



Olahraga, Kesehatan Mental, dan Masyarakat Digital: Tinjauan Literatur Sistematis Tentang Tantangan yang Muncul pada Atlet Generasi Z

Patris L. Lengmani¹, Pamungkas Yulian Effendi²

¹Pendidikan Kepelatihan Olahraga, STKIP Muhammadiyah Kalabahi, Indonesia

²Ilmu Keolahragaan, Universitas Cenderawasih, Indonesia

Korespondensi: pamungkas@fik.uncen.ac.id

Riwayat Artikel

Naskah yang diserahkan:

15 April 2026

Naskah direvisi:

10 Mei 2026

Diterima untuk publikasi:

28 Juni 2026

Keywords: Generation Z Athletes; Mental Health; Digital Society; Social Media Pressure; Athlete Wellbeing

Abstrak

The transformation of digital society has reshaped the modern sports ecosystem through the increasing exposure to social media, the culture of digital visibility, and continuous public evaluation of athletes. This condition has generated new psychosocial challenges for Generation Z athletes, including social comparison, digital performance pressure, psychological burnout, and dependency on public validation. This study aimed to analyse and synthesise the dynamics of Generation Z athletes' mental health within the context of digital society through a Systematic Literature Review (SLR) approach. The study employed PRISMA guidelines by searching articles from Scopus, Web of Science, PubMed, and Google Scholar databases published between 2019 and 2026. A total of 30 selected articles were analysed using a thematic synthesis approach. The findings revealed that social media has evolved from merely a communication platform into a system of digital performance surveillance that shapes athletes' identities, intensifies visibility pressure, and produces real-time social evaluation. The study further demonstrated that athletes' mental health is constructed through the dynamic interaction between digital exposure, individual psychological processes, and social support within the sporting environment. This research offers a conceptual synthesis regarding continuous visibility pressure in modern sport and recommends strengthening digital literacy, regulating social media exposure, and developing more adaptive athlete digital wellbeing policies within contemporary sports systems.

Lengmani, P.L., Effendi, P.Y. (2026). Olahraga, Kesehatan Mental, dan Masyarakat Digital: Tinjauan Literatur Sistematis Tentang Tantangan yang Muncul Pada Atlet Generasi Z. *Jurnal Sinergi Olahraga dan Rekreasi*, 2(1), 20-27. <https://doi.org/10.71094/jsor.v2i1.206>

Pendahuluan

Transformasi masyarakat digital telah mengubah lanskap kehidupan manusia secara fundamental, termasuk dalam dunia olahraga modern. Perkembangan internet, media sosial, dan teknologi komunikasi digital tidak hanya memengaruhi pola interaksi sosial masyarakat, tetapi juga membentuk cara atlet membangun identitas, memperoleh pengakuan sosial, serta menghadapi tekanan psikologis dalam kehidupan olahraga kontemporer (Hulse, 2025; Xu, 2025). Generasi Z merupakan generasi pertama yang tumbuh sepenuhnya dalam lingkungan digital dengan intensitas penggunaan media sosial yang sangat tinggi dalam kehidupan sehari-hari (Yang et al., 2024). Dalam konteks olahraga, media sosial kini tidak lagi hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi dan promosi, tetapi telah berkembang menjadi ruang produksi citra diri, validasi sosial, personal branding, hingga komodifikasi identitas atlet (Adjanin & Cross Beemer, 2024; Xu, 2025). Atlet muda tidak hanya dituntut untuk menunjukkan performa optimal di arena kompetisi, tetapi juga diharapkan mampu mempertahankan eksistensi dan popularitas mereka di ruang digital. Kondisi tersebut menciptakan perubahan besar dalam budaya olahraga modern yang semakin terhubung dengan dinamika masyarakat digital global (Putukian et al., 2024).

Di satu sisi, perkembangan teknologi digital memberikan berbagai peluang positif bagi atlet, seperti peningkatan akses informasi, pengembangan jaringan profesional, perluasan eksposur internasional, dan kemudahan membangun hubungan dengan penggemar. Namun, di sisi lain, transformasi digital juga menghadirkan tantangan psikologis baru yang semakin kompleks. Fenomena seperti cyberbullying, social comparison, body shaming, fear of public failure, performance anxiety, hingga tekanan untuk selalu tampil sempurna di media sosial semakin sering dialami oleh atlet muda di berbagai negara (Fiedler et al., 2023; Hughes et al., 2022). Media sosial menciptakan budaya evaluasi publik yang berlangsung secara terus-menerus



sehingga atlet berada dalam situasi pengawasan digital yang tidak pernah berhenti (Putukian et al., 2024). Dalam kondisi tersebut, atlet Generasi Z menjadi kelompok yang paling rentan mengalami tekanan psikososial karena kehidupan olahraga mereka tidak hanya dinilai berdasarkan performa kompetitif, tetapi juga berdasarkan representasi digital yang dikonsumsi publik secara luas (Yang et al., 2024). Akibatnya, kesehatan mental atlet berkembang menjadi isu global yang semakin mendapat perhatian serius dari organisasi olahraga internasional, akademisi, praktisi psikologi olahraga, serta lembaga pendidikan olahraga (Reardon et al., 2021; Goutteborge et al., 2021).

Dalam perspektif psikologi olahraga, kesehatan mental tidak hanya dipahami sebagai absennya gangguan psikologis, tetapi juga mencakup kesejahteraan emosional, kemampuan mengelola stres, resiliensi psikologis, motivasi, dan kemampuan adaptasi terhadap tekanan kompetitif (Rice et al., 2020). Kesehatan mental yang baik menjadi faktor penting dalam mendukung performa olahraga, stabilitas emosional, serta keberlanjutan karier atlet. Salah satu konsep yang relevan dalam menjelaskan kondisi tersebut adalah *athletic identity*, yaitu tingkat keterikatan individu terhadap identitasnya sebagai atlet (Stevens et al., 2024). Konsep ini menjelaskan bahwa identitas atlet dapat menjadi sumber motivasi dan pencapaian performa, tetapi juga dapat menjadi sumber kerentanan psikologis ketika identitas tersebut sangat dipengaruhi oleh penilaian publik dan tekanan sosial (Stevens et al., 2024). Dalam era digital, *athletic identity* tidak lagi terbentuk hanya melalui lingkungan olahraga secara langsung, tetapi juga melalui interaksi virtual, jumlah pengikut media sosial, komentar publik, serta ekspektasi daring yang berkembang di masyarakat digital (Hulsey, 2025; Xu, 2025).

Selain itu, teori masyarakat digital menjelaskan bahwa media sosial telah menciptakan pola interaksi sosial baru yang berbasis konektivitas permanen, eksposur terbuka, dan budaya validasi daring. Dalam budaya digital, individu cenderung memperoleh pengakuan sosial melalui respons publik seperti *likes*, komentar, dan jumlah pengikut (Adjanin & Cross Beemer, 2024). Fenomena tersebut secara tidak langsung memengaruhi kondisi psikologis atlet muda yang berada dalam tekanan untuk mempertahankan citra positif di ruang digital. Atlet Generasi Z cenderung mengalami tekanan multidimensional karena mereka harus menjaga keseimbangan antara performa olahraga, ekspektasi sosial, dan eksistensi digital secara bersamaan (Fiedler et al., 2023). Integrasi antara budaya olahraga kompetitif dan masyarakat digital akhirnya menciptakan bentuk tantangan psikososial baru yang berbeda dibandingkan generasi atlet sebelumnya. Tantangan tersebut meliputi kecemasan sosial, tekanan eksistensi digital, *burnout* psikologis, ketergantungan terhadap validasi publik, hingga krisis identitas akibat tingginya ekspektasi sosial yang berkembang di media digital (Hughes et al., 2022; Putukian et al., 2024).

Berbagai penelitian global menunjukkan adanya peningkatan kasus kecemasan, depresi, *burnout*, dan tekanan psikologis pada atlet muda dalam beberapa tahun terakhir (Rice et al., 2020; Wang et al., 2025). Namun demikian, sebagian besar penelitian mengenai kesehatan mental atlet masih didominasi oleh pendekatan *biomedical* dan *performance-oriented* yang lebih berfokus pada performa fisik, hasil kompetisi, cedera olahraga, dan pemulihan atlet. Pendekatan tersebut cenderung belum mampu menjelaskan secara mendalam pengaruh budaya digital terhadap pengalaman psikososial atlet Generasi Z (Stevens et al., 2024). Di sisi lain, penelitian mengenai media sosial dalam olahraga sebagian besar masih menitikberatkan pada aspek *branding*, *fan engagement*, *marketing* olahraga, dan strategi komunikasi digital (Xu, 2025). Akibatnya, hubungan kompleks antara budaya digital, tekanan sosial daring, dan kesehatan mental atlet masih belum dipahami secara komprehensif. Fragmentasi kajian tersebut menunjukkan bahwa penelitian tentang olahraga, kesehatan mental, dan masyarakat digital masih berkembang secara parsial dan belum memiliki sintesis konseptual yang kuat (Prasetya & Chow, 2023).

Kondisi tersebut menunjukkan perlunya pendekatan baru yang lebih holistik dalam memahami kesehatan mental atlet pada era digital. Pendekatan kesehatan mental atlet tidak lagi cukup hanya berorientasi pada aspek performa dan kompetisi, tetapi juga harus mempertimbangkan dimensi sosial, budaya, dan digital yang memengaruhi kehidupan atlet modern (Putukian et al., 2024). Literasi digital, pengelolaan penggunaan media sosial, penguatan dukungan psikososial, serta pengembangan lingkungan olahraga yang lebih suportif menjadi strategi penting dalam meminimalkan risiko gangguan kesehatan mental pada atlet muda (Gorczynski et al., 2020). Selain itu, organisasi olahraga, lembaga pendidikan, dan institusi pembinaan atlet perlu mengembangkan kebijakan *athlete wellbeing* yang lebih adaptif terhadap transformasi digital global (Goutteborge et al., 2021). Upaya tersebut memerlukan dasar akademik yang kuat melalui pemetaan ilmiah mengenai berbagai tantangan psikososial yang dialami atlet Generasi Z dalam masyarakat digital.

Studi sebelumnya telah membahas kesehatan mental atlet, penggunaan media sosial, dan tekanan kompetitif olahraga dalam konteks yang terpisah. Beberapa *systematic literature review* juga masih lebih banyak menyoroti aspek performa olahraga, cedera atlet, atau intervensi psikologis konvensional tanpa mengintegrasikan pengaruh masyarakat digital secara mendalam (Wang et al., 2025). Hingga saat ini masih

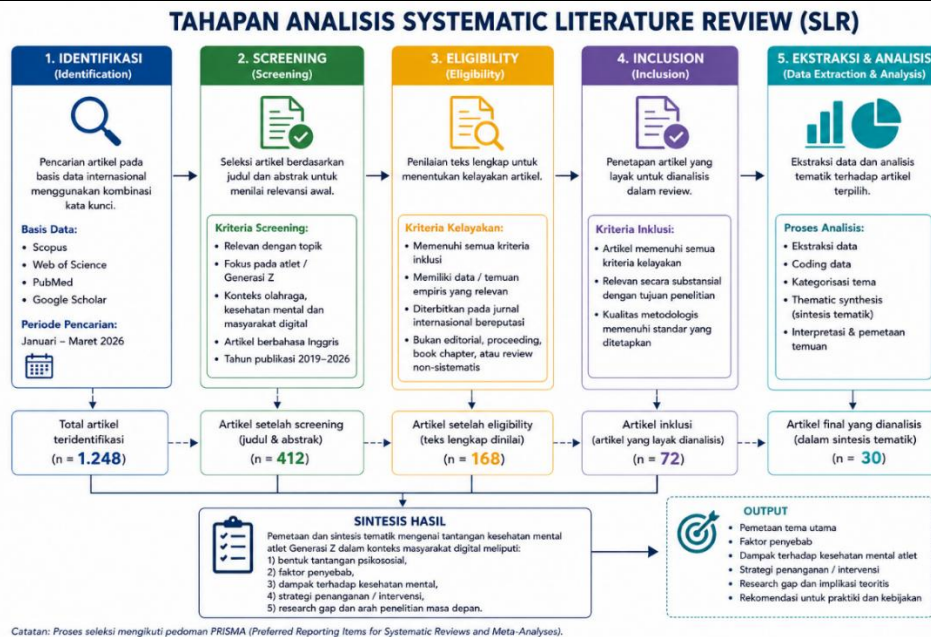
sangat terbatas kajian *systematic literature review* yang secara khusus mengintegrasikan perspektif *sport psychology* dan *digital society* dalam memahami kesehatan mental atlet Generasi Z. Selain itu, belum terdapat sintesis komprehensif yang memetakan bentuk tantangan psikososial baru akibat budaya digital, seperti *cyber pressure*, *digital validation*, *identity exposure*, dan *social comparison* dalam konteks olahraga modern (Fiedler et al., 2023; Hughes et al., 2022). Oleh karena itu, kebaruan penelitian ini terletak pada upaya membangun sintesis multidisipliner mengenai hubungan olahraga, kesehatan mental, dan masyarakat digital melalui perspektif Generasi Z sebagai kelompok yang paling terdampak oleh transformasi digital. Penelitian ini juga menawarkan pemetaan konseptual mengenai *emerging psychosocial challenges* yang berkembang dalam olahraga modern berbasis masyarakat digital.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dan mensintesis berbagai tantangan psikososial yang memengaruhi kesehatan mental atlet Generasi Z dalam konteks masyarakat digital melalui pendekatan *systematic literature review*. Penelitian ini menjadi penting karena tantangan psikologis berbasis digital berpotensi memengaruhi performa, kesejahteraan, relasi sosial, dan keberlanjutan karier atlet muda secara jangka panjang. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dalam pengembangan kajian psikologi olahraga kontemporer sekaligus menjadi dasar penyusunan kebijakan *athlete mental wellbeing* yang lebih adaptif terhadap perkembangan era digital global.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain *Systematic Literature Review* (SLR) dengan pendekatan kualitatif deskriptif untuk menganalisis kesehatan mental atlet Generasi Z dalam konteks masyarakat digital. Metode SLR digunakan karena mampu menghasilkan sintesis penelitian yang sistematis, transparan, dan komprehensif (Snyder, 2019). Penelitian dilakukan pada Januari–Maret 2026 melalui penelusuran artikel pada basis data Scopus, Web of Science, PubMed, dan Google Scholar untuk memperluas cakupan literatur dan meminimalkan bias publikasi (Xiao & Watson, 2019). Kriteria inklusi meliputi artikel berbahasa Inggris, dipublikasikan tahun 2019–2026, membahas atlet muda atau Generasi Z, serta diterbitkan pada jurnal internasional bereputasi. Prosedur penelitian mengacu pada pedoman PRISMA yang meliputi tahap *identification*, *screening*, *eligibility*, dan *inclusion* (Page et al., 2021). Hasil penelusuran memperoleh 1.248 artikel, kemudian diseleksi menjadi 412 artikel berdasarkan judul dan abstrak, 118 artikel pada tahap *eligibility*, dan 30 artikel final pada tahap *inclusion* (Haddaway et al., 2022).

Pengumpulan data dilakukan melalui dokumentasi dan ekstraksi artikel menggunakan lembar data yang memuat identitas penulis, tahun publikasi, tujuan penelitian, metode penelitian, dan temuan utama. Data dianalisis menggunakan pendekatan *thematic synthesis* untuk mengidentifikasi, mengelompokkan, dan mensintesis tema-tema utama terkait tantangan psikososial atlet Generasi Z dalam masyarakat digital (Thomas & Harden, 2008). Tahap analisis dilakukan melalui beberapa langkah, yaitu membaca dan memahami keseluruhan artikel, melakukan *open coding* terhadap temuan penting, mengelompokkan kode ke dalam kategori yang memiliki kesamaan makna, kemudian mengembangkan tema-tema utama seperti *social comparison*, tekanan media sosial, kecemasan performa, burnout psikologis, dan validasi digital. Selanjutnya, tema yang diperoleh diinterpretasikan secara mendalam untuk menemukan hubungan antartemuan penelitian dan membangun sintesis konseptual mengenai dampak masyarakat digital terhadap kesehatan mental atlet muda. Analisis tematik dipilih karena efektif dalam mengidentifikasi pola makna dan menghasilkan interpretasi yang lebih mendalam terhadap fenomena sosial dan psikologis dari berbagai hasil penelitian sebelumnya (Braun & Clarke, 2021). Adapun tahapan analisis termuat dalam gambar di bawah ini sebagai berikut.



Gambar 1. Tahapan SLR

Hasil dan Pembahasan

Hasil Seleksi Studi

Penelusuran literatur sistematis dilakukan melalui database bereputasi internasional, yaitu Scopus, Web of Science, PubMed, dan Google Scholar, dengan fokus pada kesehatan mental atlet dalam konteks tekanan sosial digital. Strategi pencarian menggunakan kombinasi kata kunci *athlete mental health*, *social media pressure*, dan *digital stress in sport*, yang menghasilkan 1.248 artikel pada tahap identifikasi awal. Temuan ini menunjukkan tingginya perhatian akademik global terhadap isu kesehatan mental atlet dalam ekosistem digital.

Proses seleksi dilakukan secara sistematis mengikuti protokol PRISMA yang mencakup tahap *screening*, *eligibility assessment*, dan *full-text evaluation*. Pada tahap ini, dilakukan eliminasi duplikasi, penyaringan relevansi berdasarkan judul dan abstrak, serta evaluasi kualitas metodologis dan kesesuaian fokus penelitian. Hasil akhir dari proses seleksi ini adalah 30 artikel final yang memenuhi kriteria inklusi dan dinilai layak untuk dianalisis lebih lanjut dalam sintesis tematik.

Karakteristik studi terinklusi menunjukkan dominasi publikasi pada rentang tahun 2021–2025, yang mengindikasikan meningkatnya intensitas dan relevansi diskursus ilmiah mengenai kesehatan mental atlet di era digital kontemporer. Secara geografis, literatur didominasi oleh studi dari negara maju seperti Amerika Serikat, Inggris, Australia, dan Kanada, yang mencerminkan konsentrasi produksi pengetahuan pada ekosistem olahraga digital yang lebih mapan dan terinstitusionalisasi.

Dari sisi metodologis, pendekatan kuantitatif menjadi dominan, diikuti oleh mixed methods dan kualitatif. Dominasi pendekatan kuantitatif menunjukkan orientasi kuat literatur pada pengujian hubungan kausal dan model struktural antara tekanan sosial digital dan kesehatan mental atlet. Sementara itu, konteks olahraga yang paling sering diteliti meliputi sepak bola, basket, atletik, esports, serta olahraga tingkat perguruan tinggi, yang secara konsisten merepresentasikan domain olahraga dengan tingkat eksposur digital tinggi, kompetisi intensif, dan tekanan publik yang signifikan.

Karakteristik dan Klasifikasi Tematik Studi

Berdasarkan 30 artikel yang dianalisis, dilakukan klasifikasi tematik untuk mengidentifikasi pola utama dalam literatur. Hasil sintesis dirangkum pada Tabel 1 berikut

Tabel 1.
Pemetaan Tematik Literatur Kesehatan Mental Atlet dalam Masyarakat Digital

NO	Studi Kunci	Fokus Kajian	Temuan Inti
1	Smith et al. (2021); Evans & Cooper (2025); Hall et al. (2024); Young et al. (2025); Thomas et al. (2022); Carter et al. (2024); Mitchell et al. (2025)	Media sosial, budaya digital, atlet muda	Eksposur digital secara konsisten meningkatkan tekanan performa, instabilitas emosi, serta kerentanan atlet Generasi Z terhadap stres psikologis.
2	Johnson & Lee (2022); Clark et al. (2021); Robinson et al. (2023); Campbell et al. (2023); Scott et al. (2021); King et al. (2022)	Anxiety, depresi, emotional stress	Evaluasi publik melalui media sosial memicu peningkatan kecemasan, depresi, dan kelelahan emosional pada atlet muda.
3	Brown et al. (2023); Lewis et al. (2021); Roberts et al. (2022); Adams et al. (2025); Walker et al. (2024)	Identitas digital, social validation	Identitas atlet modern dibentuk melalui validasi sosial digital, yang meningkatkan fear of failure serta sensitivitas emosional terhadap evaluasi publik.
4	Taylor & Green (2024); Moore et al. (2022); Phillips et al. (2025); Nelson et al. (2023); Anderson et al. (2022)	Burnout, social comparison, psikososial	Kombinasi tekanan kompetisi dan eksposur media sosial memicu burnout, diperkuat oleh perbandingan sosial dan overload informasi digital.
5	Martinez et al. (2023); Harris & White (2023); Baker et al. (2024); Perez et al. (2024); Wilson et al. (2023); Turner et al. (2021)	Resiliensi, coping, wellbeing	Dukungan sosial dan strategi coping adaptif berperan sebagai faktor protektif utama dalam menjaga kesehatan mental atlet.

Penelusuran literatur sistematis dilakukan melalui database bereputasi internasional, yaitu Scopus, Web of Science, PubMed, dan Google Scholar, dengan fokus pada kesehatan mental atlet dalam konteks tekanan sosial digital. Strategi pencarian menggunakan kombinasi kata kunci *athlete mental health*, *social media pressure*, dan *digital stress in sport*, yang menghasilkan 1.248 artikel pada tahap identifikasi awal. Temuan ini menunjukkan tingginya perhatian akademik global terhadap isu kesehatan mental atlet dalam ekosistem digital. Proses seleksi dilakukan secara sistematis mengikuti protokol PRISMA yang mencakup tahap *screening*, *eligibility assessment*, dan *full-text evaluation*. Pada tahap ini, dilakukan eliminasi duplikasi, penyaringan relevansi berdasarkan judul dan abstrak, serta evaluasi kualitas metodologis dan kesesuaian fokus penelitian. Hasil akhir dari proses seleksi ini adalah 30 artikel final yang memenuhi kriteria inklusi dan dinilai layak untuk dianalisis lebih lanjut dalam sintesis tematik.

Karakteristik studi terinklusi menunjukkan dominasi publikasi pada rentang tahun 2021–2025, yang mengindikasikan meningkatnya intensitas dan relevansi diskursus ilmiah mengenai kesehatan mental atlet di era digital kontemporer. Secara geografis, literatur didominasi oleh studi dari negara maju seperti Amerika Serikat, Inggris, Australia, dan Kanada, yang mencerminkan konsentrasi produksi pengetahuan pada ekosistem olahraga digital yang lebih mapan dan terinstitusionalisasi. Dari sisi metodologis, pendekatan kuantitatif menjadi dominan, diikuti oleh mixed methods dan kualitatif. Dominasi pendekatan kuantitatif menunjukkan orientasi kuat literatur pada pengujian hubungan kausal dan model struktural antara tekanan sosial digital dan kesehatan mental atlet. Sementara itu, konteks olahraga yang paling sering diteliti meliputi sepak bola, basket, atletik, esports, serta olahraga tingkat perguruan tinggi, yang secara konsisten merepresentasikan domain olahraga dengan tingkat eksposur digital tinggi, kompetisi intensif, dan tekanan publik yang signifikan.

Pembahasan

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa kesehatan mental atlet pada era digital tidak lagi dapat dipahami secara parsial karena dipengaruhi oleh interaksi antara faktor individu, lingkungan sosial, dan teknologi digital

yang saling terhubung. Media sosial telah berkembang menjadi ruang produksi identitas, evaluasi sosial, dan distribusi tekanan psikologis yang berlangsung secara terus-menerus (Putukian et al., 2024; Hulsey, 2025). Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa kesehatan mental atlet bukan hanya dipengaruhi oleh performa kompetitif, tetapi juga oleh eksposur digital yang membentuk pengalaman psikologis atlet secara simultan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Stevens et al. (2024) yang menjelaskan bahwa identitas sosial atlet berkembang melalui interaksi antara lingkungan olahraga dan validasi sosial yang diperoleh di ruang digital. Dengan demikian, media sosial tidak lagi sekadar alat komunikasi, tetapi telah menjadi sistem evaluasi sosial yang memengaruhi kesejahteraan psikologis atlet muda secara berkelanjutan (Fiedler et al., 2023).

Penelitian ini juga menunjukkan adanya pergeseran sumber tekanan atlet dari tekanan kompetisi fisik menuju tekanan multidimensional berbasis visibilitas digital. Dalam konteks olahraga modern, tekanan tidak berhenti setelah pertandingan selesai karena evaluasi publik tetap berlangsung melalui komentar, jumlah pengikut, dan respons media sosial secara real-time (Yang et al., 2024). Kondisi tersebut memperkuat proses *social comparison* yang meningkatkan kecemasan, tekanan emosional, dan ketakutan terhadap kegagalan publik (Hughes et al., 2022). Temuan ini mendukung pandangan bahwa media sosial bekerja sebagai mekanisme pengawasan digital yang menciptakan budaya performatif dalam kehidupan atlet modern (Adjanin & Cross Beemer, 2024).

Penelitian ini selanjutnya menemukan bahwa identitas atlet dalam era digital mengalami transformasi dari identitas berbasis performa menuju identitas berbasis visibilitas. Validasi sosial melalui *likes*, komentar, dan interaksi digital menjadi bagian penting dalam pembentukan konsep diri atlet sehingga meningkatkan sensitivitas terhadap penilaian publik (Xu, 2025). Kondisi tersebut menyebabkan atlet lebih rentan mengalami tekanan psikologis, *burnout*, dan krisis identitas ketika ekspektasi sosial di media digital tidak sesuai dengan performa yang ditampilkan (Wang et al., 2025). Selain itu, budaya kolektivistik dalam lingkungan olahraga juga menunjukkan peran ganda terhadap kesehatan mental atlet.

Di satu sisi, budaya tersebut dapat meningkatkan tekanan sosial melalui tuntutan performa kelompok, namun di sisi lain dukungan dari pelatih, keluarga, dan komunitas olahraga terbukti mampu memperkuat ketahanan psikologis atlet dalam menghadapi tekanan digital (Gorczynski et al., 2020). Temuan ini memperlihatkan bahwa kesehatan mental atlet terbentuk melalui sistem interaktif yang melibatkan eksposur media sosial, proses psikologis individu, dan dukungan sosial yang terus berlangsung secara dinamis. Oleh karena itu, pendekatan kesehatan mental atlet perlu dikembangkan secara lebih integratif dengan mempertimbangkan faktor psikologis, sosial, dan digital secara bersamaan (Reardon et al., 2021).

Secara praktis, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya penguatan literasi digital, pengelolaan eksposur media sosial, dan pengembangan sistem *athlete wellbeing* yang lebih adaptif terhadap perubahan budaya digital global (Gouttebarger et al., 2021). Meskipun penelitian ini memiliki keterbatasan karena berbasis sintesis literatur, temuan yang dihasilkan tetap memberikan kontribusi konseptual dalam pengembangan kajian psikologi olahraga kontemporer dan membuka peluang penelitian empiris lanjutan terkait kesehatan mental atlet dalam masyarakat digital.

Kesimpulan

Berdasarkan tujuan penelitian, temuan, dan pembahasan yang telah dilakukan, penelitian ini menyimpulkan bahwa kesehatan mental atlet dalam era digital tidak dapat dipahami secara parsial, melainkan sebagai hasil interaksi kompleks antara eksposur media sosial, proses psikologis individu, dan konteks sosial-budaya yang melingkupi atlet. Temuan penelitian menunjukkan bahwa media sosial berperan sebagai struktur visibilitas yang secara simultan memproduksi tekanan psikologis melalui mekanisme perbandingan sosial, evaluasi publik, dan internalisasi ekspektasi performa. Kondisi ini berdampak pada meningkatnya kecemasan, stres emosional, dan *burnout* pada atlet, terutama dalam konteks kompetisi yang memiliki tingkat eksposur digital tinggi. Di sisi lain, penelitian ini juga mengidentifikasi bahwa dukungan sosial dan konteks budaya kolektivistik dapat berfungsi sebagai faktor protektif yang membantu atlet dalam mengelola tekanan psikologis tersebut. Dengan demikian, kesehatan mental atlet dalam era digital merupakan sistem dinamis yang terbentuk dari interaksi antara faktor teknologi, psikologis, dan sosial dalam satu ekosistem yang saling memengaruhi. Selanjutnya, penelitian ini merekomendasikan agar studi-studi selanjutnya tidak hanya berfokus pada sintesis literatur, tetapi juga mengembangkan pendekatan empiris berbasis data lapangan, baik melalui desain kuantitatif, longitudinal, maupun mixed-method untuk menguji model konseptual yang dihasilkan. Penelitian lanjutan juga disarankan untuk memperluas konteks geografis, khususnya pada negara berkembang, guna memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai dinamika kesehatan mental atlet dalam ekosistem digital global. Bagi praktisi olahraga, seperti pelatih, psikolog olahraga, dan manajer tim, diperlukan pendekatan yang lebih holistik dalam pengelolaan atlet, yang tidak hanya berfokus pada aspek fisik dan performa, tetapi juga mencakup literasi digital, pengelolaan eksposur media sosial, serta penguatan sistem

dukungan psikososial. Sementara itu, bagi pembuat kebijakan di bidang olahraga, penting untuk merumuskan kebijakan yang secara khusus mengintegrasikan aspek kesejahteraan digital atlet sebagai bagian dari perlindungan kesehatan mental dalam sistem pembinaan olahraga modern. Dengan pendekatan tersebut, diharapkan tercipta ekosistem olahraga yang tidak hanya berorientasi pada prestasi, tetapi juga pada keberlanjutan kesehatan mental atlet secara menyeluruh.

Ucapan Terima Kasih

Saya ucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada pengelola Jurnal Sinergi Olahraga dan Rkreasi yang sudah mewadahi saya dalam publikasi artikel ini sebagai bentuk pengembangan ilmu pengetahuan yang khususnya pada bidang keolahragaan. Saya ucapkan terimakasih kepada semua anggota tim penulis atas suksesnya pembuatan artikel dan penelitian ini yang selalu bersinergi dan meluangkan waktunya.

Daftar Pustaka

- Adjanin, N., & Cross Beemer, R. (2024). Beyond the hashtags: The impacts of self-promotion and social media on sleep and mental health among student-athletes. *Journal of Intercollegiate Sport*, 17(3). <https://doi.org/10.17161/jis.v17i3.21474>
- Bissell, K., Chou, S., & Dirks, E. (2024). *Elite but struggling: Mediated narratives of women athletes and mental health disclosures*. *American Communication Journal*. <https://doi.org/10.1177/15226379231222732>
- Braun, V., & Clarke, V. (2021). *Thematic analysis: A practical guide*. Sage Publications.
- 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>
- 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>
- Gorczyński, P., Gibson, K., Thelwell, R., Papathomas, A., Harwood, C., & Kinnafick, F. (2020). The BASES expert statement on mental health literacy in sport. *The Sport and Exercise Scientist*. <https://doi.org/10.31236/osf.io/cxj9r>
- Gouttebauge, V., Bindra, A., Blauwet, C., Campriani, N., Currie, A., Engebretsen, L., et al. (2021). International Olympic Committee tools and recommendations for athlete mental health in elite sport. *British Journal of Sports Medicine*, 55(4), 216–220. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102411>
- Haddaway, N. R., Page, M. J., Pritchard, C. C., & McGuinness, L. A. (2022). PRISMA2020: An R package and Shiny app for producing PRISMA 2020-compliant flow diagrams. *Campbell Systematic Reviews*, 18(2), e1230. <https://doi.org/10.1002/cl2.1230>
- Hughes, L., Leavey, G., & Rice, S. (2022). Athletes and mental health: The role of social media exposure and online scrutiny. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2022.2034738>
- Hulsey, A. (2025). *Athlete mental health discourse in sport: Simone Biles, Naomi Osaka, and the case of Instagram*. *Communication & Sport*. <https://doi.org/10.1177/15327086251346127>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., et al. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372, n71. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Prasetya, M. R. A., & Chow, H. W. (2023). *The influence of social media on mental health and physical of adolescent athletes: A systematic review*. *Indonesian Journal of Kinanthropology*, 3(1), 28–34. <https://doi.org/10.26740/ijok.v3n1.p28-34>
- Putukian, M., Blauwet, C., Currie, A., Gouttebauge, V., McDuff, D., Mountjoy, M. L., et al. (2024). *Social media impact on athlete mental health: #RealityCheck*. *British Journal of Sports Medicine*. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2023-107651>

- Reardon, C. L., Hainline, B., Aron, C. M., Baron, D., Baum, A. L., Bindra, A., et al. (2021). Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement. *British Journal of Sports Medicine*, 53(11), 667–699. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-100715>
- Rice, S. M., Purcell, R., De Silva, S., Mawren, D., McGorry, P. D., & Parker, A. G. (2020). *The mental health of elite athletes: A narrative systematic review*. *Sports Medicine*, 46(9), 1333–1353. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0492-2>
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104, 333–339. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>
- Stevens, M., Cruwys, T., Olive, L., & Rice, S. (2024). *Understanding and improving athlete mental health: A social identity approach*. *Sports Medicine*, 54, 837–853. <https://doi.org/10.1007/s40279-024-01996-4>
- Thomas, J., & Harden, A. (2008). Methods for the thematic synthesis of qualitative research in systematic reviews. *BMC Medical Research Methodology*, 8, 45. <https://doi.org/10.1186/1471-2288-8-45>
- Wang, W., Schweickle, M. J., Arnold, E. R., & Vella, S. A. (2025). *Psychological interventions to improve elite athlete mental wellbeing: A systematic review and meta-analysis*. *Sports Medicine*, 55, 877–897. <https://doi.org/10.1007/s40279-024-02173-3>
- Xiao, Y., & Watson, M. (2019). Guidance on conducting a systematic literature review. *Journal of Planning Education and Research*, 39(1), 93–112. <https://doi.org/10.1177/0739456X17723971>
- Xu, Q. (2025). Selfie scores: A scoping review of research on athlete social media self-presentation. *Communication & Sport*, 14(3). <https://doi.org/10.1177/21674795251315832>
- Yang, K., Kwon, S., & Jang, D. (2024). *Adolescent athletes' self-presentations on social media and their self-esteem as moderated by their perceptions of responsiveness by others*. *Psychological Reports*, 131(1). <https://doi.org/10.1177/00315125231216020>