



## Analisis media terapeutik visual untuk mendukung kesehatan mental mahasiswa atlet sepatu roda

Salwa Khairunnisa Rajwadhani, Rosa Karnita

Desain Komunikasi Visual, Fakultas Arsitektur dan Desain, Institut Teknologi Nasional Bandung  
(Jl. PKH Hasan Mustopa No. 23, Kota Bandung 40124, Jawa Barat, Indonesia)

\*Correspondence author: [karnita@itenas.ac.id](mailto:karnita@itenas.ac.id)

### Received:

24/02/2026

### Final Revision:

07/04/2026

### Accepted:

14/04/2026



This work is  
licensed under a  
[CC-BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

### Abstrak.

Mahasiswa atlet sepatu roda menghadapi tekanan ganda sebagai atlet dan mahasiswa, terutama terkait tuntutan performa, ekspektasi diri, dan kondisi kompetitif. Tekanan tersebut berpotensi memengaruhi kesehatan mental dan kestabilan emosi atlet, khususnya pada fase pra- dan pascapertandingan. Penelitian ini bertujuan menganalisis bagaimana media terapeutik visual dapat mendukung stabilitas emosi dan kesejahteraan mental atlet. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif eksploratif melalui studi literatur sebagai landasan awal penelitian dan wawancara terhadap tujuh mahasiswa atlet sepatu roda. Hasil menunjukkan bahwa kondisi emosional atlet lebih dominan dipengaruhi oleh faktor internal seperti ekspektasi diri, keberhasilan atau kegagalan performa, kelelahan fisik, serta tekanan pertandingan, sementara lingkungan dan aspek visual berperan sebagai pendukung regulasi emosi. Media terapeutik visual seperti clay making dan fotografi dapat membantu atlet, terutama pada fase pra- dan pascapertandingan. Penelitian ini menyimpulkan bahwa media terapeutik visual berpotensi dikembangkan sebagai alat pendukung regulasi emosi yang praktis, non-verbal, fleksibel, dan berbasis pendekatan desain visual bagi mahasiswa atlet sepatu roda.

**Kata kunci:** Kesehatan Mental, Mahasiswa Atlet, Media Terapeutik Visual, Regulasi Emosi, Sepatu Roda

### Abstract.

*Roller skating student-athletes face dual pressures as athletes and students, particularly related to performance demands, self-expectations, and competitive conditions. The pressure has the potential to affect the mental health and emotional stability of athletes, especially during the pre- and post-competition phases. This research aims to analyze how visual stimuli can support the emotional stability and mental well-being of athletes. This research uses an exploratory qualitative approach thru a literature study as the initial foundation of the research and interviews with seven roller skating student-athletes. The results show that the emotional condition of athletes is more dominantly influenced by internal factors such as self-expectation, performance success or failure, physical fatigue, and competition pressure, while the environment and visual aspects play a supporting role in emotion regulation. Visual therapeutic media such as clay making and photography can assist athletes, especially in the pre- and post-competition phases. This research concludes that visual therapeutic media have the potential to be developed as practical, non-verbal, flexible tools for emotional regulation based on a visual design approach for roller skating student-athletes.*

**Keywords:** Mental health, Student Athletes, Visual Therapeutic Media, Emotion Regulation, Roller Skating

## Pendahuluan

Olahraga merupakan salah satu cara efektif dalam mengurangi kecemasan dan depresi. Aktivitas ini tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan fisik, tetapi juga berdampak positif bagi kesehatan mental (Karim & Hambali, 2024). Manfaat tersebut dapat dirasakan ketika dilakukan sebagai kegiatan rekreasi, bukan dalam konteks profesional. Perbedaan signifikan muncul saat membandingkan antara olahraga sebagai rekreasi dengan kehidupan seorang atlet profesional (Schinke et al., 2024). Atlet adalah seseorang yang menjalani latihan secara intensif dan kompetitif dengan tujuan meraih prestasi tertinggi, tidak sekadar bergerak, tetapi mereka memiliki strategi dan daya tahan yang diasah melalui kerja keras berkali-lipat. Dalam dunia olahraga, performa atlet tidak hanya ditentukan oleh kemampuan fisik, tetapi juga didukung oleh psikologis dan emosional (Fitri et al., 2025). Faktor mental, seperti motivasi, fokus, dan olah emosi sangat berperan besar pada pencapaian performa yang optimal. Atlet terkadang menghadapi tuntutan ataupun tekanan yang tinggi untuk mencapai sebuah target.

Tuntutan yang dihadapi seseorang jika melebihi kapasitasnya dapat berpotensi menyebabkan *burnout* (Yu et al., 2025). Menurut artikel halodoc.com diperkirakan antara 1 hingga 9 persen atlet mengalami beberapa tingkat kelelahan, hal yang dapat dialami berupa emosional dan fisik. Atlet beraktivitas di bawah tekanan yang tinggi, menghadapi ekspektasi yang tidak realistis bahkan dari diri mereka sendiri (Ma et al., 2025). Di Indonesia, masih banyak atlet yang fokus pada peningkatan kemampuan fisik, sementara faktor psikis sering terabaikan (Mariani & Ardiansyah, 2024). Faktor penyebab stres pada atlet profesional meliputi beban latihan berlebih, cedera, ketidakpastian karier, serta paparan publik dan media. Oleh karena itu, penting bagi pelatih dan tim pendukung untuk memberikan perhatian lebih pada kesehatan mental atlet. Keseimbangan antara kesiapan fisik dan mental menjadi aspek penting dalam menjaga keberlanjutan karier dan kesejahteraan psikologis atlet profesional. Kondisi mental yang stabil membantu atlet mempertahankan performa, menghadapi tekanan kompetisi, dan beradaptasi dengan tuntutan latihan jangka panjang.

Kondisi tekanan yang dialami atlet tersebut berkaitan erat dengan kemampuan regulasi emosi. Menurut Gross et al. (1998), regulasi emosi merupakan proses ketika individu memengaruhi emosi yang dirasakan, waktu kemunculannya, serta cara emosi tersebut diekspresikan. Dalam konteks mahasiswa atlet sepatu roda, kemampuan ini menjadi penting terutama pada fase pra- dan pascapertandingan, ketika tekanan performa, ekspektasi diri, dan hasil kompetisi dapat memicu perubahan emosi secara cepat.

Kesehatan mental merupakan bagian penting dari kesejahteraan individu yang mencakup aspek emosional, psikologis, dan sosial. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia kesehatan mental yang baik memungkinkan seseorang berpikir positif, produktif, serta berperan aktif di lingkungan. Namun, hasil Riskesdas 2023 menunjukkan bahwa sekitar 6.1% penduduk Indonesia usia 15 tahun ke atas mengalami peningkatan gangguan mental emosional di Indonesia, terutama pada kelompok remaja dan dewasa muda akibat stres akademik, tekanan sosial, dan perubahan gaya hidup digital. Hal ini menunjukkan perlunya tindakan nyata dan segera untuk mengatasi masalah kesehatan mental di masyarakat.

Tujuan pembangunan berkelanjutan tidak dapat tercapai tanpa perhatian serius pada kesehatan mental, karena kesehatan mental adalah bagian integral dari kesejahteraan keseluruhan individu dan masyarakat (Doll et al., 2021). Dalam olahraga, penerapan SDGs 3 dapat diwujudkan melalui program pendampingan psikologis bagi atlet serta penciptaan lingkungan visual yang sehat secara emosional. Upaya ini juga sejalan dengan visi Kemenpora RI (2023) yang menekankan penguatan kesejahteraan mental atlet sebagai bagian dari pembinaan olahraga berkelanjutan. Kemenpora menegaskan bahwa peningkatan kualitas kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis atlet merupakan salah satu prioritas dalam Desain Besar Olahraga Nasional (DBON) yang berfokus pada pembinaan atlet secara menyeluruh, meliputi aspek fisik, teknis, dan mental.

Dalam perspektif desain komunikasi visual, pendekatan *user-centered design* menurut Norman (2013) menekankan bahwa media harus dirancang berdasarkan kebutuhan, pengalaman, dan respons emosional pengguna. Pendekatan ini relevan dalam penelitian karena mahasiswa atlet memerlukan media yang mudah diakses, praktis, dan sesuai dengan kondisi emosional mereka pada situasi kompetitif. Dengan demikian, media visual tidak hanya diposisikan sebagai elemen estetika, tetapi juga sebagai alat bantu yang dirancang berdasarkan pengalaman pengguna.

Salah satu pendekatan yang dapat mendukung upaya menjaga kesehatan dan kesejahteraan mental ini adalah melalui penggunaan media terapeutik visual yang termasuk dalam kategori terapi seni, pada umumnya menggunakan gambar, lukisan, ilustrasi, fotografi, dan kolase. Media terapeutik berbasis visual memungkinkan individu untuk mengekspresikan perasaan dan pikiran mereka dengan cara yang kreatif dan bebas, tanpa batasan kata-kata. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa *art therapy* memfasilitasi ekspresi emosional secara non-verbal, membantu individu menyampaikan emosi yang sulit diungkapkan secara verbal melalui proses kreatif (Zaenal & Rosida, 2025).

Media terapeutik visual mencakup berbagai metode yang membantu individu mengekspresikan dan mengelola emosi secara non-verbal melalui aktivitas visual dan sensorik. Mandala drawing menggunakan pola lingkaran dengan susunan simbol atau bentuk geometris yang dilakukan melalui proses menggambar atau mewarnai secara berulang dan terstruktur, dengan fokus pada refleksi serta regulasi emosi selama aktivitas berlangsung (Mulyati et al., 2024). Penelitian menunjukkan bahwa metode ini efektif menurunkan tingkat kecemasan pada kelompok usia dewasa karena mengombinasikan fokus visual, pengulangan pola, dan kebebasan memilih warna (Fadhila & Kartinah, 2024; Nurpratiwi, 2023). Selain itu, *collage making* dilakukan dengan menyusun berbagai elemen visual seperti potongan kertas, majalah, warna, atau tekstur ke dalam satu komposisi sehingga membantu individu mengeksternalisasi perasaan yang sulit diungkapkan secara verbal dan memberikan efek menenangkan melalui aktivitas yang bersifat *mindful* (Irmayani et al., 2020; Soewito et al., 2024).

Metode lain yang juga banyak digunakan adalah *clay making*, suatu bentuk terapi visual yang memanfaatkan tanah liat sebagai alat untuk mengekspresikan diri dan regulasi emosi (Beerse et al., 2020). Aktivitas ini dilakukan melalui proses membentuk, menekan, memijat, dan memodifikasi material secara langsung dengan tangan. *Clay making* efektif untuk menyalurkan emosi, kontak langsung dengan material membantu individu melepaskan ketegangan fisik dan emosional (Zhang et al., 2024). Selain itu, *clay making* juga dapat menjadi sarana untuk meningkatkan rasa percaya diri dan pencapaian pribadi, karena setiap karya yang dihasilkan adalah unik dan merupakan refleksi dari perasaan dan pemikiran individu.

Sementara itu, fotografi juga dapat digunakan sebagai media terapi dengan pendekatan terapeutik visual yang memanfaatkan proses mengambil, memilih, dan merefleksikan foto untuk memahami kondisi emosional individu (Wicaksono & Sarwono, 2025). Fokus utama bukan pada kualitas teknis foto, tetapi pada makna personal yang muncul dari objek, sudut pandang, dan momen yang dipilih. Inti dari media ini tidak terletak pada kualitasnya, melainkan pada makna personal yang dihasilkan oleh objek, sudut pandang, dan momen yang dipilih (Purnomo, 2023). Dalam konteks terapi visual, fotografi berfungsi sebagai sarana ekspresi simbolis dan refleksi diri. Foto-foto ini menjadi gambaran pengalaman batin, kenangan, dan emosi yang sering kali sulit diungkapkan dengan kata-kata (Surijah et al., 2018). Proses ini memungkinkan individu untuk meninjau kembali dirinya dari sudut pandang yang lebih aman dan objektif (Gibson, 2024).

Berdasarkan literatur, atlet mahasiswa berada pada posisi rentan secara mental karena harus menjalani dua peran sekaligus. Studi Reardon (2023) dan Satriatama & Rahayuni (2025) menunjukkan bahwa tekanan performa, tuntutan konsistensi latihan, dan beban akademik sering memicu stres, kecemasan, dan kelelahan emosional. Pada cabang olahraga dengan karakter teknis dan risiko cedera seperti sepatu roda, tekanan ini semakin terasa karena atlet dituntut fokus tinggi, presisi gerak, dan keberanian mengambil risiko.

Mahasiswa atlet merupakan kelompok dengan tuntutan ganda yang kompleks (Suryawati et al., 2022). Mereka dituntut untuk menjaga performa akademik sekaligus mencapai target prestasi

olahraga. Pada cabang olahraga sepatu roda khususnya pada kategori *freestyle*, tuntutan ini makin tinggi karena karakter olahraga yang membutuhkan konsentrasi, adaptif, dan kontrol emosi yang baik dalam waktu singkat. Kondisi tersebut membuat mahasiswa atlet sepatu roda rentan mengalami tekanan psikologis, terutama menjelang dan selama pertandingan.

Sebagian besar mahasiswa atlet sepatu roda mengalami perubahan emosi yang signifikan antara sesi latihan dan pertandingan. Salah satu atlet mengatakan “Menjelang pertandingan lebih tegang dibanding latihan, apalagi kalau targetnya tinggi.” Saat latihan, atlet cenderung merasa semangat atau netral. Namun, menjelang pertandingan, muncul rasa gugup, tegang, dan tekanan terhadap performa. Emosi atlet juga mudah berubah selama pertandingan berlangsung, dipengaruhi oleh hasil performa, kondisi arena, serta ekspektasi diri dan lingkungan. Perubahan emosi ini terjadi dengan cepat dan berdampak langsung pada fokus serta kepercayaan diri atlet.

Di sisi lain, mahasiswa atlet sepatu roda juga menghadapi keterbatasan dukungan mental yang sesuai dengan kebutuhan mereka. Strategi yang digunakan saat ini bersifat personal dan sederhana, seperti mendengarkan musik, menarik napas, atau mengalihkan fokus. Atlet cenderung membutuhkan dukungan yang dapat diakses secara mandiri, tidak mengganggu rutinitas latihan, dan tidak menuntut komunikasi verbal.

Sebagian besar penelitian mengenai *art therapy* dan media terapeutik visual masih berfokus pada populasi umum atau pasien klinis, sementara kajian yang secara spesifik menyoroti mahasiswa atlet, khususnya atlet sepatu roda, masih terbatas. Selain itu, kajian yang menghubungkan pendekatan terapi visual dengan perspektif desain komunikasi visual sebagai strategi pendukung juga belum banyak dikembangkan.

Berdasarkan kondisi tersebut, media terapeutik visual memiliki potensi untuk dikembangkan sebagai bentuk dukungan kesehatan mental bagi mahasiswa atlet sepatu roda. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran media terapeutik visual dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa atlet sepatu roda serta merumuskan potensi penerapannya di lingkungan latihan dan pertandingan

## Metode

Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kualitatif eksploratif, yang bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif dan mendalam mengenai pengalaman, persepsi, serta kebutuhan mahasiswa atlet sepatu roda terkait media terapeutik visual. Pendekatan dipilih karena penelitian ini diharapkan dapat memahami secara mendalam tentang pengalaman dan persepsi sesuai dengan rutinitas latihan, tekanan kompetisi, dan dinamika akademik yang mereka hadapi.

Tahap pertama penelitian dilakukan melalui studi literatur yang bersumber dari berbagai referensi akademik seperti jurnal ilmiah, buku, dan artikel daring yang relevan dengan topik kesehatan mental, media terapeutik visual, dan psikologi olahraga. Tahap literatur yang bertujuan untuk memperkuat landasan teori dan hasil analisis penelitian. Tahap kedua adalah pengumpulan data primer melalui wawancara terhadap tujuh mahasiswa atlet sepatu roda. Responden dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan kriteria yaitu mahasiswa aktif yang juga merupakan atlet sepatu roda aktif, menjalani latihan rutin, serta memiliki pengalaman mengikuti kompetisi minimal pada tingkat kota, provinsi, nasional, atau internasional. Kriteria ini ditetapkan agar partisipan memiliki pengalaman langsung terhadap tekanan performa, tuntutan latihan, dan dinamika emosional yang relevan dengan tujuan penelitian. Wawancara dilakukan untuk memperoleh data yang menggambarkan pengalaman mengenai perasaan pada saat latihan dan pertandingan, cara mengelola tekanan psikologis, serta pandangan atlet terhadap metode terapeutik visual. Data wawancara digunakan untuk memperoleh pemahaman mendalam yang tidak dapat dijelaskan melalui data angka.

Dengan menggunakan metode pengambilan data secara kualitatif seperti studi literatur dan wawancara diharapkan dapat memperoleh gambaran yang jelas. Hasil data tersebut kemudian diolah dan dianalisis menggunakan metode triangulasi (yang berfokus pada triangulasi metode pengambilan

data). Triangulasi metode merupakan strategi memeriksa dari berbagai sumber data dan sudut pandang yang berbeda agar mendapatkan hasil serta pemahaman yang lebih jelas (Denzin, 2015). Setelah itu, analisis tematik diterapkan untuk mengidentifikasi serta mengeksplorasi tema-tema utama yang muncul dari data yang telah dikumpulkan. Proses ini menggunakan kode data secara sistematis, mengidentifikasi pola atau tema dan menjelaskan temuan berdasarkan konteks. Dengan analisis ini, diharapkan penelitian dapat memperoleh data serta wawasan yang mendalam tentang bagaimana media terapeutik visual dapat mendukung kesehatan mental mahasiswa atlet sepatu roda. Analisis tematik juga memungkinkan untuk mengungkapkan perbedaan dan persamaan dalam pengalaman individu, memberikan pemahaman yang lebih kompleks atas masalah yang diteliti.

## Hasil dan Pembahasan

### Hasil Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan wawancara terhadap tujuh atlet mahasiswa dengan cabang olahraga sepatu roda. Wawancara bertujuan untuk menggali lebih jauh mengenai pengalaman mereka, tantangan yang dihadapi, serta cara bagaimana mereka menyeimbangkan dan mengatur waktu antara tuntutan akademis dan kewajiban sebagai seorang atlet. Selain itu, tahap ini juga bertujuan untuk mengeksplorasi pandangan dan preferensi atlet terhadap penggunaan media terapeutik visual.

Dari tujuh partisipan, lima merupakan atlet PON, dan tiga di antaranya memiliki pengalaman mengikuti kejuaraan internasional. Latar belakang ini menunjukkan bahwa informan berada pada level kompetisi yang tinggi dan menghadapi tekanan performa yang signifikan, seperti target prestasi, intensitas latihan, dan ekspektasi dari pelatih maupun institusi. Melalui proses tersebut, terdapat tiga temuan utama dari hasil wawancara berikut:

### Tekanan yang Dialami Atlet

Hasil wawancara menunjukkan bahwa tekanan utama yang dialami mahasiswa atlet sepatu roda berasal dari ekspektasi diri, target prestasi, rasa takut gagal, serta konflik peran antara tuntutan akademik dan jadwal latihan. Dari tujuh partisipan, enam atlet menyatakan bahwa fase pra-pertandingan merupakan periode dengan tekanan emosional tertinggi, yang ditandai dengan peningkatan kecemasan, overthinking, dan gangguan tidur. Selama pertandingan, emosi atlet cenderung tidak stabil. Atlet menggambarkan perasaan yang mudah berubah, naik turun, dan sangat dipengaruhi oleh keberhasilan atau kegagalan performa di arena. Kegagalan melakukan teknik tertentu secara berulang dapat menurunkan mood dengan cepat, sementara keberhasilan meningkatkan rasa percaya diri.

Banyak atlet menekankan bahwa emosi mereka lebih dipengaruhi oleh pengalaman langsung dalam olahraga itu sendiri. Keberhasilan atau kegagalan dalam melakukan trik, suasana di lokasi pertandingan, tingkat kelelahan fisik, serta ekspektasi terhadap diri sendiri menjadi faktor utama yang memicu munculnya emosi, ketegangan, atau frustrasi. Dalam wawancara, salah satu atlet menyebutkan,

*“Yang bikin kepikiran itu kalau target nggak tercapai, rasanya kepikiran terus sampai ganggu tidur.”* (Atlet 1)

Selain itu, beberapa atlet juga menyebut tekanan untuk tampil maksimal, terutama saat pertandingan, sebagai sumber beban emosional. Sebagian besar partisipan menyampaikan bahwa kondisi ruang latihan memang berpengaruh terhadap perasaan mereka, terutama ketika ruang terasa ramai, bising, atau kurang kondusif. Empat dari tujuh atlet menyebut suasana lingkungan dapat memicu rasa tidak nyaman atau sulit fokus, terutama saat kondisi fisik sedang lelah.

*“Kalau rame dan berisik jadi susah konsen, apalagi pas capek.”* (Atlet 2)

Seluruh informan pada penelitian ini mengalami tekanan ganda sebagai seorang atlet sekaligus mahasiswa. Jadwal latihan yang padat dan sering berbenturan dengan tuntutan akademik seperti

tugas dan *deadline*. Kondisi yang dialami ini memicu kelelahan baik fisik maupun mental. Atlet menyebutkan, “Susah membagi waktu antara belajar dan latihan,” dan “*Deadline* tugas kuliah sering bentrok sama latihan dan juga persiapan lomba.” (Atlet 3)

Pernyataan ini menunjukkan konflik peran yang nyata dalam keseharian mahasiswa atlet sepatu roda. Berbagai temuan dari hasil wawancara ini menegaskan bahwa kebutuhan dukungan mental pada mahasiswa atlet sangat diperlukan. Dukungan tersebut diperlukan agar atlet mampu menjaga keseimbangan performa, kesehatan mental, dan keberlanjutan aktivitas akademik.

Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa tekanan emosional mahasiswa atlet bersifat multidimensional, mencakup aspek performa olahraga, kondisi fisik, serta konflik akademik sehingga memerlukan bentuk dukungan mental yang fleksibel dan kontekstual.

### Strategi Regulasi Emosi pada Atlet

Pada temuan ini, atlet mengembangkan regulasi emosi secara mandiri untuk mengurangi tekanan latihan dan pertandingan. Sebagian besar partisipan menunjukkan kecenderungan menggunakan strategi regulasi emosi yang bersifat cepat dan mandiri, seperti teknik pernapasan, mendengarkan musik, dan pengalihan fokus. Strategi tersebut digunakan atlet untuk membantu menurunkan kecemasan sebelum pertandingan dan mempercepat pemulihan emosional pada fase pascapertandingan. Pada momen pascapertandingan, salah satu atlet menyampaikan pentingnya memberikan penghargaan pada diri sendiri melalui aktivitas di luar rutinitas latihan.

*“Harus self-reward entah itu jalan-jalan sama temen, atau cari aktivitas di luar latihan-latihan, yang penting healing.”* (Atlet 4)

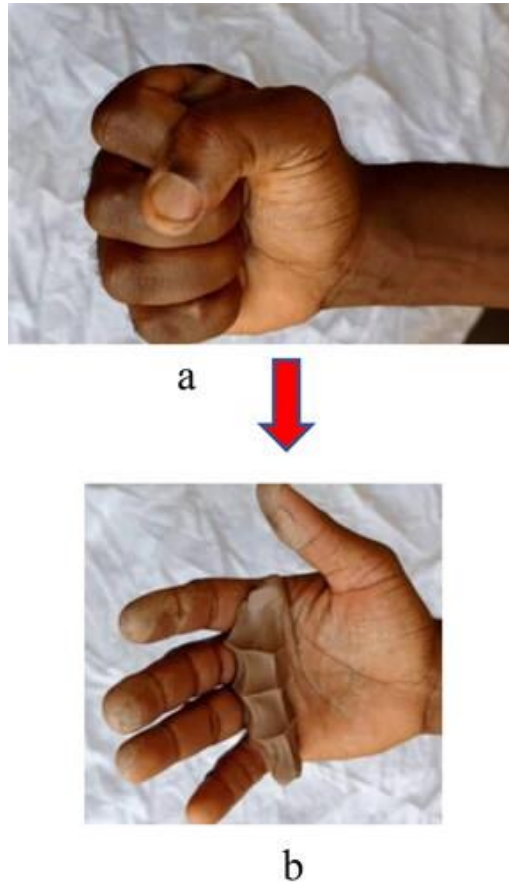
Strategi ini digunakan untuk menenangkan diri dari rasa gugup, atlet cenderung memilih cara yang mudah untuk diterapkan tanpa mengganggu rutinitas latihan. Temuan ini menunjukkan bahwa atlet lebih memilih strategi regulasi emosi yang praktis, non-verbal, dan tidak mengganggu rutinitas latihan sehingga menjadi dasar munculnya preferensi terhadap media terapeutik visual pada subbagian berikutnya.

### Preferensi Aktivitas Visual sebagai Media Terapeutik

Hasil wawancara menunjukkan bahwa atlet cenderung memilih media yang memberi efek penurunan ketegangan secara cepat dan tidak mengganggu jadwal latihan. Kebutuhan utama bukan aktivitas kreatif yang kompleks, tetapi aktivitas yang dapat dilakukan singkat setelah latihan atau pertandingan. Dari tujuh partisipan, lima atlet menunjukkan preferensi terhadap media *tactile* seperti *clay making*, sedangkan dua atlet lebih memilih fotografi sebagai media reflektif. Temuan ini menunjukkan adanya kecenderungan pada media yang bersifat praktis, non-verbal, dan mudah digunakan dalam waktu singkat setelah latihan maupun pertandingan.

Atlet secara alami memilih aktivitas berbasis visual dan sensorik untuk menenangkan diri. Menonton video, fotografi, melihat visual estetik, dan aktivitas seperti *clay making* membantu pelepasan stres tanpa tuntutan verbal. Aktivitas ini berfungsi sebagai bentuk *self-regulation* yang tepat diterapkan oleh atlet untuk menenangkan diri melalui pendekatan visual dan sensorik. Dari berbagai metode terapeutik visual yang diperkenalkan, atlet lebih memilih *clay making* dan fotografi. *Clay making* dipilih karena memberikan sensasi fisik langsung yang membantu melepaskan ketegangan dan emosi. Temuan ini menunjukkan bahwa aktivitas visual berperan sebagai bentuk *self-regulation* yang kontekstual, terutama pada fase pra dan pascapertandingan. Preferensi atlet terhadap *clay making* dapat dijelaskan melalui karakteristik terapi berbasis material sentuh yang memberikan stimulasi *tactile* secara langsung.

*Clay making* dipilih karena memberi sensasi fisik langsung yang membantu melepaskan ketegangan dan emosi. Sebagian besar partisipan menyebut bahwa aktivitas menekan, memijat, dan membentuk material memberikan efek pelepasan stres yang lebih cepat dibandingkan media visual lain. Hal ini menunjukkan bahwa aspek *tactile* menjadi kebutuhan utama dalam proses regulasi emosi atlet.



Gambar 1. Tahapan interaksi tangan dengan clay melalui gerakan mengepal (a) dan hasil imprint pada permukaan material (b) sebagai bentuk stimulasi sensorik tactile.

Sumber: Diadaptasi dari Jonathan & Gurayah (2025).

*“Clay making sih kayaknya. Soalnya bisa dimainin gitu, lebih ke sensory juga jadi kayaknya cocok buat stress release.”* (Atlet 5).

Seperti terlihat pada Gambar 1, tekanan maksimal tangan pada *clay* menghasilkan *imprint* yang menunjukkan adanya stimulasi *tactile* langsung. Menurut Jonathan & Gurayah (2025), respons sensorik semacam ini efektif membantu pelepasan ketegangan emosional dan stres. Selain itu, dua partisipan menunjukkan preferensi terhadap fotografi sebagai media refleksi visual.



Gambar 2. Proses penyusunan kolase foto dan pesan reflektif secara kolaboratif sebagai bentuk fotografi terapeutik dan media refleksi emosional.

Sumber: Diadaptasi dari Milasan (2024).

“Kalo aku, pada dasarnya udah suka sama fotografi, suka foto-foto randomly terus diedit.”  
(Atlet 6)

Seperti terlihat pada Gambar 2, fotografi terapeutik memungkinkan partisipan menyalurkan emosi melalui pemilihan foto, penyusunan komposisi visual, dan pesan reflektif. Menurut Milasan (2024), proses ini mendukung self-awareness, refleksi personal, dan pemulihan emosional.

Kedua metode ini membantu pelepasan stres secara non-verbal dan bekerja sebagai bentuk regulasi diri, terutama pada fase pascapertandingan, ketika visual berfungsi sebagai sarana pemulihan mental dan pelepasan emosi setelah tekanan kompetitif.

Berbeda dengan kedua media tersebut, *mandala drawing* dan *collage making* tidak dipilih oleh partisipan meskipun secara teori efektif dalam menurunkan kecemasan. Sebagian besar atlet menilai kedua metode tersebut memerlukan fokus yang lebih panjang, durasi pengerjaan yang lebih lama, serta proses visual yang lebih kompleks. Aktivitas ini menuntut fokus berulang dan durasi pengerjaan yang lebih lama. Kebutuhan konsentrasi yang stabil kurang sesuai dengan kondisi atlet yang biasanya melakukan regulasi emosi dalam waktu singkat setelah aktivitas fisik. Hal serupa terjadi pada *collage making*. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa atlet cenderung memilih media yang memberikan respons emosional cepat dan dapat dilakukan dalam waktu singkat setelah latihan atau pertandingan.

Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa respons terhadap visual bersifat personal. Setiap atlet memiliki preferensi warna, bentuk, dan jenis visual yang berbeda. Namun, kesamaan muncul pada kecenderungan memilih visual yang sederhana, tidak agresif, dan mudah diterima secara sensorik. Hal ini menegaskan bahwa media terapeutik visual perlu dirancang fleksibel agar dapat digunakan secara individual.

Temuan ini menunjukkan bahwa terapeutik visual tidak hanya berfungsi sebagai elemen estetika, tetapi dapat berperan sebagai alat pendukung regulasi emosi yang praktis dan non-verbal, terutama pada fase pra dan pasca-pertandingan. Meskipun visual bukanlah faktor utama yang memengaruhi kondisi emosional atlet, namun elemen ini memiliki kemampuan untuk memberikan dampak positif dengan cepat. Media terapeutik visual juga dapat menjadi pilihan yang ideal bagi mahasiswa atlet sepatu roda yang membutuhkan dukungan mental non-verbal karena dapat dilakukan pada waktu luang. Dengan demikian, penggunaan media terapeutik visual dapat membantu para atlet dalam mempertahankan keseimbangan emosional mereka tanpa mengubah jadwal latihan yang sudah ditetapkan.

## Pembahasan

Penelitian menunjukkan bahwa tekanan emosional tertinggi pada mahasiswa atlet sepatu roda terjadi pada fase pra-pertandingan, yang ditandai dengan meningkatnya kecemasan, overthinking, gangguan tidur, dan penurunan fokus. Temuan ini memperkuat teori regulasi emosi Gross et al. (1998) yang menjelaskan bahwa individu berupaya mengelola respons emosional sebelum menghadapi stimulus utama, serta menunjukkan bahwa atlet lebih mengandalkan strategi internal dengan konsep *coping strategy* seperti pengaturan napas dan fokus ulang dalam situasi bertekanan tinggi (Ma et al., 2025; Yu et al., 2025).

Media terapeutik visual seperti *clay making* dan fotografi dipilih sebagai media utama menunjukkan bahwa proses visual dan *tactile* membantu atlet mengeksternalisasi emosi secara non-verbal, sejalan dengan prinsip *art therapy* yang menekankan ekspresi emosional melalui aktivitas kreatif (Zhang et al., 2024). Efektivitas media ini paling terasa pada fase pra- dan pascapertandingan, bukan saat performa inti berlangsung. Hal ini menunjukkan adanya kesesuaian dengan penelitian yang menekankan pentingnya dukungan mental yang kontekstual dan fleksibel (Reardon, 2023).

Dalam konteks penelitian ini, temuan bahwa clay making lebih dipilih dibandingkan *mandala drawing* dan *collage making* menunjukkan bahwa atlet lebih membutuhkan media dengan respons sensorik langsung serta durasi penggunaan yang singkat. Mahasiswa atlet cenderung memilih media yang cepat, fleksibel, dan tidak menuntut konsentrasi visual berkelanjutan, karena kondisi olahraga

kompetitif menuntut bentuk regulasi emosi yang praktis dan tidak membebani fokus kognitif setelah aktivitas fisik.

Hal ini memperluas konsep *art therapy* yang selama ini lebih banyak dibahas pada konteks klinis, menjadi pendekatan yang lebih kontekstual untuk situasi olahraga kompetitif. Melalui fokus pada proses kreatif, atlet dapat menemukan ketenangan dan keseimbangan emosional yang lebih baik, yang pada gilirannya berpotensi meningkatkan performa secara keseluruhan. Secara desain, temuan ini mengarah pada kebutuhan media visual dengan karakter *tactile*, komposisi visual yang sederhana, warna netral atau menenangkan, serta format penggunaan singkat 5–10 menit pada fase pra- dan pascapertandingan. Temuan ini memberikan kontribusi baru dengan memperluas penerapan *art therapy* dari konteks klinis ke konteks olahraga kompetitif, khususnya sebagai strategi pendukung regulasi emosi bagi mahasiswa atlet.

Penerapan media terapeutik visual ini tidak hanya mendukung kesehatan mental, tetapi juga mendorong atlet untuk lebih memahami dan mengelola emosi mereka secara mandiri. Dengan demikian, mereka dapat menghadapi tantangan dengan lebih percaya diri dan tangguh, serta mengatasi tekanan kompetisi dengan cara yang lebih sehat dan konstruktif.

## Simpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa kesehatan mental mahasiswa atlet sepatu roda lebih dominan dipengaruhi oleh tekanan performa, ekspektasi diri, dan kondisi fisik dibandingkan faktor visual lingkungan. Media terapeutik visual memiliki peran sebagai pendukung regulasi emosi, terutama pada fase pra dan pascapertandingan. Pendekatan ini relevan karena bersifat non-verbal, fleksibel, dan dapat digunakan secara mandiri.

Media terapeutik visual berpotensi dikembangkan sebagai bagian dari sistem dukungan mental atlet berbasis desain komunikasi visual yang adaptif terhadap kebutuhan personal pengguna, dengan desain yang adaptif terhadap kebutuhan personal setiap atlet. Media seperti *clay making* dan fotografi terbukti lebih relevan dengan kebutuhan atlet karena bersifat non-verbal, fleksibel, mudah diakses, dan dapat digunakan secara mandiri dalam waktu singkat. Penggunaan media terapeutik visual dapat menjadi langkah awal dalam membangun kesejahteraan mental yang lebih baik, tidak hanya bagi mahasiswa atlet sepatu roda, tetapi juga bagi semua individu yang terlibat dalam dunia olahraga.

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah partisipan yang relatif kecil dan berfokus pada satu cabang olahraga, sehingga temuan belum dapat digeneralisasi untuk seluruh konteks atlet mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian lanjutan disarankan untuk mengembangkan prototipe media visual terapeutik dan menguji efektivitasnya secara langsung dalam mendukung regulasi emosi atlet pada situasi latihan maupun kompetisi.

## Referensi

- Beerse, M. E., Van Lith, T., & Stanwood, G. (2020). Therapeutic psychological and biological responses to mindfulness-based art therapy. *Stress and Health, 36*(4), 419–432. <https://doi.org/10.1002/smi.2937>
- Denzin, N. K. (2015). Triangulation. In *The Blackwell Encyclopedia of Sociology*. Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781405165518.wbeost050.pub2>
- Doll, C. M., Michel, C., Rosen, M., Osman, N., Schimmelmann, B. G., & Schultze-Lutter, F. (2021). Predictors of help-seeking behaviour in people with mental health problems: a 3-year prospective community study. *BMC Psychiatry, 21*(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-021-03435-4>

- Fadhila, V. N., & Kartinah. (2024). The effectiveness of mandala coloring therapy on stress levels in the elderly. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 6(6), 3607–3612. <https://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/IJGHR/article/view/3754>.
- Fitri, A. S., Sungkowo, Soedjatmiko, & Ulinnuha, R. A. N. (2025). Korelasi antara kesehatan mental dan kecemasan dengan prestasi atlet tennis di Klub SPTC Kota Tegal. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 6(2), 380–389. <https://doi.org/10.46838/spr.v6i2.775>
- Gibson, N. (2024). Using therapeutic photography in social work--an interpretive phenomenological analysis of the dynamics within a group programme. *British Journal of Social Work*, 54(1), 305–325. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcad196>
- Gross, J. J., Feldman Barrett, L., John, O., Lane, R., Larsen, R., & Pennebaker, J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Irmayani, C. R., Jannah, N., & Fajriani. (2020). Penerapan terapi seni visual (kolase) dalam meningkatkan keterampilan motorik halus pada anak down syndrome. In *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling* (Vol. 5).
- Jonathan, O. E., & Gurayah, T. (2025). Therapeutic implications of clay palm press ceramic art practice. *Cogent Arts and Humanities*, 12(1). <https://doi.org/10.1080/23311983.2024.2442833>
- Karim, N. N. F., & Hambali, B. (2024). Meningkatkan kesehatan mental melalui olahraga: sebuah penelitian systematic literature review. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 5(2), 247–257. <http://jurnal.icjambi.id/index.php/sprinter/index>
- Ma, Q. S., Chun, B. O., & Yao, S. J. (2025). Associations between life stress and athlete burnout: the chain mediation role of mindfulness and cognitive emotion regulation strategies. *BMC Psychology*, 13(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02670-8>
- Milasan, L. H. (2024). 'Taking pictures is like treasure hunting': exploring the therapeutic value of photography as a qualitative research method. *International Journal of Qualitative Methods*, 23. <https://doi.org/10.1177/16094069241236219>
- Mulyati, Aini, A. H., Iksani, I. T., Cahyani, N. D., Anggraini, C., Mubatak, S., Muffidah, A., Kurniati, D., Zariyatan, I. N. N. L., & Adelia, C. (2024). The effect of mandala coloring on reducing anxiety in students of the Faculty of Psychology UIN Raden Fatah Palembang. *Indonesian Journal of Multidisciplinary Sciences (IJoMS)*, 3(2), 141–150.
- Norman, D. A. (2013). *The Design of Everyday Things*. Basic Books.
- Nurpratiwi, G. (2023). Mandala art therapy for adults with generalized anxiety disorder mandala art therapy pada individu dewasa dengan generalized anxiety disorder. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11, 502–510. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v11i4>
- Purnomo, A. S. A. (2023). Terapi ingatan melalui foto temuan dan kolase mixed media. *Jurnal Dimensi Seni Rupa dan Desain*, 20(1), 127–142. <https://doi.org/10.25105/dim.v20i1.17995>
- Reardon, C. L. (2023). The mental health crisis in sports: the perfect storm of contemporary factors. *Journal of Athletic Training*, 58(9), 677–680. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-0484.22>
- Satriatama, R. F., & Rahayuni, K. (2025). Survei kesehatan mental mahasiswa atlet Universitas Negeri Malang. *Athena: Physical Education and Sports Journal*, 3(1), 52–62. <https://doi.org/10.56773/apesj/V3.1.43>
- Schinke, R. J., Henriksen, K., Moore, Z. E., Stambulova, N., Bartley, J., Cosh, S., Wagstaff, C. R. D., Quartiroli, A., Wylleman, P., Maher, C. A., Zhang, L., Si, G., Kentta, G., Zhang, C. Q., Li, Y., Kuettel, A., Brandao, R., & Wong, R. (2024). International society of sport psychology position stand: elite athlete mental health revisited. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 22(4), 775–801. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2024.2359872>
- Soewito, B., Warastuti, W., & Yusuf, B. (2024). Effectiveness of collage-based art therapy in reducing anxiety among children with thalassemia. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 6(S5), 717–724. <https://doi.org/10.37287/ijghr.v6iS5.4914>

- Surijah, E. A., Kadek, N. I., Wahyuni, J. D., Mahendras, M., Labulu, B., & Dewi Hartika, L. (2018). Studi eksperimen aktivitas fotografi untuk menurunkan tingkat kecemasan dan stres. *Mind Set*, 9(1), 1–17.
- Suryawati, S., Brustiendo, R., Himawanto, W., & Pratama, B. A. (2022). Analisis tingkat self confidence pada atlet sepatu roda. *Sriwijaya Journal of Sport*, 2(1), 22–29. <https://doi.org/10.55379/sjs.v2i1.479>
- Wicaksono, R. R. S., & Sarwono, R. B. (2025). Hobi fotografi sebagai sarana mengekspresikan diri dan mereduksi kecemasan pada mahasiswa. *Intellektika: Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 3(4), 280–289. <https://doi.org/10.59841/intellektika.v3i4.3193>
- Yu, X., Xing, S., & Yang, Y. (2025). The relationship between psychological capital and athlete burnout: the mediating relationship of coping strategies and the moderating relationship of perceived stress. *BMC Psychology*, 13(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02379-8>
- Zaenal, & Rosida. (2025). Efektivitas terapi seni (*art therapy*) terhadap ekspresi emosi pada pasien dengan gangguan jiwa. *Barongko Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(1), 106–116. <https://doi.org/10.59585/bajik.v4i1.846>
- Zhang, X. Z., Wen, K., Ding, H., & Zhou, X. H. (2024). Experiencing art creation as a therapeutic intervention to relieve anxiety - a case study of a university's ceramic art course. *Frontiers in Psychiatry*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1334240>