



**FAKTOR RESILIENSI PADA MANTAN ATLET YANG MENGALAMI  
CEDERA**

**Skripsi**

Disusun Untuk Memenuhi Gelar Sarjana Psikologi

**Disusun Oleh :**

ANIAR NOVIANTI

NIM: 2019 60 041

**PROGAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MURIA KUDUS**

**2023**



**FAKTOR RESILIENSI PADA MANTAN ATLET YANG MENGALAMI  
CEDERA**

**Skripsi**

Disusun Untuk Memenuhi Gelar Sarjana Psikologi

**Disusun Oleh :**

ANIAR NOVIANTI

NIM: 2019 60 041

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MURIA KUDUS**

**2023**

**HALAMAN PENGESAHAN**

Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi

Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus dan Diterima untuk Memenuhi Sebagian Syarat-

Syarat Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi.

Pada tanggal : 15 SEP 2023

Mengesahkan Fakultas Psikologi

Universitas Muria Kudus

Dekan

(Iranita Hervi Mahardayani, S.Psi., M.Psi)

Dewan Penguji

Tanda Tangan

1. Latifah Nur Ahyani S.Psi., M.A

2. Iranita Hervi Mahardayani, S.Psi., M.Psi

3. Dr. Dhini Rama Dhania, S.Psi., M.Psi

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**FAKTOR RESILIENSI PADA MANTAN ATLET YANG MENGALAMI**

**CEDERA**

Diajukan oleh:

**ANIAR NOVIANTI**

**NIM: 2019 60 041**

Telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan Dewan Penguji

Disetujui oleh:

Pembimbing utama:



Latifah Nur Ahyani, S.Psi., M.A

15 SEP 2023

Tanggal.....

## **PERSEMBAHAN**

Alhamdulillah wasyukurillah wani'matillah. Saya persembahkan karya penelitian ini untuk orang-orang tersayang dan fakultas psikologi Universitas Muria Kudus tercinta. Dengan penuh rasa syukur, kasih sayang serta ketulusan semoga karya ini dapat memberi manfaat dan membalas jasa-jasa kalian yang sudah saya terima selama ini. Terimakasih atas segala dukungan yang diberikan kepada saya, semoga Allah membalas ketulusan kalian dengan kebahagiaan di dunia dan akhirat.

Jazakumullah khairan khatsiran. Aamiin...

## MOTO

“If we never try, how will we know?”

(Stacey Ryan)

“Sebelum mencari kebahagiaan, pastikan dirimu sudah menemukan ketenangan.  
Ketenangan abadi hanya dapat ditemukan pada sesuatu yang tak pernah hilang, dialah Allah

Tuhan semesta alam”

(Aniar Novianti)

## PRAKATA

Dengan mengucapkan rasa syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberi kekuatan serta melimpahkan rahmat karuniaNya untuk kitadan alam semesta. Sholawat dan salam selalu tercurahkan untuk Baginda Nabi Agung Muhammad SAW yang telah menuntun dan menebarkan kebaikan serta ilmu yang bermanfaat.

Melalui karya penelitian ini banyak sekali hal yang bisa dipelajari dan diajarkan karena berkat kekuatan, pertolongan dari Allah SWT dan dukungan dari orang-orang tercinta penulis dapat melewati proses dan menyelesaikan tanggung jawab dengan lancar. Suatu kebanggaan dan kebersyukuran bisa menjadi bagian dari mahasiswi Psikologi Universitas Muria Kudus dengan lingkungan yang sangat positif dan supportif. Semoga niat baik kita dapat memberikan hasil yang baik pula serta memberikan manfaat bagi lingkungan sekitar.

Oleh karena itu, dengan kerendahan hati saya, izinkan penulis menghaturkan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Ibu Iranita Hervi Mahardiyani, S.Psi, M.Psi selaku Dekan fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus.
2. Ibu Latifah Nur Ahyani S.Psi, M.A selaku pembimbing saya yang telah membimbing dengan sangat baik, mensupport meluangkan waktunya sehingga karya ini dapat selesai dengan lancar dan tepat waktu.
3. Ibu RR. Dwi Astuti, S.Psi, M.Psi atas kesempatan, waktu, ilmu dan pengalaman yang telah diberikan kepada saya dimanapun berada.

4. Seluruh Dosen yang telah membimbing dan menebarkan ilmu kepada penulis selama ini, serta mengajarkan hal-hal yang pastinya sangat bermanfaat untuk kehidupan baik di dunia maupun di akhirat.
5. Seluruh staff dan karyawan Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus yang telah membantu melancarkan kegiatan selama ini.
6. Mamah, papah, dan saudara-saudariku yang telah memberikan kasih sayang, do'a, support serta kepercayaan penuh kepada penulis selama menjadi mahasiswi.
7. Sahabat, teman-teman, dan para penyemangatku, yang telah memberikan dukungan do'a, motivasi dan semangat selama saya berjuang. Serta rekan-rekan saya satu angkatan khususnya kelas A angkatan 19 atas support, bantuan, semangat, effort, bimbingan, dan kenangan selama kita berjuang bersama
8. Para informan yang telah bersedia meluangkan waktu, memberi kepercayaan, berbagi verita dan pengalaman serta menjadi bagian dari terselesaikannya tugas saya ini.
9. Teruntuk teman-teman dan semua pihak dari berbagai bidang yang telah membantu memenuhi tugas serta tanggung jawab saya.
10. *Last word, special for me, Alhamdulillah and thank you to myself for fighting laziness and struggling hard to graduate on time, I hope your good intentions can provide benefits and blessings until tomorrow, congratulations I'm proud of you.*



Demikian yang dapat penulis sampaikan, semoga karya penelitian ini dapat memberi manfaat bagi penulis dan pembaca, serta menjadi bagian dari proses perkembangan ilmu psikologi khususnya psikologi olahraga. Akhir kata, penulis ucapkan terima kasih kepada semua pihak, semoga kita selalu dalam lindungan Allah agar dapat terus belajar menebarkan kebaikan. Aamiin

Kudus, 8 Agustus 2023

Penulis

Aniar Novianti

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPEL DEPAN</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	<b>v</b>
<b>MOTO</b> .....	<b>vi</b>
<b>PRAKATA</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>xiv</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>xv</b>
<b>BAB I</b>	
<b>PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Tujuan Penelitian .....	9
C. Manfaat Penelitian .....	9
<b>BAB II</b>	
<b>TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>11</b>
A. Resiliensi.....	11
B. Atlet yang Mengalami Cedera .....	18
C. Dinamika Resiliensi Atlet yang Mengalami Cedera.....	19
D. Skema Alur Pikir.....	21
<b>BAB III</b>	
<b>METODE PENELITIAN</b> .....	<b>22</b>
A. Penelitian Kualitatif .....	22
B. Lokasi Penelitian.....	23
C. Informan Penelitian.....	24
D. Metode Pengumpulan Data Penelitian.....	25
E. Analisis Data .....	27
F. Kredibilitas Data .....	28

**BAB IV**

**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN ..... 30**

- A. Persiapan Penelitian ..... 30
- B. Pelaksanaan Penelitian ..... 30
- C. Hasil Penelitian ..... 31
- D. Analisis Hasil Penelitian Ketiga Informan ..... 66
- E. Kredibilitas Penelitian ..... 70
- F. Pembahasan ..... 72

**BAB V**

**PENUTUP ..... 80**

- A. Simpulan ..... 80
- B. Saran ..... 81

**DAFTAR PUSTAKA ..... 83**

**LAMPIRAN ..... 88**

## DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Skema Interpretasi Informan I.....	39
Tabel 4.2 Skema Interpretasi Informan II.....	53
Tabel 4.3 Skema Interpretasi Informan III.....	64
Tabel 4.4 Hasil Penelitian Ketiga Informan.....	66



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Draft Guide Observasi dan Wawancara .....	88
Lampiran 2. Draft Transkrip Wawancara Informan I .....	100
Lampiran 3. Koding Wawancara Informan I.....	114
Lampiran 4. Transkrip Wawancara Informan II .....	136
Lampiran 5. Koding Wawancara Informan II.....	152
Lampiran 6. Transkrip Wawancara Informan III.....	179
Lampiran 7. Koding Wawancara Informan III .....	191

## **RESILIENCE FACTORS IN FORMER ATHLETES WHO EXPERIENCE INJURIES**

### **ABSTRACT**

*Resilience plays an important role for the psychological well-being of every individual, especially for former athletes who have experienced injuries. Reviving after a slump due to an injury is essential to living a better life. This study aims to determine the factors that affect resilience in injured former athletes. The method used is qualitative with a phenomenological approach using observation and interviews as data collection techniques. The results of the study show that informants feel important and unimportant in different conditions because of different levels of social support, experience and flying hours. The response of the informants when they were injured varied, there were informants who felt irritated, worried, sincere, although in the end they were able to accept and make peace with the situation. Factors of self-esteem, social support, spiritual and positive emotions affect the resilience of former athletes after experiencing injuries. The three informants decided to stop being athletes because there were factors that were not met starting from their self-worth, social support that did not match their needs and desires, to different responses and emotions when facing uncomfortable situations from each informant.*

**Keyword : Resilience, Former Athlete, Injury**

# **FAKTOR RESILIENSI PADA MANTAN ATLET YANG MENGALAMI CEDERA**

## **ABSTRAK**

Resiliensi berperan penting untuk kesejahteraan psikologis bagi setiap individu khususnya bagi mantan atlet yang pernah mengalami cedera. Kebangkitan setelah keterpurukan karena suatu cedera adalah hal yang penting untuk menjalani kehidupan yang lebih baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi pada mantan atlet yang mengalami cedera. Metode yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan fenomenologi menggunakan observasi dan wawancara sebagai teknik pengumpulan data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa informan merasa dirinya penting dan tidak penting dalam kondisi yang berbeda karena tingkat dukungan sosial, pengalaman dan jam terbang yang berbeda-beda. Respon informan ketika mengalami cedera berbeda-beda, terdapat informan yang merasa jengkel, khawatir, ikhlas, walaupun akhirnya bisa menerima dan berdamai dengan keadaan. Faktor self esteem, dukungan sosial, spiritual dan positif emotions berpengaruh terhadap resiliensi mantan atlet setelah mengalami cedera. Ketiga informan memutuskan untuk berhenti menjadi atlet karena terdapat faktor-faktor yang tidak terpenuhi mulai dari rasa keberhargaan dirinya, dukungan sosial yang tidak sesuai dengan kebutuhan dan keinginan, hingga respon dan emosi yang berbeda ketika menghadapi situasi tidak nyaman dari masing-masing informan.

**Kata kunci : Resiliensi, Mantan Atlet, Cedera**