

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga memberikan manfaat yang dapat menguatkan dan menyehatkan tubuh. Olahraga sendiri sangat memberikan dampak positif karena dapat memenuhi kebutuhan kesehatan jasmani maupun rohani. Seiring perkembangan zaman, olahraga kini menjadi salah satu ajang bergengsi untuk mencari prestasi. Tak heran jika banyak anak muda yang mulai menggeluti olahraga guna menyalurkan hobi, mengisi waktu luang hingga meraih prestasi. Aktivitas olahraga yang bertujuan untuk prestasi dibagi sesuai tingkatannya masing masing, mulai dari tingkat pelajar sampai tingkat klub (Herfinanda & Rahmandani, 2019).

Atlet merupakan seorang pelaku olahraga yang menekuni satu bidang tertentu dalam olahraga yang sudah pernah mengikuti ajang perlombaan maupun kejuaraan. Maka seseorang yang telah diakui menjadi atlet akan melakukan latihan rutin dan serangkaian aktivitas yang dilakukan guna mendukung tercapainya prestasi di bidangnya. Seorang atlet tentu memiliki aktivitas khusus untuk menunjang skill dan prestasi yang ingin diraihinya. Akan tetapi tak jarang dalam melakukan aktivitas fisik, atlet mengalami kendala. Meskipun olahraga yang di dalamnya mencakup aktivitas latihan rutin dan pertandingan memberi dampak positif, di sisi lain juga dapat memberikan dampak buruk bagi fisik dan psikis individu yang melakukannya, yaitu jika atlet mengalami cedera (Syah & Jannah, 2021).

Cedera olahraga didefinisikan sebagai cedera yang terjadi pada tubuh saat seseorang berolahraga atau saat melakukan latihan fisik tertentu. Seorang atlet memiliki banyak resiko dalam melakukan kegiatan olahraga yang dijalankan, baik latihan maupun pertandingan. Cedera dapat mengakibatkan beberapa gangguan psikologis bagi individu seperti: reaksi berduka (*grief reaction*), kehilangan identitas (*identity loss*), keterpisahan dan kesepian (*separation and loneliness*), ketakutan dan kecemasan (*fear and anxiety*) (Setyaningrum, 2019).

Cedera adalah salah satu hal yang paling dikhawatirkan oleh atlet dalam cabang olahraga apapun. Cedera dapat terjadi karena berbagai sebab yaitu *external violence* (sebab-sebab yang berasal dari luar), *internal violence* (sebab-sebab yang berasal dari dalam) dan *overuse* (pemakaian terus menerus atau terlalu lelah) (Wibowo, 2007). Cedera tak bisa dipungkiri dan dihindari jika telah terjadi karena ini bisa dialami siapa saja dan dimana saja khususnya bagi atlet. Hal terpenting dalam proses pemulihan adalah membantu atlet untuk bisa kembali adaptasi ke pertandingan. Tak sedikit atlet yang kesulitan untuk kembali ke pertandingan setelah pulih cedera. Salah satunya kendalanya adalah trauma andai cedera kembali menerpa (Prasatya, 2022).

Menurut Widhiyanti (2018) cedera olahraga (*sport injuries*) adalah segala macam cedera yang timbul, baik pada waktu latihan, berolahraga, pertandingan olahraga ataupun sesudahnya. Banyak faktor penyebab yang memungkinkan terjadinya cedera dalam suatu kasus cedera olahraga. Ada beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya cedera yaitu: (1) faktor internal diantaranya postur tubuh (*malalignment*), beban berlebih, kondisi fisik, ketidak seimbangan otot, koordinasi gerakan yang salah, dan kurangnya pemanasan, (2)

faktor eksternal diantaranya karena alat-alat olahraga, keadaan lingkungan, olahraga *body contact* dan (3) *overuse* akibat penggunaan otot berlebihan atau terlalu lelah. Berdasarkan berat ringannya cedera, cedera dibagi menjadi 2 yaitu : Cedera ringan, adalah cedera yang tidak diikuti kerusakan yang berarti pada jaringan tubuh misalnya : kekakuan dan kelelahan otot. Yang kedua yaitu cedera berat, adalah cedera yang serius dimana pada cedera tersebut ditemukan adanya kerusakan pada jaringan tubuh misalnya robeknya otot, robeknya ligament, maupun patah tulang (fraktur).

Cedera yang dialami oleh atlet tentu akan berpengaruh terhadap performanya. Seorang atlet yang mendapatkan latihan fisik terus menerus memerlukan proses untuk pemulihannya. Ada kalanya proses ini mengalami kegagalan. Karena ternyata memerlukan waktu yang lebih lama oleh suatu sebab. Bila hal ini tidak ditangani dengan baik maka performa atlet dapat mengalami penurunan. Atlet dapat mengalami kegagalan dalam beradaptasi atau menanggung beban latihan sehingga terjadi penurunan performa dan kesulitan dalam mencapai pemulihan setelah latihan (Setyaningrum, 2019). Menurut Sepda (2017) kondisi trauma yang diakibatkan oleh cedera akan membuat atlet kurang maksimal ketika kembali ke lapangan, khususnya bagi atlet yang mengalami cedera parah atau ketika berada di puncak performa atlet tersebut. Arinda (2014) juga menyatakan pada penelitiannya bahwa cedera yang dialami para olahragawan dapat menyebabkan performa dan prestasi atlet menurun, mengalami trauma, bahkan gangguan psikologis.

Joe Taslim dulu dikenal sebagai atlet bela diri Judo dengan prestasi yang prestisius. Ia adalah anggota tim nasional judo Indonesia sejak 1997 sampai 2009. Joe sudah mendalami olahraga beladiri sejak dini. Ia sendiri mencintai olahraga, kecintaannya itu di dukung dengan orang tuanya. Ia juga diharapkan menjadi atlet yang

sukses di bidangnya. Berkat kegigihannya dalam bidang olahraga khususnya beladiri, ia pun terpilih menjadi atlet judo. Menurutnya menjadi atlet judo saat itu bukan benar benar keinginannya, karena ia lebih ingin menjadi atlet bulu tangkis, akan tetapi karena faktor biaya maka atlet judo adalah olahraga yang paling memungkinkan untuk ditekuni saat itu. Saat itu motivasinya sederhana, ia ingin jadi juara demi mengangkat nama keluarga. Joe bahkan sempat mewakili Indonesia dalam ajang SEA Games 1999 dan 2007 (Fadly, 2022). Dalam kejuaraan bergengsi tersebut, ia berhasil menyabet dua medali. Sedangkan pada Pekan Olahraga Nasional 2008, ia kembali memboyong Medali Emas. Joe sangat ingin membahagiakan kedua orang tuanya. Ayahnya sangat ingin Joe menjadi atlet. Saat itu ia ingin masuk menjadi pelatnas karena itu kebanggaan keluarga. Karena kerja kerasnya itu ia bisa meraih prestasi dan menemukan jalan hidupnya (Hadijah, 2020). Jalan hidupnya tak selalu mulus, pada tahun 2001 dan 2005 ia sempat mengalami cedera di area lutut. Kondisi cedera tidak memungkinkan joe kembali ke dunia olahraga. Dan sejak saat itu joe memutuskan untuk beristirahat dari dunia olahraga dan pensiun dini dari atlet judo. Cedera yang dialaminya membuat Joe akhirnya pindah haluan menjadi salah satu aktor tanah air yang sukses menembus *hollywood*. Joe mengingatkan, mewujudkan mimpi dan cita-cita itu memang tak selalu mudah. Tak semua rencana akan berjalan sesuai harapan. Impian awalnya ialah berjaya sebagai atlet Judo. Sayang, karena mengalami cedera ia pun harus mengambil keputusan berat dengan pensiun dini. Meski sempat merasa terpuruk, ia pun memutar haluan dan mencoba peruntungannya di bidang lain. Saat itulah ia terjun sebagai model dan actor (Kusumawati).

Wawancara dilakukan pada tanggal 19 Maret dengan subjek pertama yaitu mahasiswi berumur 23 tahun yang merupakan atlet voli sejak ia sekolah dasar. Subjek

berinisial P ini mengalami cedera tulang punggung belakang yang mengharuskan dirinya tidak lagi aktif menjadi atlet. Setelah mengalami cedera dan melewati masa masa sulit itu, ia akhirnya memutuskan untuk tidak kembali aktif latihan karena kondisinya yang menurun setelah mengalami cedera. Ia mengaku jika staminanya sudah tidak sekuat dulu lagi, dan faktor umur juga berpengaruh untuk kembali aktif dan menjadi atlet professional. Informan merasa malas ketika akan aktif kembali karena masa pemulihan cedera yang lumayan lama. Informan mengingat keberadaan dirinya di tim yang tidak begitu penting. Ia merasa kesepian ketika beraktivitas dirumah dibanding ketika masih aktif latihan, karena bertemu banyak teman teman sesama atlet. Informan mencoba menerima keadaan pasca cedera dengan pasrah dan terus berudaha kuat, karena setelah kejadian cedera yang dialaminya, ia harus meninggalkan karis menjadi atlet.

Wawancara yang dilakukan pada tanggal 20 Maret 2023 padaa pukul 17.00 dengan subjek kedua yang merupakan siswa SMA kelas 3 berusia 17 tahun berinisial V. Ia sempat terkena cedera lumayan parah pasca pertandingan yang diakibatkan oleh keadaan sekitar. Setelah berbulan bulan menjalani masa penyembuhan dari cedera yang dialaminya, subjek memutuskan untuk beristirahat dirumah dan belum kembali aktif menjadi atlet. Cedera membuatnya pasrah dengan keadaan. Akan tetapi ia mencoba menerima dengan sabar dan mengambil sisi positif. Ia mengaku performanya sudah menurun karena masa pemulihan yang lumayan lama. Hal ini membuat informan minder karena tubuhnya yang semakin berat jika kembali aktif menjadi atlet. Cedera yang dialaminya membuat informan memutuskan untuk vakum dari dunia atlet meskipun masih mendapat dukungan dari pelatih dan rekan sesama atlet.

Wawancara yang dilaksanakan pada tanggal 21 Maret pukul 15.30 WIB pada subjek ketiga berinisial D yang pernah mengalami cedera lumayan berat. Subjek merupakan mahasiswi semester 8 yang mengaku sudah tidak lagi aktif menjadi atlet. Pada saat mengalami cedera, informan merasa sedih, akan tetapi ia berusaha menerima keadaan dengan lapang dada walaupun emosinya belum stabil. Cedera yang dialami D membuatnya harus beristirahat di rumah dalam waktu yang cukup lama, sehingga membuat subjek merasa sudah nyaman dirumah dan merasa malas jika akan kembali aktif lagi menjadi atlet. Cedera yang dialaminya membuat susah beraktivitas seperti biasa hingga ia mengalami trauma. Setelah pulih dari cedera, D sudah tidak ada niat untuk kembali aktif menjadi atlet walaupun masih mendapat dukungan dari orang tua dan teman-temannya, pengalaman yang menyakitkan yang pernah ia alami masih teringat dan menimbulkan emosi yang membekas.

Atlet yang mampu mengatasi permasalahan dengan baik adalah atlet yang sukses dalam bidangnya. Atlet yang mampu mengatasi berbagai tuntutan, gangguan, rasa cemas dan berbagai masalah kesulitannya tentu mereka akan memiliki prestasi yang lebih baik daripada atlet yang tidak mampu mengatasi kesulitannya, hal tersebut digambarkan sebagai resiliensi (Paulana, dkk., 2021). Resiliensi adalah kemampuan untuk mengatasi tantangan ketika individu menghadapi pengalaman yang sulit dan mampu beradaptasi dengan hal tersebut (Rojas F., 2015). Seorang individu yang mampu beresiliensi akan lebih cepat untuk bangkit dari keterpurukan karena kondisi yang menyulitkan. Pidgeon, dkk (2014) mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan individu untuk merespon permasalahan yang dihadapinya dengan baik,

kemampuan untuk berhasil menghadapi kesengsaraan, serta mampu untuk memiliki harapan yang lebih baik dalam kesulitan.

Dalam konteks olahraga, resiliensi yang muncul mungkin relevan dalam kasus stres yang lebih lama seperti tuntutan sehari-hari menjadi atlet (Gould & Whitley dalam Nick, 2014). Kegagalan dalam resiliensi yang dihadapi para atlet akan menghasilkan proses agitasi, di mana emosi yang tidak menyenangkan dan perjuangan mental bercampur dengan strategi koping kognitif dan perilaku. Dalam penelitian ketahanan olahraga, adaptasi positif telah disimpulkan berdasarkan tingkat performa atlet setelah terjadi kegagalan. Namun, performa objektif seringkali berada di luar kendali atlet, dan dengan demikian mungkin bukan merupakan indikator terbaik apakah seorang atlet benar-benar tangguh (Galli & Gonzalez, 2015). Seorang atlet telah pulih dari cedera pasti sudah melewati begitu banyak proses dan tantangan, ada faktor pendukung yang mempengaruhi seorang atlet untuk mampu beresiliensi. Menurut Connor dan Davidson (2003) faktor-faktor tersebut adalah: Kompetensi individu, kepercayaan terhadap diri sendiri, menerima perubahan secara positif, pengendalian diri, dan pengaruh spiritual. Resiliensi dibutuhkan bagi atlet mengingat resiliensi merupakan modal dalam mengeksplorasi pengalaman dari kesulitan yang dihadapi, misalnya karena cedera, kemerosotan dan transisi karir (Galli & Vealey, 2008).

Hasil penelitian yang dituliskan Azumar (2022) menjelaskan bahwa faktor yang mempengaruhi resiliensi atlet yang mengalami cedera berat terdiri dari regulasi emosi, implus control, optimisme, efikasi diri dan reaching out. Sehingga atlet tidak menetapkan batas kaku terhadap kemampuannya yang dimiliki. Artinya informan atlet tidak menghindari sebuah kegagalan, melainkan berani menghadapinya untuk

mencapai sebuah tujuan. Selain itu ditemukan juga bahwa proses resiliensi atlet berprestasi yang mengalami cedera berat dipengaruhi oleh faktor dukungan keluarga, teman dan pelatih. Tetapi didapatkan faktor dukungan paling dominan mempengaruhi resiliensi atlet berprestasi yaitu dari faktor keluarga yang bersumber dari orang tua. Faktor tersebut yang akhirnya membuat atlet membentuk karakteristik resiliensi untuk tetap kembali berprestasi. seperti kompetensi sosial, keterampilan pemecahan masalah, otonomi, dan kesadaran akan tujuan masa depan.

Hasil penelitian yang ditulis oleh Budhiarti (2018) menunjukkan bahwa pandangan positif terhadap diri sendiri dan pertahanan diri mendukung para informan menjadi seorang pribadi yang berhasil mencapai resilien. Terjadi perubahan pola pikir positif dalam menghadapi situasi yang menekan. Selain itu juga terdapat sikap berserah kepada Tuhan, perasaan bersyukur, prinsip hidup, serta dukungan sosial yang mendukung kedua informan (atlet tunadaksa) menjadi pribadi yang resilien. Resiliensi telah membantu individu dalam menghadapi situasi yang menekan sehingga individu tersebut dapat bangkit dan menemukan tujuan hidupnya.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Kumbara, dkk (2022) menunjukkan bahwa atlet Kabupaten Banyuasin yang akan bersiap menuju PORPROV XIV di Sumsel tahun 2023 memiliki rasa optimisme, penyesuaian diri dan ketangguhan dengan kriteria baik, selain itu para atlet mampu menghadapi masalah dengan kriteria baik. Pentingnya pelatih dalam menjaga resiliensi atlet akan berimbas pada performa atlet dalam menunjukkan kinerja atlet dalam mencapai prestasi tertinggi.

Individu belajar bahwa kegagalan bukanlah akhir dari segalanya bahkan mendapatkan pengalaman baru yang lebih menantang. Hal ini membuat setiap



manusia perlu mempunyai resiliensi untuk dapat pulih dari trauma dan bangkit dari keterpurukan. Sehingga resiliensi sangat dibutuhkan bagi atlet yang mengalami cedera dalam membantu mengatasi segala kesulitan yang dihadapi agar prestasi yang ditarget dapat dicapai (Nasution dalam Missasi & Izzati, 2019).

Berkaitan dengan hal tersebut, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi pada mantan atlet yang mengalami cedera. Oleh karena itu jika seorang atlet mempunyai resiliensi yang baik maka akan cepat pulih dari keadaan yang menekan serta memiliki harapan yang lebih baik di masa depan.

### **B. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui secara empiris faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi pada mantan atlet yang mengalami cedera.

### **C. Manfaat Penelitian**

#### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi tambahan ilmu pengetahuan dalam perkembangan di bidang psikologi olahraga terkait dengan faktor yang mempengaruhi resiliensi pada mantan atlet yang mengalami cedera.

#### **2. Manfaat Praktis**

- a. Bagi atlet sebagai subjek penelitian, diharapkan dapat memperoleh pengalaman secara langsung mengenai proses resiliensi sehingga dapat meningkatkan kualitas hidupnya.
- b. Bagi peneliti selanjutnya dapat memberi masukan dan menjadi bahan referensi terkait faktor yang mempengaruhi resiliensi pada mantan atlet yang mengalami cedera.

