atlet ($\beta=0,658$; $R^2=0,433$). Simpulan penelitian ini adalah tanggapan netizen merupakan faktor psikososial penting yang memengaruhi kesehatan mental atlet, terutama kecemasan.

Kata kunci: Atlet bola voli; kesehatan mental; media sosial; tanggapan netizen; kecemasan

Received: 2 Maret 2026 | Revised: 20, 30 Maret, 2 April 2026

Accepted: 17 Mei 2026 | Published: 8 Juni 2026



Jurnal Porkes is licensed under a [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Pendahuluan

Perkembangan platform media sosial telah mengubah cara komunikasi dalam dunia olahraga (Prasetya et al., 2022). Para atlet kini tidak hanya berinteraksi dengan pelatih, rekan setim, dan penonton di arena, tetapi juga dengan masyarakat umum melalui saluran digital (Fiedler et al., 2023). Interaksi ini membuka peluang bagi beragam tanggapan netizen, mulai dari pujian positif hingga kritik pedas dan sarkastik (Saadillah et al., 2023). Dalam lingkungan olahraga yang kompetitif, paparan terhadap tanggapan publik tersebut dapat berdampak pada kondisi mental atlet, terutama jika tanggapan yang diterima bersifat negatif (Rosyiana & Syaukani, 2025).

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang berkembang pesat di dunia, termasuk di Indonesia. Di Kabupaten Garut, olahraga ini memiliki jumlah peminat yang tinggi (Gumilar et al., 2024). Meningkatnya persaingan dan liputan pertandingan di media sosial membuat atlet daerah juga turut mendapat perhatian publik (Mujahid et al., 2024). Hal ini memperbesar kemungkinan atlet menerima berbagai tanggapan netizen pascapertandingan (Wiyata et al., 2025). Dalam psikologi olahraga, kesehatan mental atlet merupakan faktor kunci dalam mencapai performa optimal (Ilham, 2021). Kesehatan mental mencakup kemampuan mengatasi tekanan, menjaga fokus, mempertahankan kepercayaan diri, serta mengelola kecemasan dalam situasi yang menekan (Mustopa et al., 2025).

Stres psikologis yang tidak terkelola dapat menurunkan kerja sama tim, akurasi teknik, dan konsistensi performa (Weinberg & Gould, 2023:28). Gangguan mental yang berkepanjangan juga dapat merusak motivasi intrinsik atlet dalam jangka panjang (Pratama & Utami, 2024:52). Tanggapan netizen sebagai konstruk psikososial dapat dipahami sebagai bentuk evaluasi publik yang bersifat digital, mencakup komentar positif, negatif, sarkastik, hingga ancaman psikologis. Berbeda dengan tekanan langsung dari pelatih atau penonton di stadion, tanggapan netizen memiliki karakteristik anonimitas, virality, dan aksesibilitas sepanjang waktu. Karakteristik ini menjadikannya sumber tekanan unik yang berpotensi memicu kecemasan sosial, self-presentation threat, dan ruminasi kognitif pada atlet, terutama mereka yang sedang dalam masa pencapaian prestasi.

Meskipun penelitian tentang media sosial dan kesehatan mental atlet semakin meningkat, sebagian besar masih terfokus pada cabang olahraga populer di tingkat nasional atau internasional (Fiedler et al., 2023). Penelitian yang secara khusus mengkaji pengaruh tanggapan netizen terhadap kesehatan mental atlet bola voli di tingkat kabupaten masih sangat terbatas (Wiyata et al., 2025). Padahal, faktor sosial dan budaya lokal dapat memengaruhi cara atlet memaknai tanggapan publik serta strategi coping mereka terhadap tekanan digital (Ramadito et al., 2025). Research Gap dalam penelitian ini belum ada studi yang secara kuantitatif menguji hubungan antara tanggapan netizen dengan tiga dimensi kesehatan mental (depresi, kecemasan, dan stres) pada atlet bola voli di tingkat kabupaten, khususnya di Kabupaten Garut.

Selain itu, belum diketahui seberapa besar pengaruh tanggapan netizen terhadap kondisi mental atlet dalam konteks lokal tersebut. Rumusan masalah berdasarkan gap tersebut, penelitian ini diajukan untuk menjawab pertanyaan (1) Apakah terdapat hubungan antara tanggapan netizen dengan tingkat depresi, kecemasan, dan stres pada atlet bola voli di

Kabupaten Garut? (2) Seberapa besar pengaruh tanggapan netizen terhadap kondisi mental atlet bola voli di Kabupaten Garut? Tujuan penelitian ini bertujuan untuk (1) Mengetahui hubungan antara tanggapan netizen dengan tingkat depresi, kecemasan, dan stres pada atlet bola voli di Kabupaten Garut., (2) Mengetahui pengaruh tanggapan netizen terhadap kondisi mental atlet serta besaran kontribusinya (persentase pengaruh). Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur psikologi olahraga berbasis konteks lokal serta memberikan rekomendasi praktis bagi pelatih, pembina, dan atlet dalam merancang strategi penguatan mental di era digital.

Metode

Penelitian ini mengadopsi metode kuantitatif dengan desain korelasional melalui survei (Susanto et al., 2024). Desain ini dipilih untuk menginvestigasi hubungan antara tanggapan netizen di media sosial sebagai variabel independen (X) dan kondisi mental atlet bola voli yang meliputi depresi, kecemasan, dan stres sebagai variabel dependen (Y) (Nugroho, 2018:46). Penelitian dilaksanakan di Kabupaten Garut, Provinsi Jawa Barat. Populasi penelitian ini mencakup seluruh atlet bola voli aktif yang mengikuti program pembinaan di Kabupaten Garut. Sampel diambil sebanyak 27 atlet yang dipilih secara *purposive sampling*.

Jumlah sampel sebanyak 27 atlet memenuhi kecukupan statistik untuk analisis korelasi dan *path analysis*. Berdasarkan aturan umum dalam statistik, untuk uji korelasi diperlukan minimal 5-10 subjek per variabel (Nugroho, 2018:49). Penelitian ini memiliki 4 variabel (tanggapan netizen, depresi, kecemasan, stres), sehingga jumlah minimal sampel yang diperlukan adalah 20-40 subjek. Dengan demikian, $n=27$ berada dalam rentang yang dapat diterima. Selain itu, untuk *path analysis* dengan 2 variabel (1 eksogen, 1 endogen), ukuran sampel minimal 20 subjek sudah memadai (Irwanto et al., 2021). Kriteria inklusi responden dalam penelitian ini adalah masih aktif berlatih sebagai atlet bola voli di Kabupaten Garut, pernah berpartisipasi dalam kompetisi resmi tingkat daerah, seperti Pekan Olahraga Daerah (Porda), rutin menggunakan media sosial, yang dioperasionalkan sebagai mengakses media sosial (seperti Instagram, TikTok, atau YouTube) minimal 3 kali dalam seminggu dan pernah menerima komentar publik (positif maupun negatif) dalam 3 bulan terakhir, bersedia menjadi responden dengan mengisi informed consent.

Sampel terdiri dari atlet pria dan wanita dengan berbagai posisi (spiker, setter, libero) sehingga dapat mewakili karakteristik pemain bola voli daerah yang terlibat interaksi publik melalui media sosial. Instrumen penelitian terbagi menjadi dua bagian. Kuesioner tanggapan netizen, kuesioner ini dirancang untuk mengukur frekuensi, jenis, dan persepsi atlet terhadap tanggapan publik di media sosial (Wiyata et al., 2025). Kuesioner disusun berdasarkan indikator frekuensi menerima komentar, jenis komentar (positif, negatif, sarkastik), dampak emosional yang dirasakan, dan kecenderungan menghindari media sosial. Kuesioner terdiri dari 20 item dengan format skala Likert 5 poin (1) Sangat Tidak Setuju, (2) Tidak Setuju, (3) Netral, (4) Setuju, (5) Sangat Setuju. Contoh pernyataan "Komentar negatif netizen membuat saya cemas sebelum bertanding," dan "Saya sering membaca ulang komentar netizen tentang penampilan saya."

Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21) kondisi mental atlet diukur menggunakan DASS-21 versi Indonesia (Ahmed et al., 2022). Skala ini terdiri dari 21 item yang terbagi menjadi tiga subskala depresi (7 item), kecemasan (7 item), dan stres (7 item). Format respons menggunakan skala Likert 4 poin (0) tidak sesuai dengan saya sama sekali, (1) sebagian sesuai dengan saya, (2) sering sesuai dengan saya, (3) sangat sesuai dengan saya. Uji validitas dan reliabilitas sebelum digunakan, kedua instrumen diuji coba pada 15 atlet bola voli yang tidak termasuk dalam sampel penelitian.

- Uji validitas menggunakan korelasi *item-total* dengan ambang batas $r\text{-tabel} > 0,514$ ($df=13$, $\alpha=0,05$). Hasil uji menunjukkan bahwa seluruh item pada kuesioner tanggapan netizen (20 item) dan DASS-21 (21 item) memiliki koefisien validitas $> 0,55$, sehingga dinyatakan valid.
- Uji reliabilitas dihitung menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha*. Hasilnya Kuesioner Tanggapan Netizen: $\alpha = 0,872$ (kategori sangat tinggi), DASS-21 Depresi: $\alpha = 0,814$, DASS-21 Kecemasan: $\alpha = 0,856$, DASS-21 Stres: $\alpha = 0,793$ Seluruh nilai Cronbach's Alpha $> 0,70$, sehingga instrumen dinyatakan reliabel (Nugroho, 2018:57).

Pengumpulan data dilakukan secara langsung dengan mendatangi lokasi latihan atlet. Responden diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian, kemudian diminta menandatangani informed consent. Selanjutnya, responden mengisi kuesioner tanggapan netizen dan DASS-21 dalam waktu sekitar 20–25 menit. Pengisian dilakukan secara mandiri tanpa intervensi peneliti. Teknik analisis data yang terkumpul dianalisis menggunakan SPSS versi 25 melalui tiga tahap yaitu (1) Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan mean, standar deviasi, minimum, maksimum, serta distribusi frekuensi kategori dari setiap variabel. (2) Uji korelasi sebelum uji korelasi, dilakukan uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk karena sampel < 50 . Jika data tidak terdistribusi normal ($p < 0,05$), maka digunakan uji korelasi Spearman (Nugroho, 2018:58). Jika normal, digunakan Pearson. (3) Analisis jalur (path analysis) analisis jalur digunakan untuk menguji pengaruh tanggapan netizen (X) terhadap kondisi mental atlet (Y). Model struktural yang diuji adalah persamaan regresi sederhana:

$$Y = \beta X + \varepsilon$$

di mana:

- Y = Kondisi mental atlet (skor total DASS-21)
- X = Tanggapan netizen
- β = Koefisien jalur
- ε = Error term (faktor lain di luar model)

Kriteria signifikansi ditetapkan pada $p < 0,05$. Koefisien determinasi (R^2) digunakan untuk mengetahui besaran kontribusi variabel X terhadap Y.

Hasil

Penelitian ini melibatkan 27 pemain bola voli di Kabupaten Garut yang telah memenuhi syarat sebagai partisipan. Untuk menganalisis data, digunakan perangkat lunak SPSS versi 25, termasuk analisis deskriptif, pengujian asumsi statistik, uji korelasi Spearman, dan

analisis jalur sederhana. Dari hasil pengujian normalitas dengan metode Shapiro-Wilk, diperoleh bahwa data tidak berdistribusi normal ($p < 0,05$), sehingga analisis hubungan menggunakan pendekatan non-parametrik (Spearman). Sementara itu, hasil uji multikolinearitas menunjukkan bahwa seluruh variabel memiliki nilai Variance Inflation Factor (VIF) < 10 , sehingga tidak terdapat gejala multikolinearitas. Secara keseluruhan, hasil pengujian asumsi menunjukkan bahwa data memenuhi syarat untuk dilakukan analisis korelasi non-parametrik dan analisis jalur sederhana. Analisis deskriptif berfungsi untuk menggambarkan sebaran skor dari tanggapan netizen serta kondisi psikologis atlet (seperti depresi, kecemasan, dan stres).

Tabel 1. Statistik deskriptif variabel penelitian (n=27)

Variabel	Mean	SD	Minimum	Maximum
Tanggapan Netizen	64,18	7,95	49	80
Depresi	14,07	6,32	4	26
Kecemasan	15,63	7,11	3	28
Stres	13,44	6,02	5	25

Secara deskriptif, variabel kecemasan memiliki nilai rata-rata paling tinggi jika dibandingkan dengan depresi dan stres. Ini mengindikasikan bahwa kecemasan adalah reaksi psikologis yang paling sering dialami oleh para atlet. Di sisi lain, skor tanggapan dari netizen menunjukkan variasi yang cukup besar, yang menandakan adanya perbedaan dalam tingkat dampak dan pandangan atlet terhadap tanggapan netizen di media sosial.

Tabel 2. Rata-rata (mean) mental atlet berdasarkan jenis tanggapan pengguna internet (n = 27)

Kategori Tanggapan Netizen	Depresi (Mean)	Kecemasan (Mean)	Stres (Mean)
Rendah	10,25	11,40	9,80
Sedang	13,85	15,20	13,10
Tinggi	17,60	20,10	16,45

Rata-rata nilai untuk depresi, kecemasan, dan stres menunjukkan peningkatan yang stabil dari kategori tanggapan netizen yang rendah menuju yang tinggi. Kelompok yang memiliki tanggapan netizen tinggi mencatat angka tertinggi di semua dimensi psikologis, sementara kelompok dengan tanggapan rendah mencatat angka terendah. Model ini menunjukkan adanya kecenderungan yang baik antara tanggapan netizen dan kondisi mental para atlet, yang kemudian diperkuat oleh hasil analisis korelasi.

Tabel 3. Distribusi tingkat depresi atlet (n=27)

Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Normal	7	25,9%
Ringan	4	14,8%
Sedang	9	33,3%
Berat	5	18,5%
Sangat Berat	2	7,4%

Total	27	100%
-------	----	------

Sebagian besar atlet termasuk dalam kategori sedang (33,3%), yang menunjukkan adanya tekanan emosional pada tingkat yang moderat. Hal ini menandakan bahwa beberapa atlet mulai merasakan gangguan suasana hati, meskipun intensitasnya belum mencapai tingkat yang berat.

Tabel 4. Distribusi tingkat kecemasan atlet (n=27)

Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Normal	5	18,5%
Ringan	3	11,1%
Sedang	6	22,2%
Berat	4	14,8%
Sangat Berat	9	33,3%
Total	27	100%

Sebagian besar atlet masuk ke dalam kategori sangat berat (33,3%), yang menandakan bahwa kecemasan adalah kondisi psikologis yang paling menonjol. Hasil ini menunjukkan bahwa para atlet lebih rentan terhadap perasaan cemas dan tegang yang tinggi, yang memperlihatkan bahwa atlet mengalami tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan aspek mental lainnya

Tabel 5. Distribusi tingkat stres atlet (n=27)

Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Normal	11	40,7%
Ringan	5	18,5%
Sedang	5	18,5%
Berat	4	14,8%
Sangat Berat	2	7,4%
Total	27	100%

Sebagian besar atlet berada pada kategori normal (40,7%), yang menunjukkan bahwa mereka umumnya masih mampu mengelola tekanan sehari-hari. Ini mengindikasikan bahwa stres yang umum lebih mudah ditangani dibandingkan dengan respons emosional seperti kecemasan. Walaupun analisis deskriptif menunjukkan variasi dalam setiap aspek mental, hubungan antara tanggapan netizen dan kondisi mental para atlet dianalisis lebih mendalam dengan menggunakan uji korelasi.

Tabel 6. Hasil uji korelasi spearman

Variabel	Koefisien (rs)	Sig (2-tailed)	Interpretasi
Netizen ↔ Depresi	0,476	0,009	Signifikan, Sedang
Netizen ↔ Kecemasan	0,631	0,000	Signifikan, Kuat
Netizen ↔ Stres	0,559	0,003	Signifikan, Sedang

Nilai signifikansi seluruh variabel < 0,05 menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tanggapan netizen dan kondisi mental atlet. Koefisien tertinggi terdapat

pada variabel kecemasan ($r_s = 0,631$) yang menunjukkan hubungan kuat. Seluruh koefisien bernilai positif, yang berarti semakin tinggi intensitas tanggapan netizen, maka semakin tinggi pula tingkat gangguan mental yang dialami atlet. Berdasarkan hasil ini, H_0 ditolak dan H_1 diterima. Model struktural yang diuji adalah $Y = \beta X + \epsilon$

Tabel 7. Hasil uji path analysis

Variabel	Koefisien Jalur (β)	t-statistik	Sig.	Keterangan
Netizen (X) \rightarrow Mental (Y)	0,658	4,731	0,000	Signifikan
R-Square	0,433			

Koefisien jalur yang diperoleh adalah 0,658 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa tanggapan netizen berpengaruh positif dan signifikan terhadap mental atlet. Nilai R-Square sebesar 0,433 menunjukkan bahwa 43,3% variasi kondisi mental atlet dijelaskan oleh variabel tanggapan netizen, sedangkan 56,7% dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian.

Pembahasan

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa kecemasan memiliki rata-rata tertinggi (15,63) dibandingkan depresi (14,07) dan stres (13,44). Distribusi kategori memperkuat temuan ini, dengan 33,3% atlet berada pada kategori kecemasan sangat berat, sementara stres justru mayoritas berada pada kategori normal (40,7%). Temuan ini mengindikasikan bahwa tekanan psikologis dari tanggapan netizen di media sosial lebih banyak memicu respons kecemasan daripada depresi atau stres umum. Dominasi kecemasan ini dapat dijelaskan melalui teori *Social Evaluation Threat* (SET) dari literatur tekanan performa (*performance pressure*). Individu yang merasa sedang dievaluasi oleh orang lain akan mengalami peningkatan kewaspadaan terhadap potensi penilaian negatif, yang memicu respons kecemasan kognitif dan somatik (Weinberg & Gould, 2023:38).

Dalam konteks media sosial, atlet tidak hanya dievaluasi oleh pelatih atau penonton di lapangan, tetapi juga oleh publik digital yang anonim dan tidak terbatas. Karakteristik ini memperkuat persepsi ancaman evaluatif, sehingga kecemasan menjadi respons dominan. Selain itu, teori *Self-Presentation* (Irwanto, I., & Romas, 2019) menjelaskan bahwa atlet memiliki motivasi kuat untuk menampilkan citra diri yang positif di mata publik. Media sosial memperluas arena presentasi diri ini. Ketika atlet menerima komentar negatif atau sarkastik, terjadi ketidaksesuaian antara citra yang diinginkan dengan persepsi publik, yang memicu kecemasan sosial. Hal ini berbeda dengan depresi yang lebih terkait dengan perasaan putus asa yang menetap, atau stres yang lebih bersifat respons fisiologis terhadap tuntutan lingkungan.

Yang menarik, stres justru berada dalam kategori normal pada mayoritas atlet (40,7%). Hal ini menunjukkan bahwa secara umum atlet masih mampu mengatasi tekanan rutin seperti latihan dan kompetisi. Namun, tekanan dari media sosial tampaknya lebih berdampak pada aspek afektif-kognitif (kecemasan) daripada aspek fisiologis (stres). Temuan ini mengindikasikan bahwa ancaman evaluasi publik digital lebih bersifat psikologis halus yang

terus-menerus (*chronic evaluative threat*) dibandingkan tekanan akut yang memicu respons stres fisiologis. Berbeda dengan temuan (Fiedler et al., 2023) yang menemukan dampak signifikan media sosial terhadap depresi pada atlet remaja, penelitian ini justru menunjukkan kecemasan sebagai dampak paling dominan.

Perbedaan ini dapat dijelaskan oleh perbedaan karakteristik sampel (atlet dewasa muda vs remaja) serta konteks budaya. Atlet di Kabupaten Garut mungkin memiliki mekanisme coping terhadap depresi yang lebih baik karena dukungan sosial komunitas olahraga yang kuat, namun tetap rentan terhadap kecemasan akibat tekanan ekspektasi publik di daerah dengan tingkat kolektivisme tinggi. Uji korelasi Spearman menunjukkan bahwa tanggapan netizen memiliki hubungan signifikan dengan semua dimensi mental, dengan kecemasan menunjukkan korelasi terkuat ($r_s = 0,631$; $p < 0,01$), diikuti stres ($r_s = 0,559$) dan depresi ($r_s = 0,476$). Seluruh koefisien bernilai positif, mengonfirmasi bahwa semakin tinggi intensitas tanggapan netizen, semakin buruk kondisi mental atlet.

Hubungan yang lebih kuat antara tanggapan netizen dengan kecemasan dapat dijelaskan melalui teori *cognitive appraisal*. Atlet cenderung mempersepsikan komentar negatif di media sosial sebagai ancaman terhadap harga diri dan status sosial mereka (*primary appraisal*). Selanjutnya, ketika atlet merasa tidak memiliki kendali atas siapa yang berkomentar atau bagaimana komentar tersebut menyebar (*secondary appraisal*), maka respons emosional yang muncul adalah kecemasan bukan depresi (yang lebih terkait dengan persepsi tidak berdaya yang menetap) atau stres (yang lebih terkait dengan tuntutan berlebihan). Media sosial dengan karakteristik *anonymity*, *virality*, dan 24/7 accessibility memperkuat persepsi ancaman yang tidak terkendali ini.

Temuan ini sejalan dengan (Rosyiana & Syauckani, 2025) yang menyatakan bahwa *cyberbullying* dapat meningkatkan kecemasan atlet jika tidak didukung intervensi psikologis. Namun, penelitian ini melangkah lebih jauh dengan menunjukkan bahwa bahkan komentar yang tidak tergolong *cyberbullying* ekstrem (sekadar kritik atau sarkasme) sudah cukup memicu kecemasan bermakna. Hal ini berbeda dengan temuan (Wiyata et al., 2025) yang lebih fokus pada dampak *toxic comments* terhadap kepercayaan diri, tanpa mengukur kecemasan secara spesifik. Hasil analisis jalur menunjukkan bahwa tanggapan netizen berpengaruh positif dan signifikan terhadap kondisi mental atlet ($\beta = 0,658$; $p < 0,05$) dengan kontribusi sebesar 43,3% ($R^2 = 0,433$).

Ini berarti hampir setengah variasi kondisi mental atlet dapat dijelaskan oleh tanggapan netizen, sementara 56,7% dipengaruhi faktor lain seperti kepribadian, dukungan sosial, pengalaman kompetisi, dan kondisi fisik. Besarnya kontribusi ini menegaskan bahwa lingkungan digital telah menjadi faktor psikososial signifikan dalam ekosistem olahraga modern. Atlet saat ini tidak hanya menghadapi tekanan dari dalam tim dan kompetisi, tetapi juga tekanan dari publik digital yang dapat mengakses informasi kapan saja. Temuan ini mendukung pandangan bahwa interaksi sosial di media digital dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis, terutama pada kelompok dengan visibilitas tinggi seperti atlet.

Angka $R^2 = 0,433$ ini relatif lebih tinggi dibandingkan temuan penelitian sejenis. Studi tentang pengaruh media sosial terhadap kecemasan atlet remaja oleh (Fiedler et al., 2023) melaporkan R^2 sekitar 0,28–0,35. Perbedaan ini mungkin disebabkan oleh konteks lokal Kabupaten Garut yang memiliki tingkat kolektivisme dan tekanan sosial yang lebih tinggi,

sehingga evaluasi publik memiliki bobot psikologis yang lebih besar. Temuan penelitian ini memiliki implikasi praktis bagi pelatih, pembina, dan atlet di Kabupaten Garut, serta pengelola olahraga di tingkat daerah.

1. Integrasi sesi simulasi menghadapi komentar negatif ke dalam program latihan mental pelatih dapat merancang sesi simulasi di mana atlet berlatih merespons komentar negatif fiktif di media sosial. Sesi ini meliputi membaca komentar negatif, mengidentifikasi emosi yang muncul, melatih teknik *cognitive restructuring* (mengubah pikiran irasional seperti "*semua orang membenci saya*" menjadi "*beberapa komentar negatif tidak mewakili semua publik*"), dan berlatih merespons secara asertif atau memilih untuk tidak merespons. Simulasi ini dapat diintegrasikan ke dalam program latihan mental mingguan selama 15-20 menit.
2. Pelatihan literasi digital untuk atlet, pelatihan literasi digital yang konkret mencakup pemahaman algoritma media sosial yang cenderung menonjolkan konten negatif, keterampilan membedakan kritik membangun dari hujatan, strategi membatasi waktu akses media sosial (misalnya hanya 30 menit setelah latihan), penggunaan fitur *mute*, *block*, dan *report* terhadap komentar yang melanggar batas. Pelatihan ini dapat diberikan dalam bentuk workshop 2 jam setiap awal musim kompetisi.
3. Pendampingan psikolog olahraga atau konselor, hasil penelitian menunjukkan bahwa 33,3% atlet berada pada kecemasan sangat berat. Oleh karena itu, pengurus klub atau Dinas Pemuda dan Olahraga perlu menyediakan akses ke psikolog olahraga atau konselor terlatih, minimal melalui sesi konseling daring bulanan atau *hotline* psikologis. Intervensi yang direkomendasikan mencakup teknik relaksasi (pernapasan dalam, *progressive muscle relaxation*) dan *mindfulness* untuk mengurangi kecemasan akut.
4. Manajemen media sosial oleh tim manajemen dapat mempertimbangkan kebijakan *social media blackout* selama 24-48 jam menjelang pertandingan penting untuk mengurangi distraksi psikologis. Selain itu, klub dapat menunjuk *social media manager* yang menyaring dan melaporkan komentar yang melanggar kode etik sebelum atlet melihatnya.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Desain korelasional tidak memungkinkan penarikan kesimpulan kausal yang kuat. Ukuran sampel yang relatif kecil ($n=27$) membatasi generalisasi temuan. Penggunaan *self-report* rentan terhadap bias sosial dan *recall bias*. Penelitian tidak mengukur variabel moderator seperti jenis kelamin, posisi bermain, atau durasi penggunaan media sosial. Agenda penelitian masa depan dapat menggunakan pendekatan *mixed-methods* (kuantitatif dan wawancara mendalam) untuk menangkap pengalaman subjektif atlet secara lebih kaya, serta desain longitudinal untuk menguji hubungan kausal. Selain itu, perlu diuji apakah faktor seperti dukungan sosial pelatih atau *resilience* dapat memoderasi dampak negatif tanggapan netizen.

Simpulan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan dan pengaruh tanggapan netizen di media sosial terhadap kondisi mental (depresi, kecemasan, dan stres) pada atlet bola voli di Kabupaten Garut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tanggapan netizen memiliki hubungan positif dan signifikan dengan ketiga dimensi kesehatan mental, dengan kecemasan sebagai dimensi yang paling kuat terpengaruh ($r_s = 0,631$; korelasi kuat). Analisis jalur mengonfirmasi bahwa tanggapan netizen berpengaruh langsung terhadap kondisi mental atlet

($\beta = 0,658$) dengan kontribusi sebesar 43,3%, sementara 56,7% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model.

Temuan ini menegaskan bahwa interaksi sosial di media digital merupakan faktor psikososial signifikan yang perlu mendapat perhatian dalam pembinaan olahraga modern, khususnya pada aspek kecemasan atlet. Penelitian ini memiliki sejumlah keterbatasan yang perlu diakui. Pertama, desain korelasional tidak memungkinkan penarikan kesimpulan kausal yang kuat. Kedua, ukuran sampel yang relatif kecil ($n=27$) membatasi generalisasi temuan ke populasi atlet yang lebih luas. Ketiga, penggunaan instrumen *self-report* rentan terhadap bias sosial, *recall bias*, serta tidak dapat mengukur respons fisiologis atau perilaku aktual atlet. Keempat, penelitian tidak mengukur variabel moderator potensial seperti durasi penggunaan media sosial, jenis platform, dukungan sosial, atau tingkat *resilience* atlet.

Pernyataan Penulis

"Dengan ini saya menyatakan bahwa artikel yang berjudul [Dampak Tanggapan Netizen (Public) di Media Sosial Terhadap Mental Atlet Bola Voli di Kabupaten Garut] ini belum pernah dipublikasikan, baik secara cetak maupun elektronik, di media massa, jurnal, situs web, blog, platform media sosial, atau bentuk publikasi lainnya di mana pun. Artikel ini merupakan karya asli yang belum pernah diikutsertakan dalam proses penerbitan atau diserahkan ke penerbit manapun sebelum saat ini."

Daftar Pustaka

- Ahmed, O., Faisal, R. A., Alim, S. M. D. A. B. U. H. M., Sharker, T., & Hiramoni, F. A. (2022). The psychometric properties of the depression anxiety stress scale-21 (DASS-21) Bangla version. *Acta Psychologica*, 223, 103509. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103509>
- Fiedler, R., Heidari, J., Birnkraut, T., & Kellmann, M. (2023). Digital Media and Mental Health in Adolescent Athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 67, 102421. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2023.102421>
- Gumilar, R. C., Permadi, A. A., & Kurniawati, A. (2024). Motivasi Siswa dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Voli di Ma Al-Manaar Muhammadiyah. *Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 4(3), 805–820. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JUMPER/article/view/2171>
- Ilham, Z. (2021). Peranan Psikologi Olahraga terhadap Atlet. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 1(2), 274–282. <https://conference.um.ac.id/index.php/pko/article/view/2177>
- Irwanto, I., Hendro, O., & Moelyati, T. A. (2021). Pengaruh Disiplin dan Lingkungan Kerja Terhadap Motivasi Kerja dan Dampaknya pada Kinerja Pegawai Dinas Pemuda dan Olahraga Provinsi Sumatera Selatan. *Jurnal Motivasi*, 6(1), 64–75. <https://jurnal.um-palembang.ac.id/motivasi/article/view/3511>
- Irwanto, I., & Romas, M. Z. (2019). Profil peran psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet di Serang-Banten Menuju Juara. In *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga (Senalog)* 2(1). 1-13.

- <https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/semnassenalog/article/view/610>
Mujahid, A., Arifin, Z., & Permadi, A. A. (2024). The Profil Pembinaan Prestasi Olahraga Bola Voli di SMA Ciledug Al-Musaddadiyah Garut. *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 4(3), 786–793.
- <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JUMPER/article/view/2125>
Mustopa, S. N., Kosasih, A. H., & Permadi, A. A. (2025). Pengaruh Latihan Mental Terhadap Kepercayaan Diri Atlet Bola Voli di Club GIB. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 9(2), 471–485.
- <https://jurnal.unsil.ac.id/index.php/sport/article/view/16028>
Nugroho, U. (2018). *Metodologi penelitian kuantitatif pendidikan jasmani*. Penerbit CV. Sarnu Untung.
- Prasetya, A., Retnasary, M., & Azhar, D. A. (2022). Pola Perilaku Bermedia Sosial Netizen Indonesia Menyikapi Pemberitaan Viral di Media Sosial. *Journal of Digital Communication and Design (JDCODE)*, 1(1), 1–12.
- Pratama, E. Y., & Utami, R. J. (2024). *Psikologi olahraga: Pendekatan holistik bagi atlet*. Pradina Pustaka.
- Ramadito, D. M. F., Permadi, A. A., & Kosasih, A. H. (2025). Kesiapan Mental Pemain Persigar Garut Menjelang Liga 4 Seri 1 Jawa Barat Musim 2024/2025. *Jurnal Porkes*, 8(2), 709–718. <https://e-journal.hamzanwadi.ac.id/index.php/porkes/article/view/29749>
- Rosyiana, I., & Syaukani, D. A. (2025). Dampak Cyberbullying pada Atlet: Studi Literatur. *Archetype: Jurnal Ilmiah Psikologi dan Terapan*, 7(1), 59–65. <https://journal.um-surabaya.ac.id/Archetype/article/view/27165>
- Saadillah, A., Haryudi, A., Reskiawan, M., & Amanah, A. I. (2023). Penggunaan bahasa sarkasme netizen di media sosial. *Jurnal onoma: Pendidikan, Bahasa, dan sastra*, 9(2), 1437–1447. <https://doi.org/10.30605/onoma.v9i2.2367>
- Susanto, P. C., Arini, D. U., Yuntina, L., Soehaditama, J. P., & Nuraeni, N. (2024). Konsep Penelitian Kuantitatif: Populasi, Sampel, dan Analisis Data (Sebuah Tinjauan Pustaka). *Jurnal Ilmu Multidisplin*, 3(1), 1–12. <https://doi.org/10.38035/jim.v3i1.504>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2023). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human kinetics.
- Wiyata, I. R., Priyohutomo, A., Ardhiyanto, Y. D., & Gussanto, A. B. W. (2025). Analisis Hubungan Toxic Comments dengan Kepercayaan Diri Atlet Voli. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 7(2), 194–204. <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jjsc/article/view/33472>