

**GAMBARAN RESILIENSI PADA ATLET YANG MENGALAMI  
CEDERA BERAT DI PPOP DKI JAKARTA**



*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*

**Feltha Chaniago**

**1801620041**

**SKRIPSI**

**Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam  
Mendapatkan Gelar Sarjana Psikologi**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**JULI 2024**

# LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI

## LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI


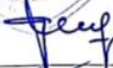

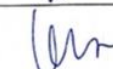
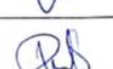
Gambaran Resiliensi pada Atlet yang Mengalami Cedera Berat di PPOP DKI Jakarta

.....

Nama Mahasiswa : Felita Chaniago  
 NIM : 1801620041  
 Program Studi : Psikologi  
 Tanggal Ujian : 28 Juni 2024

Pembimbing I	Pembimbing II
	
Ermita Zakiah, M.Psi., Psikolog NIP. 198703242024212001	Irma Rosalinda Lubis, S.Psi., M.Si., Psikolog NIP. 197101282005012001

### Panitia Ujian/Sidang Skripsi/Karya Inovatif

Nama	Tandatangan	Tanggal
Prof. Dr. Yufiarti, M.Si (Dekan/Penangjawab)*		31/7-2024
Dr. Gungum Gumelar, M.Si (Wakil Penangjawab)**		30/7-2024
Ketua Penguji (Mira Ariyani, Ph.D)***		9 Juli 2024
Dosen penguji I (Lupi Yudhaningrum, M.Psi, Psikolog)****		16 Juli 2024
Dosen penguji II (Reny Rustyawati, S.Pd., M.A..)		7 Juli 2024

# LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Pendidikan  
Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Felтта Chaniago  
NIM : 1801620041  
Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul  
"Gambaran Resiliensi pada Atlet yang Mengalami Cedera Berat di PPOP DKI Jakarta"  
adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Februari sampai dengan bulan Juli 2024.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung  
segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 06 Agustus 2024

Yang Membuat Pernyataan



( FELTTA CHANIAGO )

# LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

## LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Feltha Chaniago  
NIM : 1801620041  
Fakultas/Prodi : Fakultas Pendidikan Psikologi  
Alamat email : felttachaniago@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi  Tesis  Disertasi  Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Gambaran Resiliensi pada Atlet yang Mengalami Cedera Berat di PPOP DKI Jakarta

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 06 Agustus 2024



( FELTTA CHANIAGO )

## LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO

*"Do not let their words sadden you."*

*(Quran 10:65 – Surat Yunus)"*

*"We've all get dark and light inside us. What matter is the part we choose to act on. That's who we really are."*

*(J.K. Rowling)*

### PERSEMBAHAN

Segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan segala karunia-Nya kepada peneliti, serta selalu memberikan kemudahan dan kelancaran dalam proses penyusunan skripsi ini hingga selesai. Skripsi ini akan saya persembahkan kepada orang tua, keluarga, dosen pengajar dan teman-teman yang senantiasa memberikan dukungan dan doa kepada peneliti. Dan tidak lupa, saya juga mempersembahkan skripsi ini kepada diri saya sendiri yang sudah terus berjuang dan berusaha dengan sabar.

FELTTA CHANIAGO

**GAMBARAN RESILIENSI PADA ATLET YANG  
MENGALAMI CEDERA BERAT DI PPOP DKI JAKARTA**

SKRIPSI

Program Studi Psikologi  
Fakultas Pendidikan Psikologi  
Universitas Negeri Jakarta

2024

**ABSTRAK**

Resiliensi merupakan kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk memiliki kontrol diri dan ego dalam beradaptasi terhadap sebuah kondisi yang sulit didalam lingkungan tertentu. Atlet yang mengalami cedera berat dalam olahraga membutuhkan rehabilitasi untuk dapat memulihkan cederanya dan membutuhkan waktu yang waktu yang cukup panjang. Hal tersebut menjadi faktor yang memicu timbulnya kekhawatiran pada atlet. Kekhawatiran tersebut disebabkan akibat adanya keterbatasan aktivitas yang dirasakan oleh atlet yang menimbulkan dampak emosi negatif.

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan melihat gambaran resiliensi pada atlet yang mengalami cedera berat. Batasan pada penelitian ini adalah atlet remaja yang mengalami cedera berat, peneliti akan melihat bagaimana gambaran resiliensi seorang atlet yang mengalami cedera berat dalam olahraga.

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode penelitian kualitatif dengan tipe penelitian studi kasus. Data yang dianalisis dari penelitian ini diperoleh dari hasil wawancara dan observasi terhadap tiga orang subjek penelitian yang merupakan atlet PPOP DKI Jakarta yang sedang mengalami cedera berat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dua dari tiga subjek memiliki resiliensi yang lebih tinggi, hal tersebut disebabkan karena adanya dukungan dan motivasi eksternal yang diberikan oleh lingkungan sekitarnya yang kemudian dukungan dan motivasi tersebut dapat berpengaruh terhadap peningkatan resiliensi subjek penelitian.

Kata Kunci : Resiliensi, Atlet, Cedera Berat.

FELTTA CHANIAGO

**OVERVIEW OF RESILIENCE IN ATHLETES WHO EXPERIENCE  
SERIOUS INJURIES AT PPOP DKI JAKARTA**

THESIS

*Psychology Study Program*

*Faculty of Psychology Education*

*State University of Jakarta*

2024

**ABSTRACT**

*Resilience is the ability possessed by individuals to have self and ego control in adapting to difficult conditions in a particular environment. Athletes who suffer serious injuries in sports need rehabilitation to recover from their injuries and this takes quite a long time. This is a factor that triggers concerns among athletes. This concern is caused by the limitations of activities felt by athletes which cause negative emotional impacts.*

*This research was conducted with the aim of seeing a picture of resilience in athletes who experienced serious injuries. The limitations of this research are adolescent athletes who experience serious injuries. Researchers will look at the description of the resilience of an athlete who experiences a serious injury in sport.*

*This research was conducted using qualitative research methods with a case study research type. The data analyzed in this research was obtained from interviews and observations of three research subjects who were PPOP DKI Jakarta athletes who were experiencing serious injuries. The results of the research showed that two out of three subjects had higher resilience, this was due to external support and motivation provided by the surrounding environment, which then supported and motivated could have an effect on increasing the resilience of the research subjects.*

*Keywords : Resilience, Athlete, Serious Injury.*

## KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur atas kebaikan dan pertolongan Allah SWT sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian yang berjudul **"Gambaran Resiliensi pada Atlet yang Mengalami Cedera Berat di PPOP DKI Jakarta"**.

Penelitian ini dibuat sebagai syarat untuk dapat memperoleh gelar sarjana psikologi di Universitas Negeri Jakarta. Dengan ini, peneliti berharap adanya kritik dan saran yang membangun dari banyak pihak yang nantinya dapat menyempurnakan penelitian ini.

Penyusunan dan penulisan penelitian ini tentu tidak lepas dari bantuan- bantuan, bimbingan, dan juga dukungan-dukungan yang diberikan dari banyak pihak kepada peneliti. Dengan demikian, pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan terima kasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Yufiarti, M.Si. selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta,
2. Bapak Dr. Gungum Gumelar, M.Si. selaku Wakil Dekan I, Bapak Herdiyan Maulana, PhD selaku Wakil Dekan II, dan Ibu Mira Aryani, PhD. Selaku Wakil Dekan Bidang Kemahasiswaan dan Alumni Fakultas Pendidikan Psikologi,
3. Ibu Dr. Anna Armeini Rangkuti S.Psi., M.Si. selaku Koordinator Program Studi Psikologi,
4. Ibu Ernita Zakiah, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing I yang telah sabar meluangkan waktu, membimbing, membina, dan memberikan dukungan kepada peneliti dari awal hingga penyusunan penelitian selesai,
5. Ibu Irma Rosalinda Lubis, S.Psi, M.Si., Psikolog selaku Dosen Pembimbing II yang telah sabar meluangkan waktu, membimbing, membina, dan memberikan dukungan kepada peneliti dari awal hingga penyusunan penelitian selesai,



6. Bapak Dr. Gungum Gumelar M.Si. selaku Dosen Pembimbing Akademik yang selalu membantu memberikan arahan dan informasi pada tiap semester selama masa perkuliahan,
7. Seluruh jajaran tenaga pendidik, staf administrasi, dan seluruh karyawan yang bekerja di Program Studi Psikologi yang telah membantu peneliti selama masa perkuliahan,
8. Kepada Mama, Papa, Ferren, Fyztyn, Mama Ia, Nenek Ros, Nenek Maemunah sebagai keluarga yang selalu memberikan dukungan kepada peneliti untuk dapat terus melangkah dan berusaha untuk menggapai apa yang peneliti cita-citakan,
9. Kepada Tamara Putri Siboro, Tegar Martua Hasiholan Siboro, Hilmy Rizki Pradana, Kenni Rafael Mumpel, Aqila Aulia Ramadani, Galuh Aura Dianty, yang selalu memberikan dukungan dan hiburan kepada peneliti disela-sela penulisan skripsi berlangsung,
10. Kepada Dwi Jayanti, Zalfa Ghaniyya Aveli, Adiva Rosse Shafura, Alda Riyani Arisman, Meydiana Cahya Seristian, Dewi Bela Astuti, Pianisa Ayu Nurjannah, Nabila Firja Nariswari yang sudah membantu dan menemani peneliti selama masa perkuliahan berlangsung dan kepada teman-teman lainnya yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang selalu membantu dan mendoakan peneliti,
11. Kepada dokter, psikolog, dan tim medis di PPOP DKI Jakarta yang telah membantu peneliti dalam melakukan pengambilan data serta kepada atlet-atlet dan pelatih yang telah bersedia meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

**Jakarta, 20 Juni 2024**  
**Peneliti,**

**Felitta Chaniago**  
**NIM: 1801620041**

## DAFTAR ISI

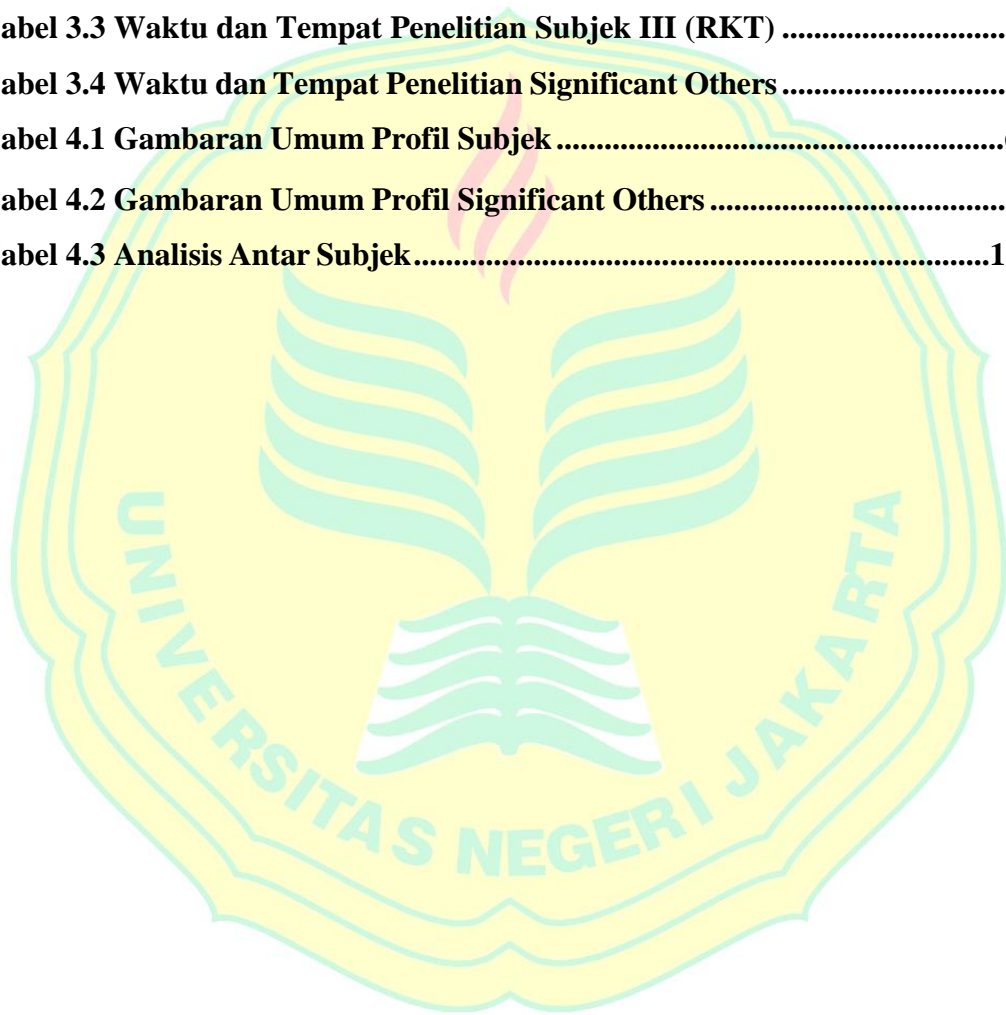
<b>LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI.....</b>	<b>iv</b>
<b>LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
<b>1.1. Latar Belakang Masalah .....</b>	<b>1</b>
<b>1.2. Perumusan Masalah.....</b>	<b>13</b>
<b>1.3. Tujuan Penelitian .....</b>	<b>13</b>
<b>1.4. Manfaat Penelitian.....</b>	<b>13</b>
1.4.1. Manfaat Teoritis .....	13
1.4.2. Manfaat Praktis .....	14
<b>BAB II ACUAN TEORITIK.....</b>	<b>15</b>
<b>2.1. Resiliensi .....</b>	<b>15</b>
2.1.1. Definisi Resiliensi.....	15
2.1.2. Komponen-Komponen Resiliensi .....	16
2.1.3. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Resiliensi .....	19
<b>2.2. Cedera Olahraga.....</b>	<b>20</b>
2.2.1. Definisi Cedera Olahraga.....	20
2.2.2. Tingkat-Tingkat Cedera Olahraga.....	22

2.2.3.	Faktor-Faktor Penyebab Cedera Olahraga .....	23
2.2.4.	Macam-Macam Cedera Olahraga.....	24
2.3.	Kajian Penelitian yang Relevan .....	30
2.4.	Kerangka Berpikir.....	31
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>		<b>32</b>
<b>3.1.</b>	<b>Subjek Penelitian .....</b>	<b>32</b>
3.1.1.	Karakteristik Subjek Penelitian.....	32
3.1.2.	Jumlah Subjek Penelitian .....	33
<b>3.2.</b>	<b>Tempat dan Waktu Penelitian .....</b>	<b>34</b>
<b>3.3.</b>	<b>Pendekatan Metode Penelitian Kualitatif yang Digunakan.....</b>	<b>36</b>
<b>3.4.</b>	<b>Metode Pengumpulan Data.....</b>	<b>37</b>
3.4.1	Wawancara.....	37
3.4.2.	Observasi .....	39
3.4.3.	Dokumentasi .....	40
<b>3.5.</b>	<b>Prosedur Pengumpulan Data .....</b>	<b>40</b>
3.5.1.	Tahap Persiapan .....	40
3.5.2.	Tahap Pelaksanaan .....	42
<b>3.6.</b>	<b>Prosedur Analisis Data.....</b>	<b>44</b>
<b>3.7.</b>	<b>Pemeriksaan atau Pengecekan Keabsahan Data (Triangulasi) .....</b>	<b>47</b>
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>		<b>48</b>
<b>4.1.</b>	<b>Deskripsi Partisipan .....</b>	<b>48</b>
4.1.1.	Gambaran Umum Subjek I (NPS).....	48
4.1.2.	Gambaran Observasi Subjek I (NPS).....	49
4.1.3.	Gambaran Umum <i>Significant Other</i> Subjek I (ANS) .....	53
4.1.4.	Gambaran Umum Subjek II (NRY) .....	54
4.1.5.	Gambaran Observasi Subjek II (NRY) .....	55
4.1.6.	Gambaran Umum <i>Significant Other</i> Subjek II (ARJ).....	59
4.1.7.	Gambaran Umum Subjek III (RKT) .....	60
4.1.8.	Gambaran Observasi Subjek III (RKT) .....	61
4.1.9.	Gambaran Umum <i>Significant Other</i> Subjek III (MU) .....	65

<b>4.2. Temuan Penelitian.....</b>	<b>67</b>
4.2.1. Temuan Penelitian Subjek I (NPS).....	67
4.2.2. Temuan Penelitian Significant Other Subjek I (ANS) .....	91
4.2.3. Temuan Penelitian Subjek II (NRY) .....	97
4.2.4. Temuan Penelitian Significant Other Subjek II (ARJ).....	113
4.2.5. Temuan Penelitian Subjek III (RKT) .....	117
4.2.6. Temuan Penelitian Significant Other Subjek III (MU) .....	138
<b>4.3. Dinamika Psikologis.....</b>	<b>155</b>
4.3.1. Subjek I (NPS) .....	155
4.3.2. Subjek II (NRY).....	156
4.3.3. Subjek III (RKT).....	158
<b>4.4. Pembahasan.....</b>	<b>160</b>
4.4.1. Pembahasan Subjek I (NPS) dengan Acuan Teoritik.....	160
4.4.2. Pembahasan Subjek II (NRY) dengan Acuan Teoritik.....	163
4.4.3. Pembahasan Subjek III (RKT) dengan Acuan Teoritik.....	166
<b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN .....</b>	<b>179</b>
<b>5.1. Kesimpulan.....</b>	<b>179</b>
<b>5.2. Implikasi .....</b>	<b>180</b>
<b>5.3. Saran .....</b>	<b>180</b>
5.3.1. Saran Bagi Subjek.....	180
5.3.2. Saran Bagi Penelitian Selanjutnya .....	181
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>182</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>187</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....</b>	<b>378</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 3.1 Waktu dan Tempat Penelitian Subjek I (NPS) .....</b>	<b>34</b>
<b>Tabel 3.2 Waktu dan Tempat Penelitian Subjek II (NRY).....</b>	<b>35</b>
<b>Tabel 3.3 Waktu dan Tempat Penelitian Subjek III (RKT) .....</b>	<b>35</b>
<b>Tabel 3.4 Waktu dan Tempat Penelitian Significant Others .....</b>	<b>36</b>
<b>Tabel 4.1 Gambaran Umum Profil Subjek .....</b>	<b>67</b>
<b>Tabel 4.2 Gambaran Umum Profil Significant Others .....</b>	<b>67</b>
<b>Tabel 4.3 Analisis Antar Subjek.....</b>	<b>146</b>



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir.....	31
-----------------------------------	----



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Pedoman Wawancara Subjek Penelitian.....	187
Lampiran 2. Pedoman Wawancara Significant Others.....	192
Lampiran 3. Lembar Observasi Subjek I (NPS).....	194
Lampiran 4. Lembar Observasi Significant Others Subjek I (ANS) .....	198
Lampiran 5. Lembar Observasi Subjek II (NRY) .....	199
Lampiran 6. Lembar Observasi Significant Others Subjek II (ARJ).....	204
Lampiran 7. Lembar Observasi Subjek III (RKT) .....	205
Lampiran 8. Lembar Observasi Significant Others Subjek III (MU) .....	210
Lampiran 9. Verbatim Wawancara Subjek I (NPS).....	211
Lampiran 10. Verbatim Wawancara Significant Others Subjek I (ANS)....	268
Lampiran 11. Verbatim Wawancara Subjek II (NRY).....	271
Lampiran 12. Verbatim Wawancara Significant Others Subjek II (ARJ)...	315
Lampiran 13. Verbatim Wawancara Subjek III (RKT) .....	319
Lampiran 14. Verbatim Wawancara Significant Others Subjek III (MU) ..	358
Lampiran 15. Informed Consent Subjek I (NPS) .....	367
Lampiran 16. Informed Consent Subjek II (NRY).....	368
Lampiran 17. Informed Consent Subjek III (RKT) .....	369
Lampiran 18. Informed Consent SO Subjek I (ANS).....	370
Lampiran 19. Informed Consent SO Subjek II (ARJ) .....	371
Lampiran 20. Informed Consent SO Subjek III (MU).....	372
Lampiran 21. Surat Izin Melakukan Penelitian di PPOP DKI Jakarta.....	373
Lampiran 22. Lembar Expert Judgement Dosen Pembimbing I .....	374
Lampiran 23. Lembar Expert Judgement Dosen Pembimbing II.....	375
Lampiran 24. Lembar Persetujuan Sidang Skripsi .....	376
Lampiran 25. Lembar Persetujuan Penelitian di PPOP DKI Jakarta .....	378