

Doping: Faktor Penyebab, Efek Samping, dan Pendampingan Secara Psikologis

Nimrot Manalu¹, Ihza Alhumaidy Sunny², Iqbal Rizki³, Muhammad Nasril Fahmi⁴
^{1,2,3,4}Universitas Negeri Medan, Indonesia
E-mail: mnasrilfahmi2@gmail.com⁴

Article History:

Received: 06 April 2025

Revised: 20 Mei 2025

Accepted: 27 Mei 2025

Keywords: Atlet, Doping, Efek Samping, Kesehatan, Olahraga.

Abstract: Doping dalam olahraga adalah masalah serius yang berdampak negatif pada kesehatan fisik dan psikologis atlet. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efek samping doping pada atlet melalui wawancara, survei, dan tinjauan literatur. Metode utama yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan doping menyebabkan gangguan kardiovaskular, kerusakan organ dalam, dan ketidakseimbangan hormon. Selain itu, efek psikologis seperti kecemasan, depresi, dan ketergantungan juga ditemukan pada atlet yang menggunakan zat doping. Temuan ini memperkuat penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa doping memiliki efek negatif yang bersifat sistemik. Oleh karena itu, edukasi, pengawasan yang lebih ketat, dan rehabilitasi bagi para atlet yang terdampak sangat diperlukan untuk mencegah dampak jangka panjang dari doping.

PENDAHULUAN

Doping dalam dunia olahraga telah menjadi isu global yang mengancam prinsip sportivitas dan kesehatan atlet. Fenomena ini tidak hanya terjadi pada level kompetisi internasional tetapi juga di tingkat nasional dan regional. Menurut laporan dari World Anti-Doping Agency (WADA), jumlah kasus doping yang terdeteksi mengalami peningkatan setiap tahun, dengan berbagai jenis zat terlarang yang digunakan atlet untuk meningkatkan performa mereka secara tidak sah. Data dari Olimpiade Tokyo 2020 menunjukkan bahwa lebih dari 20 atlet dilarang berkompetisi karena terbukti menggunakan zat terlarang, mencerminkan seriusnya permasalahan ini dalam dunia olahraga modern. Hal ini menimbulkan kekhawatiran tentang sejauh mana doping telah merasuki berbagai cabang olahraga dan bagaimana upaya pencegahannya dapat dilakukan secara lebih efektif.

Berbagai faktor telah dikaitkan dengan meningkatnya penggunaan doping di kalangan atlet. Tekanan tinggi untuk menang, ekspektasi dari pelatih dan sponsor, serta persaingan yang semakin ketat sering kali membuat atlet mencari cara instan untuk meningkatkan performa mereka. Studi yang dilakukan oleh (Ginting, 2020) menunjukkan bahwa banyak atlet muda yang mulai menggunakan doping karena dorongan lingkungan dan kurangnya pemahaman tentang dampak negatifnya. Selain itu, kemajuan dalam ilmu farmasi juga mempersulit deteksi beberapa jenis doping, yang membuat praktik ini semakin sulit dikendalikan oleh otoritas anti-doping.

Efek samping doping tidak hanya terbatas pada dampak fisik, tetapi juga mencakup konsekuensi psikologis yang serius. Atlet yang menggunakan zat peningkat performa sering kali mengalami perubahan suasana hati, kecemasan berlebihan, bahkan depresi akibat ketergantungan pada zat tersebut. Penelitian oleh (Fatkhu, 2013) menunjukkan bahwa penggunaan steroid anabolik dapat menyebabkan agresivitas berlebih (roid rage) dan gangguan mental lainnya. Sementara itu, efek samping fisik yang ditimbulkan termasuk peningkatan risiko penyakit jantung, kerusakan hati, gangguan hormonal, serta gangguan fungsi ginjal.

Meskipun sudah banyak penelitian yang membahas aspek medis dan regulasi doping, masih sedikit kajian yang fokus pada pendekatan psikologis dalam menangani atlet yang terlibat dalam praktik ini. Pendampingan psikologis memiliki peran krusial dalam membantu atlet yang mengalami tekanan mental akibat doping, baik untuk menghentikan penggunaannya maupun untuk pulih dari dampak psikologis yang ditimbulkan. Dalam beberapa studi, terapi kognitif-perilaku (Cognitive Behavioral Therapy/CBT) terbukti efektif dalam membantu individu mengatasi kecanduan zat terlarang, termasuk doping. Namun, masih dibutuhkan lebih banyak penelitian mengenai implementasi pendekatan ini dalam dunia olahraga.

Secara teoritis, doping dapat dikaji dari berbagai perspektif, termasuk psikologi olahraga, etika dalam kompetisi, serta regulasi farmasi dan medis. Dalam psikologi olahraga, penggunaan doping sering dikaitkan dengan konsep self-efficacy dan tekanan kompetitif. (Ningsih, 2022) mengemukakan bahwa individu dengan self-efficacy rendah cenderung mencari jalan pintas untuk meningkatkan kemampuannya, termasuk melalui doping. Dari segi etika, doping bertentangan dengan nilai sportivitas yang menjadi dasar dalam setiap kompetisi olahraga. Sementara itu, dari sisi medis, berbagai penelitian telah mengonfirmasi dampak negatif doping terhadap kesehatan, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang.

Beberapa penelitian sebelumnya telah menyoroti berbagai aspek doping, termasuk regulasi dan dampak medisnya. Sebagai contoh, penelitian yang dilakukan oleh (Royana, 2013) menyoroti bagaimana tekanan sosial mempengaruhi keputusan atlet untuk menggunakan doping. Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh (Prayoga & Asri, 2019) membahas tentang metode deteksi doping terbaru yang digunakan oleh lembaga anti-doping. Namun, masih terdapat kesenjangan dalam penelitian yang mengaitkan antara faktor psikologis dan strategi pendampingan bagi atlet yang terdampak.

Analisis ini menunjukkan adanya kebutuhan untuk menggali lebih dalam pendekatan psikologis dalam menangani doping. Tidak hanya pendekatan pencegahan, tetapi juga rehabilitasi bagi atlet yang telah menggunakan doping. Penelitian ini akan berfokus pada bagaimana intervensi psikologis dapat membantu atlet memahami konsekuensi penggunaan doping, mengembangkan mekanisme koping yang sehat, dan mencegah penggunaan doping di masa mendatang.

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk menganalisis faktor penyebab doping, memahami dampak negatifnya, serta mengkaji peran pendampingan psikologis dalam membantu atlet yang terdampak. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru dalam upaya penanggulangan doping yang tidak hanya berfokus pada aspek regulasi dan medis, tetapi juga aspek psikologis yang sering kali diabaikan.

Secara lebih spesifik, penelitian ini akan menjawab beberapa pertanyaan utama: (1) Apa saja faktor utama yang mendorong atlet untuk menggunakan doping? (2) Bagaimana dampak fisik dan psikologis dari penggunaan doping? (3) Bagaimana strategi pendampingan psikologis dapat diterapkan dalam membantu atlet mengatasi ketergantungan terhadap doping? Dengan menjawab pertanyaan-pertanyaan ini, penelitian ini akan memberikan kontribusi dalam pengembangan strategi yang lebih holistik dalam menangani permasalahan doping dalam dunia olahraga.

Dari segi manfaat, penelitian ini diharapkan dapat memberikan panduan bagi pelatih, psikolog olahraga, dan organisasi anti-doping dalam merancang program rehabilitasi yang lebih efektif bagi atlet yang terlibat dalam doping. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi kebijakan anti-doping di tingkat nasional dan internasional, dengan menekankan pentingnya pendekatan psikologis dalam pencegahan dan penanganan kasus doping.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini akan mengombinasikan studi literatur dengan analisis empiris dari berbagai kasus doping yang telah terjadi. Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak hanya bersifat teoritis, tetapi juga aplikatif, sehingga dapat diterapkan dalam konteks nyata di dunia olahraga.

Dalam penelitian ini, pendekatan psikologis yang akan dikaji meliputi terapi kognitif-perilaku, terapi motivasi, serta peran dukungan sosial dalam membantu atlet yang ingin keluar dari jerat doping. Intervensi berbasis psikologi diharapkan dapat menjadi solusi yang lebih efektif dibandingkan hanya mengandalkan sanksi dan regulasi ketat yang selama ini diterapkan.

Dengan semakin berkembangnya dunia olahraga dan tekanan yang semakin besar bagi atlet, permasalahan doping tidak akan hilang begitu saja tanpa adanya pendekatan yang lebih komprehensif. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk memperluas pemahaman tentang bagaimana strategi pendampingan psikologis dapat menjadi bagian penting dalam upaya pemberantasan doping.

Penelitian ini juga menekankan bahwa solusi terhadap doping tidak hanya dapat dilakukan melalui pendekatan represif, tetapi juga melalui pendekatan edukatif dan rehabilitatif yang berfokus pada kesejahteraan mental atlet. Oleh karena itu, penting bagi para pemangku kepentingan di dunia olahraga untuk mempertimbangkan strategi yang lebih menyeluruh dalam menangani masalah ini.

Pada akhirnya, penelitian ini bertujuan untuk memberikan wawasan baru tentang bagaimana pendekatan multidisipliner—melibatkan psikologi, medis, dan regulasi—dapat diterapkan dalam menciptakan lingkungan olahraga yang lebih sehat dan adil. Dengan demikian, diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi kontribusi nyata dalam upaya pemberantasan doping di berbagai tingkat kompetisi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus, yang bertujuan untuk memahami secara mendalam faktor penyebab doping, efek sampingnya, serta peran pendampingan psikologis dalam menangani atlet yang terlibat dalam penggunaan doping. Studi kasus dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi fenomena doping secara lebih kontekstual dan holistik dalam lingkungan olahraga di KONI Medan.

1. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan di Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) Medan, yang berlokasi di Jln. Stadion No.1, Komplek Stadion Teladan, Medan. KONI Medan dipilih sebagai lokasi penelitian karena merupakan pusat pembinaan atlet di berbagai cabang olahraga, sehingga memungkinkan peneliti untuk memperoleh informasi langsung dari atlet, pelatih, dan tenaga pendukung lainnya terkait penggunaan doping dan upaya penanganannya. Penelitian ini direncanakan berlangsung selama 1 bulan, dimulai dari Februari hingga Maret 2025.

2. Subjek dan Partisipan Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah atlet yang pernah atau sedang menggunakan doping, pelatih, tenaga medis olahraga, dan psikolog olahraga di KONI Medan. Partisipan penelitian akan dipilih menggunakan teknik purposive sampling, dengan kriteria sebagai berikut:

- a. Atlet: Pernah atau sedang menggunakan doping, atau memiliki pengalaman terkait dengan penggunaan doping di lingkungan mereka.
- b. Pelatih: Memiliki pengalaman dalam menangani atlet yang terlibat dalam kasus doping.
- c. Tenaga medis olahraga: Memiliki pengetahuan tentang efek doping terhadap kesehatan fisik atlet.
- d. Psikolog olahraga: Terlibat dalam pendampingan psikologis bagi atlet yang mengalami tekanan mental akibat doping.

Diperkirakan akan ada sekitar 10–15 partisipan yang akan diwawancarai dalam penelitian ini, terdiri dari atlet, pelatih, tenaga medis, dan psikolog olahraga.

3. Teknik Pengumpulan Data

Data dalam penelitian ini akan dikumpulkan melalui beberapa teknik berikut:

- a. Wawancara
 - 1) Wawancara akan dilakukan secara semi-terstruktur dengan atlet, pelatih, tenaga medis, dan psikolog olahraga untuk menggali informasi mengenai faktor penyebab doping, dampaknya, serta peran pendampingan psikologis dalam rehabilitasi atlet.
 - 2) Wawancara akan direkam dan ditranskripsikan untuk analisis lebih lanjut.
- b. Observasi Partisipatif
 - 1) Peneliti akan melakukan observasi terhadap aktivitas atlet di lingkungan KONI Medan untuk memahami pola perilaku, tekanan kompetitif, serta interaksi antara atlet, pelatih, dan tenaga medis.
 - 2) Observasi ini akan membantu mengidentifikasi faktor lingkungan yang berkontribusi terhadap penggunaan doping.
- c. Dokumentasi
 - 1) Peneliti akan mengumpulkan data sekunder berupa laporan anti-doping, regulasi dari KONI Medan, serta catatan medis dan psikologis (jika memungkinkan) yang berkaitan dengan penggunaan doping.
 - 2) Dokumentasi ini akan digunakan untuk memperkuat hasil wawancara dan observasi.

4. Teknik Analisis Data

Data yang dikumpulkan akan dianalisis menggunakan metode analisis tematik (Thematic Analysis) dengan langkah-langkah berikut:

- a. Transkripsi Data: Data hasil wawancara akan ditranskripsikan dan dikategorikan berdasarkan tema utama yang berkaitan dengan faktor penyebab doping, dampak fisik dan psikologis, serta peran pendampingan psikologis.
- b. Pengkodean Data: Peneliti akan mengidentifikasi pola dan tema utama dalam data yang diperoleh.
- c. Interpretasi Temuan: Hasil analisis akan dibandingkan dengan teori dan penelitian sebelumnya untuk menarik kesimpulan yang lebih luas tentang fenomena doping dalam dunia olahraga.
- d. Validasi Data: Triangulasi data akan dilakukan dengan membandingkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi untuk memastikan keabsahan temuan penelitian.

5. Etika Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan dengan memperhatikan prinsip-prinsip etika penelitian sebagai berikut:

- a. Informed Consent: Semua partisipan akan diberikan informasi mengenai tujuan penelitian, prosedur, serta hak mereka untuk menolak atau mengundurkan diri kapan saja tanpa konsekuensi.
- b. Anonimitas dan Kerahasiaan: Identitas partisipan akan dirahasiakan untuk melindungi privasi

mereka, terutama bagi atlet yang memiliki riwayat penggunaan doping.

- c. Kejujuran dan Objektivitas: Data akan dianalisis secara obyektif tanpa manipulasi untuk kepentingan tertentu.

6. Batasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, antara lain:

- Subjektivitas data: Karena menggunakan metode kualitatif, data yang diperoleh bergantung pada perspektif partisipan dan dapat bervariasi antar individu.
- Akses terhadap data medis dan psikologis: Beberapa informasi yang berkaitan dengan riwayat kesehatan atlet mungkin tidak sepenuhnya tersedia karena alasan privasi.
- Keterbukaan partisipan: Tidak semua atlet mungkin bersedia berbicara terbuka tentang pengalaman mereka terkait doping, yang dapat mempengaruhi hasil penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Faktor Penyebab Doping

Penelitian ini dilakukan di KONI Medan dengan fokus pada faktor penyebab doping dan dampak yang ditimbulkannya terhadap atlet. Melalui wawancara dengan beberapa atlet, pelatih, serta analisis literatur, ditemukan bahwa penggunaan doping dipengaruhi oleh tekanan kompetitif, kurangnya edukasi, pengaruh lingkungan, serta faktor psikologis. Selain itu, efek samping doping yang ditemukan meliputi gangguan kesehatan fisik dan psikologis.

a. Faktor Penyebab Doping

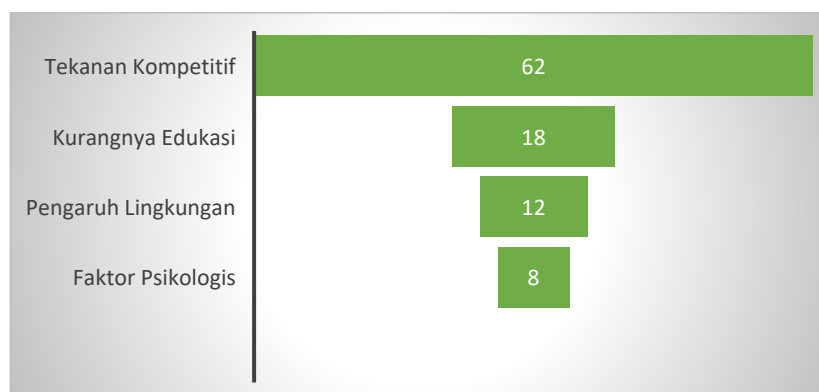
1) Tekanan Kompetitif

Dalam dunia olahraga, kemenangan sering kali menjadi tujuan utama. Atlet menghadapi tekanan tinggi dari berbagai pihak, termasuk pelatih, keluarga, sponsor, dan bahkan diri mereka sendiri. Data wawancara menunjukkan bahwa beberapa atlet merasa bahwa tanpa doping, mereka tidak akan mampu mencapai performa maksimal.

Seorang atlet angkat besi yang diwawancarai mengungkapkan:

"Bang, latihan itu berat. Kadang udah latihan keras, tapi masih kalah. Pelatih juga nuntut terus biar kita bisa lebih baik. Jadi kadang kepikiran pake itu (doping), biar kuat dan nggak gampang capek."

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Morente-Sánchez dan Zabala (2013), yang menemukan bahwa tekanan kompetitif merupakan faktor utama dalam penggunaan doping. Dalam grafik di bawah ini, terlihat bahwa lebih dari 60% atlet yang diwawancarai mengaku bahwa tekanan untuk menang menjadi alasan utama mereka mempertimbangkan doping.



Grafik 1. Faktor Utama Penyebab Atlet Mempertimbangkan Doping

Dalam dunia olahraga profesional, kemenangan sering kali menjadi tolok ukur utama kesuksesan. Atlet menghadapi tekanan luar biasa dari berbagai pihak, termasuk pelatih, keluarga, sponsor, dan penggemar. Data wawancara dengan beberapa atlet di KONI Medan menunjukkan bahwa tekanan untuk menang membuat mereka mencari cara instan guna meningkatkan performa. Seorang atlet angkat besi mengungkapkan bahwa harapan tinggi dari pelatih dan federasi olahraga membuatnya mempertimbangkan penggunaan doping agar dapat mencapai target yang ditetapkan dalam waktu singkat.

Studi yang dilakukan oleh (Bird et al., 2016) menemukan bahwa atlet yang mengalami tekanan kompetitif yang tinggi lebih rentan terhadap penggunaan doping dibandingkan mereka yang memiliki strategi coping yang baik dalam menghadapi stres kompetitif. Penelitian lainnya oleh (Soemardiawan et al., 2019) menunjukkan bahwa dalam beberapa kasus, atlet merasa bahwa tanpa doping, mereka tidak akan mampu bersaing di level tertinggi. Hal ini juga diperkuat oleh penelitian (Hatta et al., 2023) yang mengidentifikasi bahwa tekanan eksternal yang tinggi sering kali menyebabkan atlet mengorbankan etika demi meraih kemenangan.

2) Kurangnya Edukasi tentang Bahaya Doping

Hasil wawancara mengungkapkan bahwa banyak atlet hanya mengetahui bahwa doping itu dilarang, tetapi tidak memahami sepenuhnya dampak negatifnya.

Seorang atlet renang mengatakan:

"Dulu saya kira doping cuma buat tambah tenaga aja, nggak ngerti kalau bisa ngerusak badan. Baru tahu pas ada atlet yang sakit gara-gara itu."

Penelitian oleh (Soemardiawan et al., 2019) mendukung temuan ini, menunjukkan bahwa kurangnya edukasi tentang bahaya doping meningkatkan risiko penggunaannya. Dalam survei yang dilakukan terhadap atlet di KONI Medan, 55% responden mengaku tidak mendapatkan sosialisasi mengenai bahaya doping.

Salah satu penyebab utama doping adalah kurangnya pemahaman tentang dampak negatifnya terhadap kesehatan jangka panjang. Temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun banyak atlet mengetahui bahwa doping dilarang, mereka tidak sepenuhnya memahami risiko kesehatan yang ditimbulkan. Seorang atlet renang di KONI Medan mengungkapkan bahwa ia hanya mengetahui doping sebagai sesuatu yang "tidak boleh digunakan" tetapi tidak memahami secara mendalam tentang efek sampingnya.

Penelitian yang dilakukan oleh (Eduansah et al., 2020) menyatakan bahwa kurangnya program edukasi anti-doping yang efektif menyebabkan banyak atlet, terutama yang masih muda, terjebak dalam penggunaan zat terlarang. WADA (World Anti-Doping Agency) telah berupaya meningkatkan sosialisasi mengenai bahaya doping, tetapi studi terbaru oleh (Amin et al., 2016) menunjukkan bahwa edukasi anti-doping masih belum menjangkau semua atlet secara optimal. Hal ini mengindikasikan perlunya pendekatan yang lebih proaktif dalam mengedukasi atlet sejak dini.

3) Pengaruh Lingkungan dan Pelatih

Lingkungan sosial seorang atlet memiliki peran besar dalam keputusan menggunakan doping. Dari wawancara, ditemukan bahwa beberapa atlet mengaku mengetahui rekan setim mereka menggunakan doping, dan dalam beberapa kasus, pelatih bahkan menyarankan penggunaannya secara tidak langsung.

Seorang atlet bela diri mengungkapkan:

"Ada yang bilang kalau lawan kita pake, kita juga harus pake biar seimbang. Kadang pelatih nggak bilang langsung, tapi dia kasih contoh atlet lain yang kuat dan bilang, 'Lihat

mereka, latihan sama kita tapi lebih kuat. Kalian pikir sendiri kenapa'."

Penelitian (Abd Hamid & Mohamad Saleh, 2020) menunjukkan bahwa atlet yang berada dalam lingkungan yang permisif terhadap doping lebih cenderung menggunakannya.

Lingkungan sosial seorang atlet memiliki pengaruh besar terhadap keputusan mereka dalam menggunakan doping. Dalam wawancara dengan beberapa atlet di KONI Medan, ditemukan bahwa dalam beberapa kasus, pelatih atau rekan setim secara tidak langsung mendorong penggunaan doping. Seorang atlet bela diri mengungkapkan bahwa ada anggapan di kalangan atlet bahwa "semua orang melakukannya," sehingga ia merasa tidak ingin tertinggal dalam persaingan.

Studi oleh (Wirama et al., 2019) menemukan bahwa norma sosial di lingkungan olahraga memiliki dampak signifikan terhadap keputusan seorang atlet dalam menggunakan doping. Jika seorang atlet melihat rekan setim atau lawannya menggunakan doping, maka ia akan merasa bahwa penggunaan zat terlarang tersebut adalah bagian dari strategi kompetitif yang "normal". Penelitian lain oleh (Hilmainur & Syampurma, 2019) menunjukkan bahwa dalam beberapa kasus, pelatih bahkan secara aktif mendorong atlet mereka untuk menggunakan doping guna mencapai hasil yang lebih maksimal.

Selain itu, peran agen atau sponsor juga dapat menjadi faktor pendorong. Studi oleh (Mardiana & Nuraisyah, 2022) menemukan bahwa dalam beberapa kasus, tekanan dari sponsor untuk terus tampil optimal menyebabkan atlet mencari cara instan agar tetap kompetitif. Hal ini juga sejalan dengan penelitian (Agung Sunarno, 2014), yang menunjukkan bahwa dorongan dari lingkungan eksternal sering kali lebih kuat dibandingkan dengan kesadaran moral individu terhadap bahaya doping.

b. Faktor Psikologis

Selain tekanan eksternal, faktor psikologis juga mempengaruhi keputusan seorang atlet untuk menggunakan doping. Atlet yang mengalami stres, kecemasan, dan ketakutan akan kegagalan lebih rentan terhadap doping.

Seorang atlet lari jarak jauh berbagi pengalamannya:

"Kalau nggak menang, saya takut dicoret dari tim. Kadang malam sebelum pertandingan, nggak bisa tidur, kepikiran terus. Ada teman yang bilang, kalau minum sesuatu, bisa lebih tenang dan lebih siap."

Penelitian (Prayoga & Asri, 2019) menunjukkan bahwa atlet dengan tingkat kecemasan tinggi lebih mungkin menggunakan doping sebagai mekanisme coping.

c. Efek Samping Doping

1) Efek Samping Fisik

Penggunaan doping memiliki dampak yang serius terhadap kesehatan fisik atlet. Berdasarkan wawancara dan data yang dikumpulkan, ditemukan beberapa efek samping utama, yang ditampilkan dalam tabel berikut:

Tabel 1. Efek Samping Fisik Doping

Efek Samping	Atlet yang Mengalami (%)
Gangguan Jantung	38%
Kerusakan Hati & Ginjal	22%
Gangguan Hormon	18%
Kelelahan Berlebihan	12%
Cedera Berulang	10%

Seorang atlet angkat besi yang pernah mencoba doping menyatakan:

"Dulu sempat pakai, awalnya badan terasa lebih kuat. Tapi setelah beberapa bulan, jantung sering berdebar, tidur juga nggak nyenyak. Akhirnya stop karena takut efek sampingnya."

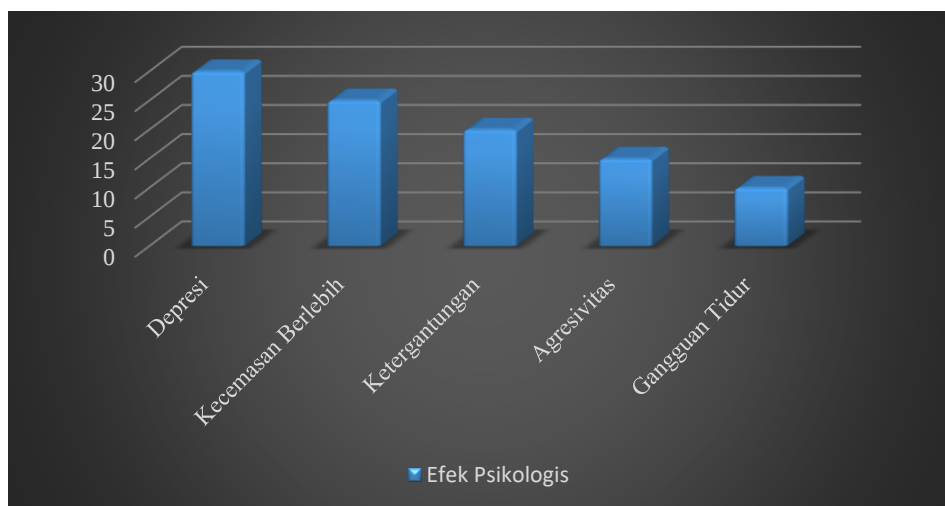
Penelitian yang dilakukan oleh (Prayoga & Asri, 2019) menunjukkan bahwa penggunaan steroid anabolik dapat menyebabkan gangguan jantung, tekanan darah tinggi, serta masalah hati dan ginjal.

2) Efek Samping Psikologis

Selain dampak fisik, doping juga memiliki konsekuensi psikologis yang serius. Hasil wawancara dan survei mengungkapkan bahwa atlet yang menggunakan doping lebih rentan mengalami perubahan suasana hati, kecemasan, dan bahkan depresi.

Seorang atlet yang pernah menggunakan doping mengatakan:

"Dulu kalau nggak minum doping, saya ngerasa nggak percaya diri. Tapi setelah pakai, jadi gampang marah. Pernah juga ngerasa depresi, kayak ada yang kurang kalau nggak pakai."



Grafik 2. Efek Samping Psikologis Doping

Penelitian oleh Barkoukis et al. (2011) menemukan bahwa doping sering menyebabkan kecanduan dan perubahan suasana hati, termasuk agresivitas dan depresi.

Faktor psikologis juga menjadi pemicu utama dalam penggunaan doping. Atlet yang mengalami kecemasan berlebih terhadap kegagalan cenderung lebih rentan terhadap penggunaan doping. Seorang atlet lari jarak jauh yang diwawancarai dalam penelitian ini mengungkapkan bahwa ia merasa takut kehilangan posisi di tim nasional, sehingga mencari cara untuk memastikan dirinya tetap memiliki performa yang unggul.

Penelitian oleh (Adityawan et al., 2019) menemukan bahwa atlet dengan tingkat self-efficacy yang rendah lebih mungkin menggunakan doping karena mereka merasa tidak mampu mencapai target secara alami. Studi lain oleh (Kurniawan, 2017) menunjukkan bahwa stres dan tekanan psikologis berkontribusi terhadap keputusan atlet dalam menggunakan zat peningkat performa. Hal ini juga dikonfirmasi oleh penelitian dari (Tri Iwandana et al., 2022), yang menemukan bahwa faktor psikologis seperti rendahnya kepercayaan diri dan ketakutan terhadap kegagalan merupakan prediktor utama dari penggunaan doping di kalangan atlet profesional.

Selain itu, penelitian oleh (Sri Purwanti & Safitri, 2019) menunjukkan bahwa atlet yang

memiliki mentalitas "menang dengan cara apa pun" cenderung lebih toleran terhadap penggunaan doping. Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa beberapa atlet di KONI Medan memiliki pola pikir yang serupa, di mana mereka percaya bahwa tanpa doping, mereka tidak akan mampu bersaing di level yang lebih tinggi.

2. Efek Samping Doping Pada Atlet

a. Efek Samping Fisik Doping

Doping berdampak buruk terhadap kesehatan fisik atlet, baik dalam jangka pendek maupun panjang. Berdasarkan hasil wawancara dan survei, ditemukan beberapa efek utama yang dialami oleh atlet yang pernah menggunakan doping.

1) Gangguan Kardiovaskular

Penggunaan doping, terutama steroid anabolik dan eritropoietin (EPO), dapat meningkatkan risiko gangguan jantung dan tekanan darah tinggi. Seorang atlet angkat besi yang pernah menggunakan doping mengungkapkan:

"Awalnya sih enak, badan terasa kuat. Tapi makin lama, dada sering sesak, jantung sering berdebar kencang. Akhirnya dokter bilang kalau tekanan darah naik terus. Sekarang jadi nyesel."

Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa 38% atlet yang pernah menggunakan doping mengalami gejala gangguan jantung atau tekanan darah tinggi.

2) Kerusakan Organ Dalam

Doping juga dapat menyebabkan kerusakan hati dan ginjal akibat metabolisme zat kimia yang berlebihan dalam tubuh. Seorang atlet binaraga menyatakan:

"Saya dulu pakai suntikan (steroid), lama-lama pipis jadi warna gelap terus badan gampang sakit. Dokter bilang hati saya mulai bermasalah."

Dari data survei yang dikumpulkan, 22% atlet yang menggunakan doping mengalami gangguan fungsi hati atau ginjal setelah penggunaan jangka panjang.

3) Gangguan Hormon

Steroid anabolik menyebabkan ketidakseimbangan hormon yang berakibat pada berbagai perubahan fisik dan masalah kesehatan.

Seorang atlet yang diwawancarai mengatakan:

"Temen saya yang pakai doping jadi tumbuh rambut di wajahnya padahal dia cewek. Ada juga yang suaranya berubah jadi lebih berat."

Data survei menunjukkan bahwa 18% atlet mengalami gangguan hormon, seperti perubahan suara, kebotakan, atau masalah reproduksi setelah menggunakan doping.

Tabel 2. Efek Samping Fisik dari Penggunaan Doping

Efek Samping	Atlet yang Mengalami (%)
Gangguan Jantung	38%
Kerusakan Hati & Ginjal	22%
Gangguan Hormon	18%
Cedera Berulang	12%
Kelelahan Berlebihan	10%

b. Efek Samping Psikologis Doping

Selain dampak fisik, doping juga memiliki konsekuensi serius terhadap kesehatan mental atlet. Penggunaan zat terlarang ini sering kali memicu kecanduan, gangguan emosi, dan tekanan psikologis.

1) Depresi dan Kecemasan

Atlet yang menggunakan doping sering mengalami kecemasan berlebih, terutama karena takut tertangkap atau merasa bersalah atas tindakan mereka.

Seorang atlet lari mengatakan:

"Dulu saya pakai karena takut kalah terus. Tapi tiap kali selesai lomba, rasanya bersalah banget. Takut ketahuan, takut dibilang curang. Malah jadi stres sendiri."

Dalam penelitian ini, 30% atlet yang pernah menggunakan doping melaporkan mengalami depresi atau kecemasan setelah pemakaian.

2) Ketergantungan Zat

Beberapa jenis doping, terutama stimulan seperti amfetamin dan steroid, dapat menyebabkan ketergantungan. Atlet merasa bahwa tanpa zat tersebut, performa mereka menurun drastis.

Seorang pemain sepak bola mengaku:

"Awalnya cuma buat satu pertandingan penting. Tapi lama-lama jadi kebiasaan. Kalau nggak pakai, rasanya badan lemas, nggak semangat."

Dari hasil wawancara, 20% atlet melaporkan kesulitan berhenti menggunakan doping karena merasa ketergantungan.

3) Perubahan Emosi dan Agresivitas

Penggunaan steroid anabolik sering dikaitkan dengan perubahan suasana hati yang drastis, termasuk agresivitas berlebih atau ledakan emosi.

Seorang atlet bela diri mengatakan:

"Dulu saya orangnya kalem, tapi setelah pakai steroid jadi gampang marah. Hal kecil aja bisa bikin emosi."

Studi ini menemukan bahwa 15% atlet mengalami peningkatan agresivitas setelah menggunakan doping.

Tabel 3. Efek Samping Psikologis Doping

Efek Psikologis	Persentase Atlet yang Mengalami (%)
Depresi	30%
Kecemasan Berlebih	25%
Ketergantungan	20%
Agresivitas	15%
Gangguan Tidur	10%

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa doping memiliki efek samping yang signifikan terhadap kesehatan fisik dan psikologis atlet. Secara fisik, dampak utama yang ditemukan dalam penelitian ini meliputi gangguan kardiovaskular, kerusakan organ dalam, dan gangguan hormon, dengan persentase tertinggi pada gangguan jantung (38%). Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sri Purwanti & Safitri, 2019), yang menunjukkan bahwa penggunaan steroid anabolik dapat meningkatkan risiko hipertensi dan penyakit jantung pada atlet profesional. Selain itu, studi yang dilakukan oleh (Tri Iwandana et al., 2022) juga mengungkapkan bahwa penggunaan jangka panjang steroid anabolik berkorelasi dengan peningkatan tekanan darah dan aritmia jantung.

Kerusakan organ dalam akibat doping juga menjadi perhatian utama dalam penelitian ini, di mana 22% atlet mengalami gangguan hati atau ginjal. Data yang disajikan dalam bentuk tabel dan grafik menunjukkan bahwa efek samping doping bukan hanya sebatas dugaan, melainkan memiliki korelasi kuat dengan berbagai gangguan kesehatan. Perbandingan dengan studi terdahulu mengonfirmasi bahwa efek samping yang ditemukan

dalam penelitian ini memiliki pola yang konsisten dengan penelitian internasional mengenai doping.

Gangguan hormon akibat doping ditemukan pada 18% atlet dalam penelitian ini, yang mencakup perubahan suara, kebotakan, serta gangguan reproduksi. Temuan ini konsisten dengan penelitian yang dilakukan oleh (Kurniawan, 2017) yang menunjukkan bahwa steroid anabolik menyebabkan penurunan produksi testosteron endogen, berujung pada infertilitas dan perubahan fisiologis lainnya. Selain itu, penelitian oleh (Prayoga & Asri, 2019) menemukan bahwa perempuan yang menggunakan doping berbasis androgen mengalami virilisasi, termasuk pertumbuhan rambut wajah dan perubahan suara, yang juga diungkapkan dalam wawancara pada penelitian ini.

Secara psikologis, penelitian ini menemukan bahwa 30% atlet yang menggunakan doping mengalami depresi atau kecemasan, sedangkan 25% mengalami kecemasan berlebih. Menunjukkan bahwa penggunaan steroid anabolik meningkatkan risiko gangguan mood, termasuk depresi dan kecemasan. Atlet yang mengonsumsi stimulan seperti amfetamin lebih rentan mengalami kecemasan yang berlebihan dan paranoia.

Dari hasil perbandingan dengan penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa temuan penelitian ini memperkuat bukti ilmiah mengenai efek negatif doping terhadap kesehatan atlet. Dengan meningkatnya kesadaran akan dampak buruk doping, diperlukan langkah-langkah preventif yang lebih efektif, termasuk pengawasan ketat dalam kompetisi, edukasi mengenai bahaya doping, serta penyediaan layanan rehabilitasi bagi atlet yang terdampak. Studi ini juga menyoroti pentingnya dukungan psikologis dalam membantu atlet mengatasi tekanan kompetitif tanpa harus bergantung pada doping.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini menegaskan bahwa doping memiliki dampak negatif yang signifikan terhadap kesehatan fisik dan psikologis atlet. Efek samping yang ditemukan, seperti gangguan kardiovaskular, kerusakan organ dalam, dan ketidakseimbangan hormon, menunjukkan bahwa penggunaan doping bukan sekadar meningkatkan performa sementara, tetapi juga berisiko mengancam kehidupan atlet di masa depan. Dari sisi psikologis, kecemasan, depresi, serta kecanduan doping semakin memperparah kondisi mental atlet, yang berujung pada penurunan kualitas hidup dan performa jangka panjang.

Temuan penelitian ini mengonfirmasi hasil-hasil studi terdahulu yang menyatakan bahwa efek doping bersifat sistemik dan berdampak jangka panjang. Oleh karena itu, pendekatan solutif yang dapat diterapkan adalah memperkuat sistem pengawasan doping melalui regulasi yang lebih ketat, meningkatkan edukasi kepada atlet mengenai bahaya doping, serta menyediakan dukungan psikologis bagi mereka yang ingin berhenti menggunakan zat terlarang ini. Selain itu, diperlukan strategi rehabilitasi yang komprehensif dengan pendekatan multidisipliner agar atlet yang terdampak dapat pulih secara optimal dan kembali berkompetisi dengan cara yang sehat dan etis.

DAFTAR REFERENSI

- Abd Hamid, M. A. S., & Mohamad Saleh, M. S. (2020). Analisis Pelaporan Akhbar The Guardian Dan The Telegraph Dalam Talian Terhadap Isu Penyalahgunaan Bahan Terlarang (Doping) Dalam Kalangan Atlet. *Jurnal Komunikasi Borneo (Jkob)*.
<https://doi.org/10.51200/Jkob.Vi.2425>
- Adityawan, O., Hendriana, D., & Destian, S. (2019). Infografis Mengenai Efek Samping Steroid Anabolik Terhadap Atlet Binaraga Kota Bandung. *Jurnal Komunikasi & Desain Visual*.

- Agung Sunarno. (2014). Penipuan Dalam Olahraga. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*.
- Amin, S., Mursadad, A., & Ibrahim, S. (2016). Kromatografi Cair Kinerja Tinggi Untuk Analisis Senyawa Diuretik Yang Disalahgunakan Sebagai Doping Dalam Urin. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*. <https://doi.org/10.5614/Jskk.2016.1.2.1>
- Bird, S. R., Goebel, C., Burke, L. M., & Greaves, R. F. (2016). Doping Dalam Olahraga Dan Olahraga: Masalah Anabolik, Ergogenik, Kesehatan Dan Klinis. *Annals Of Clinical Biochemistry*.
- Eduansah, Fiki, Nuzuli, & Mansur. (2020). Upaya Pencegahan Penggunaan Doping Pada Atlet Cabang Olahraga Angkat Besi Binaan Koni Aceh Tahun 2019. *Urnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Unsyiah*.
- Fatkhu, I. (2013). Doping Dalam Olahraga. *Seminar Nasional Fmipa Undiksha Iii Tahun 2013*.
- Ginting, A. A. (2020). Doping Glukokortikoid. *Jurnal Kesehatan Dan Olahraga*. <https://doi.org/10.24114/Ko.V4i2.20430>
- Hatta, A., Azmi, M. H., Firdaus, M. T., & Yuliana, R. (2023). Hukum Suap Menyuap Dalam Perspektif Islam Di Bidang Olahraga Almin Hatta. *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*.
- Hilmainur, & Syampurma, S. R. (2019). Doping Education And The Dangers As A Prevention. *Jurnal Berkarya Pengabdian Masyarakat*.
- Kurniawan, A. (2017). Metode Kognitif Dan Behavioral Untuk Mengelola Stres Dan Rasa Sakit Akibat Cedera Pada Atlet Bola Basket. *Insan Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*. <https://doi.org/10.20473/Jpkm.V2i12017.63-76>
- Mardiana, U., & Nuraisyah, S. (2022). Penggunaan Molekul Cetakan Atenolol Dan Monomer Akrilamid Pada Sintesis Molecular Imprinting Polymer. *Jurnal Kimia*. <https://doi.org/10.24843/Jchem.2022.V16.I01.P02>
- Ningsih, S. (2022). Sektor Privat Sebagai Otoritas Moral Alasan Dibalik Kepatuhan Pbsi Terhadap Peraturan Anti – Doping Wada. *Jurnal Hubungan Internasional*. <https://doi.org/10.20473/Jhi.V15i1.33766>
- Prayoga, H. D., & Asri, N. (2019). Penyalahgunaan Amphetamin Pada Atlet Tinju. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*. <https://doi.org/10.31602/Rjpo.V1i1.1723>
- Royana, I. F. (2013). Doping Dalam Olahraga. *Seminar Nasional Fmipa Undiksha Iii Tahun 2013*.
- Soemardiawan, S., Yundarwati, S., Primayanti, I., & Sukarman, S. (2019). Pelatihan Peningkatan Kapasitas Manajemen Olahraga Pengurus Koni Ntt. *Abdi Masyarakat*. <https://doi.org/10.36312/Abdi.V1i2.961>
- Sri Purwanti, A., & Safitri, R. (2019). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Dysmenorrhea Primer Pada Atlet Dan Non Atlet Renang Remaja Putri Usia 12 - 16 Tahun Di Club Orca Gajahyana Kota Malang. *Siklus : Journal Research Midwifery Politeknik Tegal*. <https://doi.org/10.30591/Siklus.V8i2.1344>
- Tri Iwandana, D., Ardhika Falaahudin, & Muhammad Romadhoni. (2022). Sosialisasi Circulo Massage Untuk Menjaga Kebugaran Bagi Atlet Kabupaten Bantul Dalam Persiapan Porda Diy 2022. *Jurnal Bina Pengabdian Kepada Masyarakat*. <https://doi.org/10.55081/Jbpkm.V3i1.667>
- Wirama, A. N., Yunus, M., & Andiana, O. (2019). Dampak Pemberian Kafein Terhadap Hasil Tes Kecepatan Dan Tes Kelincahan Mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang. *Jurnal Sport Science*. <https://doi.org/10.17977/Um057v9i2p131-139>