

# KESIHATAN MENTAL ATLET: ADAKAH KITA CAKNA?

Oleh: Mohd Syahril Ibrahim  
(syah86@uitm.edu.my)

*"Blowing out someone else's candle does not make yours shine brighter."*

## Pengenalan

Sejak penularan COVID-19 berlaku di seluruh dunia pada penghujung tahun 2019, ia telah meninggalkan impak yang besar kepada pelbagai sektor. Contohnya, premis perniagaan terpaksa ditutup, pembelajaran dilakukan secara atas talian, aktiviti pelancongan dalam dan luar negara disekat, sehinggalah kepada penangguhan penganjuran aktiviti sukan dan hiburan.

Sukan Olimpik Tokyo 2020 yang sepatutnya berlangsung dari 24 Julai 2020 hingga 9 Ogos 2020 juga terpaksa ditunda setahun selepas itu. Ternyata, semua pihak tertekan dan mereka bermain dengan pelbagai emosi, termasuk para atlet yang bertanding. Hakikatnya, ramai pihak tidak memberi penekanan terhadap isu kesihatan mental para atlet kerana mereka lebih menekankan aspek kesihatan fizikal untuk kekal cergas di atas gelanggang.



## Serangan Buli Siber Terhadap Atlet

Cabaran yang dipikul atlet yang bertanding demi mengharumkan nama negara bukan hanya tertumpu kepada tahap stamina dan kecergasan yang tinggi, permainan yang konsisten, malah turut dibantu oleh kesihatan mental yang baik. Kesihatan mental boleh diterjemahkan sebagai ekspresi emosi dan melambangkan keupayaan seseorang atlet untuk menyesuaikan diri dalam pelbagai tekanan dan tuntutan hidup. Pelbagai faktor boleh dikaitkan dengan masalah kesihatan mental atlet seperti harapan tinggi untuk menjadi pemenang, tekanan dengan latihan tanpa henti, dan suasana persekitaran yang tidak menyokong. Buli siber adalah salah satu tindakan dari faktor persekitaran yang menyumbang terhadap masalah kesihatan mental seseorang atlet. Secara amnya, serangan buli siber terhadap atlet boleh dipengaruhi oleh kegagalan seseorang atlet mempamerkan prestasi yang sebenar dan dilihat sebagai pemain pilihan untuk memenangi sesuatu acara, faktor kemenangan pemain lawan yang diperolehi atas sebab teknikal, sehingga serangan terhadap fizikal, penampilan dan kehidupan peribadi seseorang atlet.





*Chan Peng Soon dan Goh Liu Ying memenangi pingat Perak di Olimpik Rio 2016*

Temasya sukan Olimpik Tokyo 2020 yang telah melabuhkan tirainya pada Ogos 2021 bukan sahaja meninggalkan kenangan manis kepada pemenang, malah pelbagai isu terpalit termasuk isu kesihatan mental atlet. Buli siber dilihat menjadi salah satu faktor menyumbang kepada masalah ini sehinggakan ketua kontinjen Malaysia pada temasya kali ini, Datuk Lee Chong Wei turut tampil mengulas isu ini.

Beliau kecewa dengan komen, kritikan dan kecaman hebat yang dilemparkan oleh “keyboard warriors” di media sosial terhadap pemain beregu campuran negara iaitu Chan Peng Soon dan Goh Liu Ying yang pernah memenangi pingat perak Olimpik Rio 2016 selepas pasangan beregu tersebut terkandas di pusingan awal pada temasya Olimpik Tokyo 2020. Beliau menyeru agar sokongan berterusan seharusnya diberikan kepada semua atlet yang bertanding kerana tiada atlet yang tidak menginginkan kemenangan apabila memasuki gelanggang dan mereka telah cuba melakukan yang terbaik.

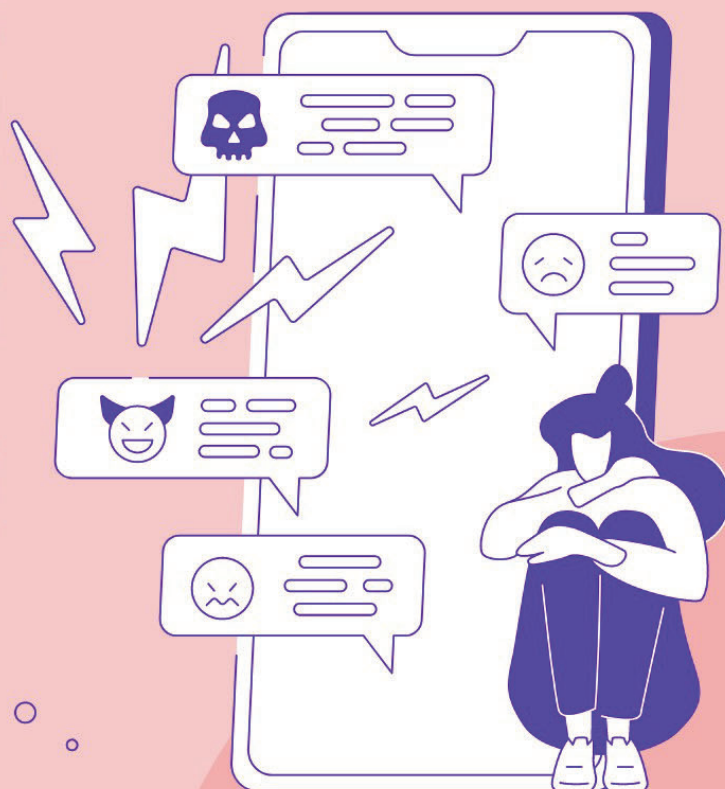
Jawatankuasa Olimpik New Zealand di temasya yang berprestij itu juga telah mengeluarkan suatu kenyataan mengutuk keras serangan buli siber terhadap atlet angkat berat wanita mereka,



**Courage is fire, and bullying is smole.**  
- Benjamin Disraeli-

Laurel Hubbard yang telah mencipta sejarah sebagai wanita transgender pertama bertanding di Sukan Olimpik. Sekiranya anda memikirkan bahawa serangan buli siber hanya ditujukan kepada atlet yang tidak menyumbang pingat, maka anda silap.

Pemanah Olimpik Korea Selatan yang berjaya memenangi tiga pingat emas di Olimpik Tokyo 2020 turut menjadi sasaran serangan buli siber. Beliau menyiarkan semula mesej hinaan yang ditujukan di Instagram milik beliau yang melabelkan pemanah itu sebagai “feminis” hanya kerana membuat penampilan dengan berambut pendek di temasya Olimpik itu.







Sumber Gambar: Berita RTM

Sebagai contoh, apabila atlet lontar peluru Malaysia, Ziyad Zolkefli dibatalkan kemenangan merangkul pingat emas pada temasya Paralimpik Tokyo 2020 disebabkan bantahan yang dikemukakan oleh pengurusan negara Ukraine yang mendakwa Ziyad lewat memasuki bilik panggilan sebelum acara bermula, jabatan netizen atau “tentera bawang” menghentam hebat atlet paralimpik Ukraine, Maksym Koval yang mendapat emas dalam acara itu. Atlet itu merayu serta meminta maaf agar isu tersebut tidak berpanjangan kerana beliau tidak tahan dek serangan bertubi-tubi daripada netizen Malaysia sehingga akaun media sosial pemain itu digodam selain menyamakan fizikal atlet tersebut dengan haiwan.

Seksyen 211 dan Seksyen 233 Akta Komunikasi dan Multimedia 1998 boleh mensabitkan pengguna media sosial yang membuat serangan buli siber terhadap orang lain, termasuk para atlet. Namun perundangan khusus dilihat perlu digubal bagi membanteras isu ini dan Malaysia dalam usaha ke arah itu, seiring dengan peredaran dunia teknologi yang semakin pesat ini.

Di Malaysia, serangan buli siber oleh “keyboard warriors” bukanlah suatu perkara yang asing. Hakikatnya, seramai 28 juta pengguna atau 86 peratus daripada penduduk negara ini antara yang paling aktif menggunakan media sosial (Kementerian Komunikasi dan Multimedia, 2021). Statistik ini secara tidak langsung mencerminkan sikap netizen yang akan cepat bertindak dan melatah yang kononnya untuk memperjuangkan apa dirasakan tidak betul biarpun hakikatnya, tindakan sendiri tidak mencerminkan situasi yang sebenar serta melampaui batas. Mereka lupa bahawa perilaku sebegini akan menjejaskan moral para atlet dan boleh memberi kesan terhadap kesihatan mental mereka.

*Cyber bullies can hide behind a mask of anonymity online, and do not need direct physical access to their victims to do unimaginable harm.*

*- Anna Maries Chavez -*







*"Perhaps we should give athletes the right to take a mental break from media scrutiny on a rare occasion without being subject to strict sanctions. In any other line of work, you would be forgiven for taking personal day here and there, so long as it's not habitual. You wouldn't have to divulge your most personal symptoms to your employee. ...I do hope that people can relate and understand it's OK to not be OK. ..and it's OK to talk about it. There are people who can help, and there is usually light at the end of any tunnel.*

*Sumber: TIME Magazine*



## Cegah Sebelum Terlambat

Selain daripada buli siber, terdapat faktor lain yang turut memberi kesan terhadap kesihatan mental para atlet. Sebagai contoh, ratu gimnastik Amerika Syarikat, Simone Biles, mengalami tekanan yang melampau dari pelbagai sudut sehingga beliau menarik diri daripada salah satu acara kegemarannya pada temasya Olimpik Tokyo 2020 demi menjaga kesihatan mental beliau yang semakin membimbangkan. Bintang tenis sensasi Jepun, Naomi Osaka, juga turut tidak terlepas daripada bergelut dengan masalah kesihatan mental. Pemenang empat kali Grand Slam itu mengambil keputusan untuk berehat sebentar daripada bermain tenis demi menjaga kesihatan emosi dan mental beliau setelah mengalami kekalahan mengejut pada kejohanan besar yang disertainya, termasuk gagal mendapatkan emas pada Olimpik Tokyo 2020 di tanah air sendiri. Hal ini jelas menunjukkan bahawa para atlet juga adalah manusia biasa yang tidak lari daripada berdepan dengan masalah ketidakstabilan emosi, berada dalam zon yang tidak selesa untuk berjuang demi diri sendiri dan keluarga.

Walaupun tiada kesan trauma yang berpanjangan dilaporkan secara rasmi melibatkan atlet negara yang berpunca daripada masalah kesihatan mental ini, namun jika tidak dibendung dari sekarang ia boleh menyebabkan kemurungan yang melampau sehingga boleh membunuh diri. Ia perlu diselesaikan dengan segera oleh semua pihak dan bersatu sebagai sebuah masyarakat.

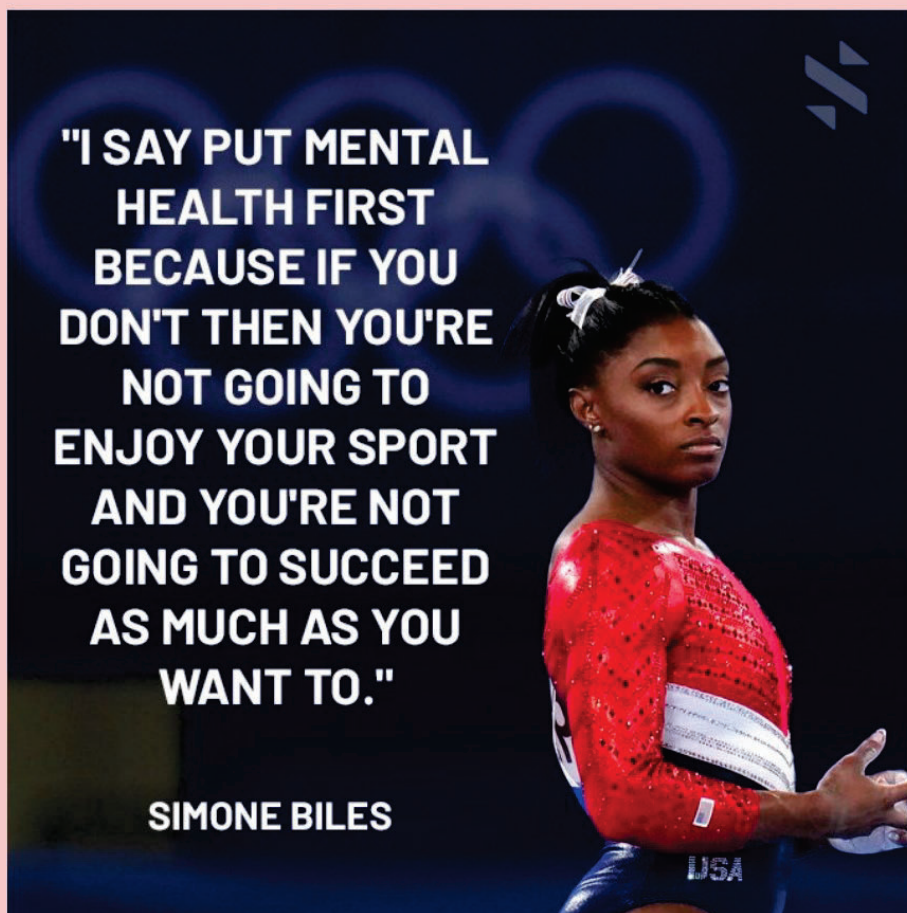
Seksyen 309 Kanun Keseksaan (Akta 574) yang memperuntukkan hukuman terhadap kesalahan cubaan membunuh diri perlu disemak semula kerana perbuatan ini kebiasaannya didorong oleh tekanan sehingga menyebabkan seseorang itu menghadapi kemurungan melampau. Menyentuh hal ini juga, Dasar Kesihatan Mental Negara turut menyentuh aspek perundangan yang perlu dikaji dan ditambah baik bagi menjamin perlindungan, hak dan kebebasan individu yang mengalami masalah kesihatan dan gangguan mental.

Kementerian Belia dan Sukan (KBS) juga turut menitikberatkan usaha menangani masalah kesihatan mental para atlet di bawah kelab dan persatuan sukan masing-masing. Pasca temasya Olimpik Tokyo 2020, Institut Sukan Negara (ISN) juga telah membuat jaminan bahawa kesihatan mental atlet akan dijaga rapi dengan perancangan program yang seimbang agar tidak lagi dipalit tekanan yang tidak sepatutnya.

Justeru, isu kesihatan mental atlet harus dipandang dengan serius oleh semua pihak kerana pada akhirnya, kita semua sedar bahawa atlet juga adalah seorang manusia. Sokongan berterusan daripada semua pihak sememangnya ditagih, di samping memperkasakan kesedaran sivik dan perundangan terhadap isu kesihatan mental ini.

### Rujukan

Akta Komunikasi dan Multimedia 1998  
Dasar Kesihatan Mental Negara  
Kanun Keseksaan



Sumber: Stack Sports Facebook