

## **RESILIENSI ATLET BERPRESTASI YANG MENGALAMI CEDERA BERAT (STUDI ATLET TAPAK SUCI CABANG 14 JAKARTA SELATAN)**

Ahrul Azumar, Sokhivah, Ati Kusmawati

Universitas Muhammadiyah Jakarta. Indonesia.

[ahrulazumar82@gmail.com](mailto:ahrulazumar82@gmail.com)

---

### **Abstrak**

Cedera berat merupakan suatu permasalahan yang sering dialami oleh para atlet dalam meraih sebuah prestasi, sehingga munculnya cedera berat pada atlet dapat menyebabkan kondisi psikologis atlet merasa cemas, marah, depresi, dan kurang percaya diri. Sehingga perlunya resiliensi pada atlet guna untuk merubah respon atau penilaian psikologis dari atlet terhadap kondisi yang dialami dan mewujudkan kualitas individu atlet yang dapat berkembang dalam menghadapi penderitaan dan dapat kembali tetap berprestasi. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan resiliensi pada atlet berprestasi yang mengalami cedera berat. Metode penelitian menggunakan metode kualitatif dengan teknik pengambilan data dengan menggunakan wawancara mendalam. Penentuan informan dengan teknik Purposive Sampling yaitu atlet berprestasi yang mengalami cedera berat. Hasil penelitian menjelaskan bahwa resiliensi atlet yang mengalami cedera berat memiliki proses resiliensi yang terdiri dari regulasi emosi, implus control, optimisme, efikasi diri dan reaching out. Sehingga informan atlet tidak menetapkan batas kaku terhadap kemampuan-kemampuan 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 kopetensi sosial, keterampilan pemecahan masalah, otonomi, dan kesadaran akan tujuan masa depan.

Kata Kunci:

Resiliensi; Cedera Berat; Atlet; Pencak silat

## **RESILIENCE OF OUTSTANDING ATHLETE WITH SERIOUS INJURY (STUDY OF ATHLETES TAPAK SUCI BRANCH 14 SOUTH JAKARTA)**

### **Abstract**

Serious injury is a problem that is often experienced by athletes in achieving an achievement, so that the emergence of severe injuries to athletes can cause the psychological condition of athletes to feel anxious, angry, depressed, and lack self-confidence. So the need for resilience in athletes in order to change the response or psychological assessment of athletes to the conditions experienced and to be able to return to continue to excel. This study aims to describe the resilience of high-achieving athletes who suffered severe injuries. The research method uses qualitative methods with data collection techniques using in-depth interviews. Determination of informants using the Purposive Sampling technique, namely outstanding athletes who suffered severe injuries. Results of the study explain that severe injuries experienced by athletes such as sprains, fractures and dislocations. So that it makes athletes respond to injuries such as injury relevant information processing, emotional upheaval and reactive behavior, identity loss, fear and anxiety, lack of confidence and decreased performance. Factors forming the resilience process carried out by athletes when injured, such as emotion regulation, impulse control, optimism, self-efficacy and reaching out. The process of athlete resilience is influenced by family, individual and community factors, such as support from family, friends and coaches. However, the most dominant support factor was obtained, namely from family factors that came from parents. These factors ultimately make athletes form the characteristics of resilience to keep coming back for achievement. Such as social competence, problem solving skills, autonomy, and awareness of future goals.

Keywords:

Resilience; Serious Injury; Athlete; Martial arts

---

## PENDAHULUAN

Ada dua jenis cedera berat yang sering dialami oleh para atlet, yaitu cedera akut dan cedera kronis. Cedera akut adalah cedera berat yang timbul secara mendadak seperti, robekan ligament, otot, tendon, dan patah tulang. Sedangkan cedera kronis diakibatkan adanya suatu kekuatan yang sedikit berlebihan dan berlangsung berulang-ulang dalam jangka waktu yang lama (Graha & Priyonadi, 2012). Sehingga dari munculnya cedera berat pada atlet tersebut, tentu akan membuat atlet mendapatkan suatu permasalahan yang serius dalam karir olahraganya dan bahkan akan membuat atlet berhenti berkarir. (Arinda, 2014) dalam penelitiannya mengemukakan bahwa cedera berat yang dialami oleh para olahragawan, dapat menyebabkan performa dan prestasi atlet menurun, trauma bahkan gangguan psikologis. Selain itu Johnston dan Carrol (dalam Arden, *et all*, 2016) dalam penelitiannya menyatakan bahwa cedera berat merupakan suatu permasalahan yang sering dialami oleh para atlet dalam meraih sebuah prestasi, sehingga munculnya cedera berat pada atlet dapat menyebabkan kondisi psikologis seorang atlet merasa cemas, marah, depresi, dan kurang percaya diri. Apalagi jika cabang olahraga yang digeluti, merupakan olahraga yang memiliki kontak fisik secara langsung yang dapat menimbulkan kemungkinan cedera muncul. Salah satu olahraga yang memiliki kontak fisik secara langsung dalam pertandingan adalah pencak silat. Karena olahraga pencak silat adalah olahraga *body contact*, dimana disetiap pertandingan atlet akan mengalami benturan satu sama lain untuk mencari poin tertinggi untuk menjadi pemenang. Sehingga tidak jarang atlet yang kaki atau tangannya patah pada saat pertandingan, bahkan meninggal dalam arena pertandingan tersebut (Ulfa, 2019).

Berdasarkan data yang dilaporkan oleh *Sport Clinic* RSUD Dr. Suetomo Surabaya menyatakan bahwa cedera muncul cukup tinggi pada atlet pencak silat, cedera tersebut didominasi oleh cedera berat ACL (*Anterior Cruciate Ligament*) yaitu sebesar 16,7% (Dzakiya, 2020). Kemudian (Sheu, Chen and Hedegaard, 2016) menyatakan bahwa sebagian besar diagnosis cedera meliputi sprain dan strain sebesar 41,4%, patah tulang sebesar 20%, dan cedera superfisial serta memar sebesar 19%. Sedangkan berdasarkan data cedera

berat pada atlet internasional, tercatat atlet yang mengalami cedera berat ACL (*Anterior Cruciate Ligament*) sebanyak 53,3% pada atlet sepak bola, atlet beladiri sebesar 26,7% dan cabang olahraga lainnya sebesar 20% (Meybodi, *et all.*, 2013). Kemudian terdapat data cedera berat ACL (*Anterior Cruciate Ligament*) secara umum, yaitu lebih dari 12,000 kejadian cedera ACL (*Anterior Cruciate Ligament*) terjadi disetiap tahunnya di Amerika Serikat, sebagaimana terjadi pada anak sekolah dan perguruan tinggi (Gormitzky, *et all.*, 2015).

Berdasarkan data diatas banyak atlet-atlet cabang olahraga profesional yang mengalami cedera berat, sehingga atlet yang mengalami cedera berat tentu perlu membutuhkan rehabilitasi. Dimana rehabilitasi ini berguna agar cedera berat yang dialami atlet dapat pulih kembali, dengan proses rehabilitasi penyembuhan cedera, walaupun tidak dalam kondisi yang normal. Akan tetapi dalam proses rehabilitasi yang dibutuhkan oleh seorang atlet harus dilakukan dengan kembali melihat pada dua sisi, dimana sisi fisik dan psikologis harus seimbang (Ulfa, 2019). Rehabilitasi fisik dan psikologis yang baik akan memulihkan atlet dari cedera dan secara tidak langsung mempersiapkan atlet untuk kembali ke pertandingan. Rehabilitasi fisik dapat dilakukan dengan fisioterapi, program latihan pemulihan cedera, dan bahkan hingga operasi. Dalam proses rehabilitasi fisik juga harus diiringi dengan rehabilitasi psikologis yang meliputi pemberian dukungan, pemberian motivasi dan juga konseling, misalnya *rational emotive behavior therapy* Amir (Dalam Ulfa, 2019). Sehingga disini perlunya pendampingan dan penanganan akan suatu profesi pertolongan yang dapat membantu atlet keluar dari situasi permasalahan yang sedang dihadapinya dalam masa rehabilitasi.

Ketika dalam penyembuhan cedera berat proses rehabilitasi sudah dilakukan, namun psikis atlet tidak bisa menerima kondisi tubuhnya dan kurang memotivasi dirinya untuk bisa pulih kembali, tentu rangkaian proses tadi akan menjadi hal yang sia-sia. Sehingga disini perlunya resiliensi pada atlet, guna mewujudkan kualitas individu pada atlet yang memungkinkan atlet dapat

berkembang dalam menghadapi penderitaan dan dapat kembali berprestasi. (Gali & Vealy, 2008) menyatakan bahwa resiliensi dibutuhkan oleh atlet untuk bangkit kembali dari kondisi yang menderita. Selain itu resiliensi adalah proses beradaptasi baik dalam situasi trauma, tragedi, ataupun kejadian lainnya yang dapat memungkinkan menimbulkan stres, Charney (dalam Mahmood & Ghaffar, 2014). Resiliensi dalam penelitian ini merupakan atlet yang menghadapi situasi seperti munculnya cedera berat. Atlet yang mengalami cedera berat akan merasa cemas, marah, stres, depresi, trauma dan kurang percaya diri akan kondisinya, sehingga ini akan mempengaruhi atlet dalam meraih prestasi dan dapat menyebabkan performa atlet menurun bahkan akan membuat atlet untuk berhenti berkarir.

Perguruan Tapak Suci cabang 14 sendiri merupakan tempat pelatihan prestasi, yang dinaungi oleh Pimpinan Daerah 47 Jakarta Selatan. Dimana ditempat pelatihan ini sebgaaian besar atlet nya merupakan atlet tingkat Mahasiswa yang berusia mulai dari 18 – 26 tahun. Kemudian Tapak Suci cabang 14, memiliki 31 atlet yang siap untuk bertanding dalam ajang kejuaraan Mahasiswa

## METODE

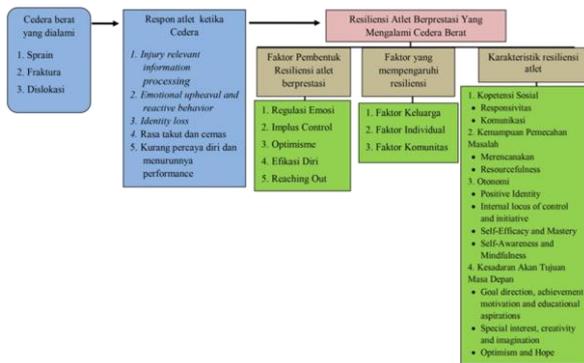
Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan teknik pengambilan data dengan menggunakan wawancara mendalam. Penentuan informan dengan teknik *Purposive Sampling* yaitu atlet berprestasi yang mengalami cedera berat. Subjek dalam penelitian ini yaitu atlet berprestasi yang mengalami cedera berat. Tapak Suci cabang 14 Jakarta Selatan memiliki jumlah 31 atlet. Sesuai dengan karakteristik penelitian kualitatif, dengan penentuan informan teknik *Purposive Sampling*

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap atlet berprestasi Tapak Suci cabang 14 Jakarta Selatan maka diperoleh sebagai berikut:

ditingkat nasional dan internasional. Sebelum terjun dikejuaraan, atlet akan menjalani program latihan yang sudah disiapkan pelatih. Tujuan program latihan ini agar dapat meningkatkan performa atlet baik dari segi fisik maupun tehnik, dan atlet bisa berprestasi diajang kejuaraan. Akan tetapi kondisi atlet Tapak Suci cabang 14 dari 31 atlet, terdapat 15 atlet yang mengalami cedera berat. Dari 15 atlet yang mengalami cedera berat terdapat 7 atlet yang mampu bangkit kembali dari cedera berat yang dialami, dan masih tetap aktif mendapatkan sebuah prestasi. Padahal berdasarkan dari uraian diatas, dimana cedera berat kebanyakan akan dapat membuat atlet merasa cemas, marah, traumatic, depresi, dan kurang percaya diri. Sehingga hal tersebut bisa membuat atlet tidak ingin melanjutkan karirnya untuk menjadi seorang atlet profesional dan memilih untuk berhenti dari cabang olahraga yang ditekuninya akibat cedera berat yang menimpa. Ini artinya atlet Tapak Suci cabang 14 Jakarta Selatan yang bisa bangkit dari cedera berat, berarti memiliki sebuah resiliensi yang baik didalam dirinya dalam merespon cedera berat, sehingga hal ini tentu sangat menarik untuk diteliti.

sehingga dalam penelitian didapatkan sampel sebanyak 7 informan atlet yang akan dijadikan informan kunci dan yang akan dijadikan informan pendukung berjumlah 8 informan terdiri dari (1 pelatih dan 7 teman informan atlet). Kemudian tehnik analisis data peneliti menggunakan tehnik triangulasi.



Gambar 1.1. Bagan Hasil Penelitian

## Cedera Berat Yang Terjadi Pada Atlet

### 1. Sprain

Sprain adalah cedera pada ligamentum (jaringan ikat) yang teregang menimbulkan *haematoma* atau *effuse*, rasa nyeri bila digerakkan dan terjadi pembengkakan. Cedera berat strain ini dialami oleh informan atlet pada bagian lutut Acl (*Anterior Cruciate Ligament*). Dimana informan tiga (3) mengalami cedera berat Acl (*Anterior Cruciate Ligament*) tingkat satu, pada tingkat ini merupakan tingkat tidak begitu parah hanya menimbulkan rasa nyeri pada lutut. Dan dalam penanganannya melakukan tindakan dengan pemberian obat dan pengompresan air dingin pada bagian yang nyeri. Kemudian informan empat (4) mengalami cedera berat Acl (*Anterior Cruciate Ligament*) tingkat tiga, dimana pada tingkat ini merupakan tingkat yang sudah parah atau sudah putus nya persendian ligamentum. Dan dalam penanganannya informan sudah menjalani operasi. Dan informan enam (6) mengalami cedera berat Acl (*Anterior Cruciate Ligament*) tingkat dua, pada tingkat ini merupakan tingkat yang sudah mengawatirkan dimana ligamentum sudah mengalami perobekan. Dalam penanganannya awalnya informan mendapatkan perawatan dirumah sakit dan sampai mendapatkan rujukan dari dokter untuk melakukan operasi, akan tetapi karena informan belum memiliki kesiapan akhirnya rujukan tersebut tidak dilakukan. Dan informan melakukan penanganan dengan hanya melakukan penguatan dan terapi.

### 2. Fraktura

*Fraktura* yaitu patah tulang akibat benturan keras baik pukulan, tendangan antara dua pesilat atau jatuh dengan posisi

yang tidak tepat, yang menyebabkan terjadinya patah tulang. Cedera berat *fraktura* dialami oleh informan atlet satu (1) pada bagian tangan. Dimana cedera ini diperoleh ketika informan mengalami kesalahan saat akan jatuh dibanting didalam pertandingan.

### 3. Dislokasi

Dislokasi yaitu keadaan persendian tidak dalam keadaan anatomis normal, hal ini dikarenakan robek ligamenta (Sprain tingkat II atau III) yang mengakibatkan persendian bergeser. Cedera berat dislokasi ini dialami oleh informan atlet lima (5) pada bagian bahu, informan tujuh (7) pada bagian bahu, dan informan dua (2) jari tangan.

## Respon Atlet Berprestasi Ketika Cedera

### 1. Injury relevant information processing

yaitu respon yang terfokus pada rasa sakit yang dialami, memikirkan akibat terburuk yang mungkin dialami dari cedera tersebut dan terus mempertanyakan riwayat cedera tersebut dapat terjadi. Dalam penelitian ini respon *Injury relevant information processing* atlet berprestasi ketika mengalami cedera berat seperti, respon rasa sakit, nyeri pada area yang terkena cedera. Dalam hal ini diperkuat dengan informan pendukung teman, dimana informan atlet mempunyai kekhawatiran dan mempertanyakan riwayat kesembuhan dan waktu pemulihan cedera yang diderita.

### 2. Emotional upheaval and reactive behavior

yaitu bentuk respon emosional yang ditunjukkan oleh atlet seperti mengasihani diri sendiri, penolakan, tidak percaya, sensitif, depresi dan mudah marah. Dalam penelitian ini respon *Emotional upheaval and reactive behavior* atlet berprestasi ketika mengalami cedera berat seperti, kekecewaan, merasakan down, perasaan hancur dan sedih.

### 3. Identity loss,

yaitu atlet akan mempresepsikan cedera sebagai suatu yang mengambil semua hal yang rutin dalam kehidupan, sehingga ia akan merasa kehilangan jati dirinya. Seorang atlet yang tergantung pada keterampilan fisiknya, ketika mengalami cedera atlet terpaksa menghentikan aktivitas rutin mereka dan merasa hidup dalam kondisi

yang tidak pasti dan merasa posisinya terancam.

Dalam penelitian ini respon *Identity loss* atlet berprestasi ketika mengalami cedera berat seperti, kehilangan aktivitas hobinya ketika terkena cedera patah tulang, sehingga membuat atlet berhenti berkarir dalam waktu 6 bulan untuk pemulihan, sehingga hal tersebut membuat atlet merasa sedih karena perkembangannya tertinggal dengan temen-temennya.

#### 4. Rasa takut dan cemas

Yaitu timbul karena atlet hidup dalam ketidak pastian akan masa depannya. Mereka memikirkan apakah kesembuhannya akan total, kemungkinan cedera berulang, posisi diri yang akan tergantikan oleh orang lain atau mempertanyakan diri apakah mampu mereka untuk kembali bermain lagi. Dalam penelitian ini respon atlet berprestasi ketika mengalami cedera berat seperti, merasa cemas dan rasa takut akan cedera kembali, baik ketika melakukan latihan atau didalam pertandingan kejuaraan. Dalam hal ini diperkuat informan pendukung pelatih yang menyatakan bahwa kondisi psikologis atlet dalam pelatihan seperti tidak semangat dan memiliki rasa was-was, dan keraguan. Selain itu diperkuat juga dengan informan pendukung teman atlet seperti dimana atlet memiliki keraguan dan tidak memiliki keyakinan dalam bertanding.

#### 5. Kurang percaya diri dan menurunnya performance

Yaitu atlet meragukan kekuatan fisiknya sehingga mereka menjadi lebih berhati-hati dan sangat melindungi area yang pernah cedera. Dalam penelitian ini respon kurang percaya diri dan menurunnya performance atlet berprestasi ketika mengalami cedera berat seperti lemes, badan pusing tidak ada tenaga untuk bermain, keinginan untuk menyerah, tidak percaya diri lagi, tidak melakukan gerakan andalan. Hal ini diperkuat dengan informan pendukung teman, yang menyatakan bahwa rata-rata atlet ketika terkena cedera berat, ragu untuk mengeluarkan kemampuannya.

## Resiliensi Atlet Berprestasi Yang Mengalami Cedera Berat

Berdasarkan hasil wawancara dengan atlet, teman dan pelatih atlet berprestasi yang mengalami cedera berat dan teori (Reivich & Shatte, 2002) faktor pembentuk resiliensi. Maka dapat disimpulkan bahwa faktor pembentuk resiliensi atlet berprestasi yang mengalami cedera berat Tapak suci cabang 14 Jakarta Selatan adalah:

#### 1. Regulasi Emosi

Regulasi emosi merupakan kemampuan untuk tenang pada kondisi penuh dengan tekanan. Dalam penelitian ini kemampuan regulasi emosi dilakukan oleh informan atlet seperti mencoba untuk tetap tenang dan merilekskan diri ketika mengalami cedera berat, walau begitu terpukul dan sedih. Tetap berusaha tenang ketika mengalami cedera berat, walaupun begitu sakit dan cemas.

#### 2. Implus Control

Merupakan kemampuan mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan, serta tekanan yang muncul dari dalam diri. Dalam penelitian ini kemampuan implus control dilakukan oleh informan atlet ketika mengalami cedera berat, seperti informan tetap berusaha menguatkan diri dengan cara mencari hal-hal yang dapat bisa menjadi motivasi untuk dirinya agar tetap bisa melanjutkan prestasi.

#### 3. Optimisme

Individu yang resilien adalah individu yang optimis. Individu memiliki harapan di masa depan dan percaya dapat mengontrol arah hidupnya. Sikap ini muncul karena adanya dukungan support dan motivasi-motivasi dari lingkungan informan atlet, baik dari pelatih, teman-teman maupun dari orang tua. Sehingga dari hal tersebutlah yang membuat informan atlet dapat memiliki suatu resiliensi yang baik. Dalam hal tersebut diperkuat juga dengan informan pendukung yaitu teman dari informan atlet, yang menyatakan bahwa kondisi psikologis atau respon atlet yang mengalami cedera berat, mereka menanggapi masalah tersebut secara berbeda-beda antara satu atlet dengan atlet yang lain. Akan tetapi sebagian atlet menanggapi masalah yang dialaminya dengan tetap optimis dengan ditunjukkannya

rasa tidak mau kalah dalam bersaing ditempat pelatihan.

#### 4. Efikasi Diri

Merupakan keyakinan pada kemampuan diri sendiri untuk menghadapi dan memecahkan masalah dengan efektif. Efikasi diri juga berarti meyakini diri sendiri mampu berhasil dan sukses. Dalam penelitian ini kemampuan efikasi diri dilakukan oleh informan atlet seperti tetap yakin dan percaya dengan diri sendiri bahwa masih bisa sembuh, tetap yakin bisa bangkit untuk mencapai tujuan, dan dari hal tersebut menjadikan untuk lebih berhati-hati lagi.

#### 5. Tindakan Reaching Out

Individu yang memiliki suatu kemampuan *reaching out* tidak menetapkan batas kaku terhadap kemampuan-kemampuan yang mereka miliki, artinya informan atlet tidak menghindari kegagalan melainkan berani untuk menghadapinya. Dalam penelitian ini tindakan *reaching out* yang dilakukan oleh seluruh informan kunci atlet, mempunyai caranya sendiri-sendiri untuk bisa keluar dari cedera berat yang menimpa. Adapun tindakan *reaching out* dari seluruh informan atlet kunci, seperti yakin pada diri sendiri dan kemampuan yang dimiliki, sadar akan tujuan masa depan yang harus diraih, melakukan *recovery* dan rehabilitasi penguatan terhadap cedera berat.

### Faktor Yang Mempengaruhi Resiliensi Atlet

Berdasarkan hasil wawancara dengan atlet, teman dan pelatih atlet berprestasi yang mengalami cedera berat dan teori (Everall, 2006) faktor yang dapat mempengaruhi resiliensi, maka dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi resiliensi atlet berprestasi yang mengalami cedera berat Tapak Suci cabang 14 Jakarta Selatan adalah:

#### 1. Faktor Keluarga

Faktor keluarga meliputi dukungan yang bersumber dari orang tua, seperti bagaimana cara orang tua dalam memperlakukan dan melayani anak. Dalam penelitian ini ketika informan atlet mengalami cedera berat, yang mempengaruhi faktor resiliensi dari informan atlet untuk bangkit kembali yaitu dari faktor orang tua. Dukungan yang dirasakan oleh informan atlet seperti, orang

tua membantu mengeluarkan uang untuk merawat saat terkena cedera. orang tua selalu mensupport dan mengusahakan untuk cepas sembuh. Orang tua mendorong untuk bangkit dan melakukan konsultasi ke dokter. Orang tua selalu mendukung dan selalu ada ketika membutuhkan sesuatu. Sehingga dari dukungan orang tua tersebutlah yang membuat atlet merasa termotivasi, dan dapat meyakinkan diri nya akan berhasil melewati cedera berat tersebut.

#### 2. Faktor Individual

Dalam penelitian ini ketika informan atlet mengalami cedera berat, yang mempengaruhi faktor resiliensi dari informan atlet untuk bangkit kembali yaitu dari faktor diri atlet sendiri. Dimana faktor individual yang dapat mempengaruhi resiliensi atlet meliputi kemampuan kognitif individu, konsep diri, harga diri, dan kompetisi sosial yang dimiliki oleh individu atlet. Sehingga dengan adanya hal tersebut pada dalam diri atlet, maka atlet akan dapat menghadapi dan merefleksikan masalah, bukan hanya menghindari masalah yang ada tapi dapat menemukan solusi untuk masalahnya tersebut.

#### 3. Faktor Komunitas

Faktor komunitas merupakan faktor dukungan yang diberikan oleh komunitas selain dari orang tua, dan aktifitas keagamaan yang bertujuan melepas stres. Dalam penelitian ini ketika informan atlet mengalami cedera berat, yang mempengaruhi faktor resiliensi dari informan atlet untuk bangkit kembali yaitu dari faktor pelatih. Dukungan yang diberikan seperti ketika lagi jatuh-jatuhnya atau down dan tidak percaya diri, pelatih datang memberikan motivasi-motivasi. Sehingga hubungan positif yang dilakukan oleh pelatih dan informan atlet, menjadi sumber dukungan utama untuk informan atlet yang mengalami masalah cedera berat. Melalui hubungan ini, informan atlet akan merasa ditemani, memiliki dukungan motivasi dan emosional, role model, dan rasa memiliki. Dalam hal tersebut diperkuat juga oleh informan pendukung dari pelatih, yang dimana pelatih dalam membantu atlet untuk keluar dari cedera berat hanya memberikan support dan motivasi-motivasi. Sehingga dari dukungan dan dorongan

tersebut membuat atlet memiliki resiliensi yang baik.

### Karakteristik Resiliensi Atlet Berprestasi

Berdasarkan hasil wawancara dengan atlet, teman dan pelatih atlet berprestasi yang mengalami cedera berat dan teori Bernard dalam (Desmita, 2014) karakteristik resiliensi atlet berprestasi, maka dapat disimpulkan bahwa karakteristik resiliensi atlet berprestasi yang mengalami cedera berat Tapak suci cabang 14 Jakarta Selatan adalah:

#### 1. Kopetensi Sosial (*Social Competence*)

Yaitu kemampuan untuk memunculkan respon positif dari orang lain, dalam arti mengadakan hubungan-hubungan positif dengan orang dewasa dan teman sebaya. Kompetensi sosial meliputi karakteristik, keterampilan dan sikap yang dapat mendasari suatu pembentukan relasi dan attachment positif dari orang lain. Sehingga kompetensi sosial terdiri dari: responsivitas, komunikasi, *Empathy and caring, Compassion, altruism, forgiveness*. Dalam penelitian ini didapatkan kompetensi sosial atlet berprestasi yang mengalami cedera berat, terdiri dari 2 dua yaitu responsivitas dan komunikasi.

##### 1) Responsivitas

Yaitu kemampuan yang dimiliki individu untuk bertingkah laku yang menimbulkan respon positif dari orang lain. Dalam penelitian ini responsivitas atlet berprestasi ketika mengalami cedera berat seperti merefleksikan diri, bersikap tenang, dan kemudian melakukan terapi.

##### 2) Komunikasi

Keterampilan komunikasi sosial meliputi seluruh proses koneksi interpersonal dan membangun relasi. Dalam penelitian ini komunikasi yang dilakukan atlet berprestasi ketika mengalami cedera berat seperti, meminta motivasi dan doa kepada orang tua, teman serta pelatih. Dalam hal tersebut diperkuat dengan informan pendukung yaitu pelatih, dimana atlet ketika mengalami cedera berat tetap membangun komunikasi dan berinteraksi dengan pelatih.

#### 2. Keterampilan Pemecahan Masalah (Metakognitif)

Yaitu perencanaan yang memudahkan untuk mengendalikan diri sendiri dan memanfaatkan akal sehatnya untuk mencari bantuan dari orang lain. Sehingga individu yang mempunyai keterampilan pemecahan masalah atau metakognitif yang baik, adalah individu yang mempunyai kesadaran terhadap proses berfikirnya yang berkaitan dengan proses kongnisi. Keterampilan pemecahan masalah dibangun oleh berbagai kemampuan seperti, merencanakan, fleksibilitas, *resourcefulness, Critical Thinking and Insight*. Dalam penelitian ini didapatkan keterampilan pemecahan masalah atlet berprestasi yang mengalami cedera berat terdiri dari 2 yaitu merencanakan dan *resourcefulness*.

##### 1) Merencanakan

Perencanaan memungkinkan individu untuk mengontrol diri, sehingga mempunyai harapan dalam tindakan selanjutnya. Individu yang dapat melakukan perencanaan maka akan dapat mengimplementasikan suatu solusi alternatif yang dapat dilakukan dalam menghadapi tantangan yang sedang dihadapi. Dalam penelitian ini ketika informan atlet mengalami cedera berat, perencanaan yang dilakukan seperti dengan melihat kembali motivasi awal, kemudian merubah konsep dan tetap kembali melakukan latihan.

##### 2) *Resourcefulness*

Yaitu suatu kemampuan yang dimiliki individu dalam mempertahankan diri, yang melibatkan sumber daya eksternal dan sekumpulan sumber dukungan. Kemampuan ini termasuk kemampuan dalam mencari suatu bantuan dari berbagai macam sumber. Dalam penelitian ini ketika informan atlet mengalami cedera berat, *Resourcefulness* yang dilakukan seperti dengan tetap yakin bisa bangkit mencapai tujuan dengan proses program latihan cedera yang diberikan pelatih.

#### 3. Otonomi

Yaitu suatu kesadaran tentang identitas diri sendiri dan kemampuan untuk bertindak secara independen serta melakukan pengontrolan terhadap lingkungan. Otonomi juga diasosiasikan

dengan kesehatan yang positif dan perasaan akan kesejahteraan. Otonomi dalam penelitian ini didapatkan bahwa atlet berprestasi yang mengalami cedera berat terdiri dari 4 empat yaitu, *Positive identity, Internal Locus of Control and Initiative, Self-Efficacy and Mastery, Self-Awareness and Mindfulness*.

#### 1) *Positive Identity*

Studi-studi mengemukakan bahwa suatu identitas positif yang kuat diasosiasikan dengan *self-esteem* yang tinggi, kemudian komitmen yang kuat untuk bersekolah dengan baik, *sense of purpose* yang kuat dalam hidup, serta memiliki rasa percaya diri dan prestasi akademis yang tinggi. Dalam penelitian ini *Positive identity* atlet berprestasi ketika mengalami cedera berat seperti motivasi awal dengan berprestasi dapat untuk mengajukan beasiswa dan melanjutkan kuliah.

#### 2) *Internal Locus of Control and Initiative*

Persyaratan utama untuk melampaui sebuah kesulitan adalah untuk memahami bahwa mereka mampu mengendalikan perjalanan hidup mereka. Sehingga dapat digambarkan sebagai suatu kemampuan untuk menjadi motivasi dalam mengarahkan perhatian dan usaha untuk mencapai gol yang menantang. Dalam penelitian ini *Internal Locus of Control and Initiative* atlet berprestasi ketika mengalami cedera berat seperti, dengan pengalaman mental yang kuat dan jam terbang, yang membuat informan atlet dapat menanggulangi masalah tersebut.

#### 3) *Self-Efficacy and Mastery*

*Self-efficacy* adalah tentang suatu kesederhanaan, kebenaran yang kuat bahwa kepercayaan, usaha dan kekuatan lebih kuat dari kemampuan bawaan. Dalam penelitian ini *Self-Efficacy and Mastery* atlet berprestasi ketika mengalami cedera berat seperti, percaya bahwa cedera yang dialami dapat sembuh kembali, munculnya cedera menjadikan untuk lebih berhati-hati dan prinsip yang kuat yang dimiliki atlet seperti walaupun mengalami cedera berat dan itu masih jauh dari jantung informan atlet masih terus berjuang. Sehingga prinsip tersebut

yang membuat informan atlet, memiliki resiliensi yang baik untuk terus berjuang dalam mencapai sebuah prestasi.

#### 4) *Self-Awareness and Mindfulness*

*Self-awareness* adalah sumber yang paling kritis bagi kecerdasan emosional. *Self-awareness* meliputi observasi terhadap pemikiran, perasaan, atribusi, atau gaya memberikan penjelasan pada diri seseorang. Seperti halnya memperhatikan suasana hati, kekuatan, dan kebutuhan seseorang, tanpa terperangkap oleh emosi.

Dalam penelitian ini *Self-Awareness and Mindfulness* atlet berprestasi ketika mengalami cedera berat seperti, dimana informan atlet paham akan apa yang harus dilakukan ketika mengalami masalah cedera berat. yaitu dengan kembali pulih terlebih dahulu, melakukan *recoveri* dan penguatan rehabilitasi, agar bisa mengembalikan mental atlet untuk bangkit dari cedera berat yang menimpa. Apa yang dilakukan oleh informan tersebut menandakan bahwa, informan atlet memiliki pemahaman pemikiran emosional dalam membentuk suatu keinginan kuat untuk bangkit dari cedera berat yang menimpa.

#### 4. Kesadaran Akan Tujuan Dan Masa Depan

Yaitu kesadaran akan tujuan-tujuan, aspirasi pendidikan, ketekunan, pengharapan, dan kesadaran suatu masa depan yang cemerlang. Kesadaran akan tujuan dan masa depan terdiri atas, *Goal direction, Achievement Motivation and Educational Aspirations, Special Interest, Creativity, and Imagination, Optimism and Hope, Faith, Spirituality, and Sense of Meaning*. Kesadaran akan tujuan dan masa depan dalam penelitian ini didapatkan bahwa atlet berprestasi yang mengalami cedera berat terdiri dari 3 tiga yaitu *Goal direction, Achievement Motivation and Educational Aspirations, Special Interest, Creativity, and Imagination, Optimism and Hope*.

#### 1) *Goal direction, Achievement Motivation and Educational Aspirations*

Arah gol sinonim dengan kemampuan berencana. Sehingga motivasi berprestasi adalah salah satu

faktor kunci yang berpengaruh terhadap tingkah laku dan perbuatan. Motivasi berprestasi secara konsisten berkaitan dengan faktor-faktor kesuksesan akademik, sehingga motivasi prestasi juga berkaitan dengan kesehatan mental yang lebih baik, ketrampilan berkomunikasi, dan rendahnya suatu perilaku-prilaku yang bermasalah.

Dalam penelitian ini *Goal direction, Achievement Motivation and Educational Aspirations* atlet berprestasi ketika mengalami cedera berat seperti, dengan mengerti akan arah peluang dari tujuan dan masa depannya. Dimana dengan prestasi yang diperoleh yang akhirnya membuat informan atlet ditarik menjadi Pegawai negeri sipil, dan akhirnya dari prestasi yang diperoleh tersebut dapat membuat bangga pada diri informan sendiri. Sehingga prestasi dalam kejuaraan adalah salah satu faktor kunci dalam membentuk suatu karakteristik resiliensi dari informan atlet.

## 2) *Special Interest, Creativity, and Imagination*

Dalam penelitian ini *Special Interest, Creativity, and Imagination* atlet berprestasi ketika mengalami cedera berat seperti, dengan minat dan kegemaran-kegemaran dalam bidang atlet olahraga pencak silat yang disukai oleh informan atlet. Dari hal tersebut lah yang akhirnya membentuk karakteristik resiliensi dari informan atlet. Hal tersebut sesuai dengan Werner and Smith (dalam Benard, 2004) yang menemukan bahwa anak-anak yang mempunyai minat dan kegemaran-kegemaran khusus, dapat mengalihkan perhatian mereka dan memberi mereka suatu *sense of task mastery*. Minat khusus ini sering muncul dalam beberapa wujud seni yang kreatif, seperti, melukis, menggambar, menyanyi, bermain musik, menari, drama, dan sebagainya.

## 3) *Optimism and Hope*

Optimisme dan harapan adalah sesuatu yang akan memotivasi individu secara positif. Dalam penelitian ini *Optimism and Hope* atlet berprestasi ketika mengalami cedera berat seperti,

dengan sikap tidak mau kalah dengan orang-orang yang mengalami disabilitas, Dimana orang yang mengalami disabilitas mereka masih bisa menorehkan sebuah prestasi dengan kekurangannya, tetap optimis dengan mengambil tindakan operasi dan recovery pemulihan, tetap optimis dengan rehabilitasi yang diberikan pelatih. Sehingga dari hal tersebutlah yang memebentuk karakteristik resiliensi informan atlet untuk tetap optimis dalam mengejar sebuah prestasi yang diinginkannya.

## SIMPULAN

Atlet berprestasi yang mengalami cedera berat Tapak Suci Cabang 14 Jakarta Selatan, didapatkan memiliki resiliensi yang baik untuk bertindak bangkit dari cedera berat yang menimpa. Terdiri dari Regulasi emosi, Implus control, Optimisme, Efikasi diri, dan Reaching out. Akan tetapi informan atlet Tapak suci Cabang 14 Jakarta Selatan sebelum memiliki resiliensi yang baik pada dirinya dalam merespon munculnya cedera berat, informan atlet juga awalnya mengalami permasalahan psikologis dimana respon yang ditunjukkan atlet, seperti *Injury relevant information processing* respon yang terfokus pada rasa sakit, memikirkan akibat terburuk, mempertanyakan riwayat cedera. *Emotional upheaval and reactive behavior* respon emosional yang ditunjukkan oleh atlet seperti mengasihani diri sendiri, penolakan, tidak percaya, sensitif, depresi dan mudah marah. *Identity loss* respon yang mengarah kedalam masa kehilangan. Rasa takut dan cemas yaitu respon yang timbul karena atlet hidup dalam ketidak pastian akan masa depannya. Kurang percaya diri dan menurunnya performance yaitu dimana atlet meragukan kekuatan fisiknya sehingga mereka menjadi lebih berhati-hati dan sangat melindungi area yang pernah cedera. Perubahan-perubahan respon atlet ketika cedera ini tidak berlangsung lama, karena setelah atlet mendapatkan dukungan dan support dari beberapa faktor, mereka kemudian kembali memiliki resiliensi yang baik untuk bangkit dari cedera berat yang menimpa. Kemudian didapatkan juga temuan bahwa, proses resiliensi yang baik dari informan atlet ternyata terdapat ada beberapa faktor yang mempengaruhi yaitu dari faktor keluarga, individu dan komunitas. Akan tetapi faktor yang

paling dominan mempengaruhi resiliensi dari informan atlet berprestasi, yaitu dari faktor keluarga yang bersumber dari orang tua. Sehingga dari faktor tersebutlah yang akhirnya membuat atlet kembali memiliki sebuah resiliensi yang baik dan membentuk karakteristik resiliensi dari atlet untuk tetap lanjut dalam mencapai sebuah prestasi

yang diinginkan. Seperti kompetensi sosial, keterampilan pemecahan masalah (Metakognitif), otonomi, dan kesadaran akan tujuan dan masa depan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anzanie, Sagita Dewi, Theresia Martina Marwanti, and Wawan Heryana. 2020. "Self-Efficacy Anak Pemulung Di Sekolah Kami." *PEKSOS: Jurnal Ilmiah Pekerjaan Sosial* 19(No. 2, Desember 2020): 221–39. 87- Article Text-276-1-10-20210812.pdf.
- Budiarjo, Tri. 2011. *Pelayanan Anak Yang Holistik*. ed. Theo Suryadi. Yogyakarta: Penerbit ANDI (Penerbit Buku dan Majalah Rohani).
- Caesaria, Sandra Desi. 2022. "Kemendikbud Sebut Angka Putus Sekolah SD Naik 10 Kali Lipat Selama Pandemi." [https://www.kompas.com/edu/read/2022/01/04/111336071/kemendikbud-sebut-angka-putus-sekolah-sd-naik-10-kali-lipat-selama-pandemi?page=all&jxconn=1\\*sj72ib\\*other\\_jxampid\\*VVFYZ2VNMERZQnc2UUNLWI Btc0ZXyKzId1Q1VWZIM3Nkb0ZiZERGZ FdHMkNmNORPRmJIZjRaUEZrYU53WTI vcw..](https://www.kompas.com/edu/read/2022/01/04/111336071/kemendikbud-sebut-angka-putus-sekolah-sd-naik-10-kali-lipat-selama-pandemi?page=all&jxconn=1*sj72ib*other_jxampid*VVFYZ2VNMERZQnc2UUNLWI Btc0ZXyKzId1Q1VWZIM3Nkb0ZiZERGZ FdHMkNmNORPRmJIZjRaUEZrYU53WTI vcw..)
- Fadli, Muhammad Rijal. 2021. "Memahami Desain Metode Penelitian Kualitatif." *Humanika* 21(1): 33–54.
- Fahrudin, Adi. 2018. *Pengantar Kesejahteraan Sosial*. cetakan ke. ed. Nurul Falah Atif. PT Refika Aditama.
- Fatonah, Ati Novianti. 2009. *Mengenal Konvensi Hak Anak*. cetakan 1. ed. CM Production. Jakarta: Buana Cipta Pustaka.
- Hati, Getar, and Isbandi Rukminto Adi. 2014. "Ibu Dalam Pemberian Makanan Bagi Anak Dalam Kaitannya Pada Kualitas Hidup Anak-." *Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial* 14(1).
- Heni Nopianti, Sri Hartati & Sri Handayani Hanumika Pasca Himawati. 2016. "Kota Layak Anak ' Di Kecamatan Gading Cempaka ,." *Jurnal Ilmu Sosial Mamangan* 5: 37–49.
- Husmiati et al. 2020. *Implementasi Standar Pelayanan Minimal (SPM) Bidang Sosial* *Terkait Pelaksanaan Rehabilitasi Sosial Di Dalam Panti*. cetakan pe. Jakarta: PUSLITBANGKESOS KEMENTERIAN SOSIAL RI.
- Jayasantika, Yadi. 2021. "Kota Terkecil Dengan IPM Tertinggi Di Banten, Tangerang Selatan Atau Tangsel, Menurut BPS." *KabarBanten.com*. <https://kabarbanten.pikiran-rakyat.com/seputar-banten/pr-592418711/kota-terkecil-dengan-ipm-tertinggi-di-banten-tangerang-selatan-atau-tangsel-menurut-bps>.
- "Peraturan Pemerintah No. 47 Tahun 2008." 2008. : 303.
- Rahma, Revania, and Dwi Yuliani. 2020. "TINGKAT PEMENUHAN HAK ANAK OLEH KELUARGA MISKIN." *PEKSOS: Jurnal Ilmiah Pekerjaan Sosial* 19(2): 255–65.
- Siregar, Annisa Ramadani. 2022. "Penduduk Miskin Di Tangerang Selatan Bertambah Akibat Pandemi Covid-19." *Kompas.com*. <https://megapolitan.kompas.com/read/2022/01/25/01013171/penduduk-miskin-di-tangerang-selatan-bertambah-3580-jiwa-akibat-pandemi?page=all>.
- Sulistyo, Sumar. 2005. *Pengkajian Kebutuhan Pelayanan Sosial*. Yogyakarta: Departemen Sosial.
- Trianti, Rizky. 2018. "Pelayanan Sosial Sekolah Gratis Bagi Anak Keluarga Miskin Di Sekolah Bisa BIntaro, Tangerang Selatan."
- Ummuhanifah, Intifadah, Moch. Zainuddin, and Gigin Ginanjar Kamil Basar. 2015. "Pelayanan Sosial Bagi Anak Jalanan Dan Orang Tua Anak Jalanan Ditinjau Dari Perspektif Pekerjaan Sosial." *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat* 2(1): 51–56.