

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang Masalah

Pada hakikatnya, berolahraga merupakan suatu kebutuhan mendasar bagi setiap manusia dalam menjalani kehidupan, agar kondisi tubuh dan kesehatan tetap terjaga dengan optimal. Olahraga adalah aktivitas penting yang dibutuhkan oleh semua orang tanpa terkecuali agar tetap bugar dan terhindar dari berbagai macam penyakit. Olahraga dilakukan dengan berbagai tujuan, seperti untuk meningkatkan metabolisme tubuh, meningkatkan kesehatan mental, menambah kekuatan otot, dan mencegah penyakit jantung (Apituley et al., 2021).

Olahraga adalah rangkaian aktivitas fisik yang melibatkan banyak anggota tubuh yang dapat membantu seseorang dalam meningkatkan kebugaran fisik, kesehatan, dan keterampilan atletik. Melalui olahraga, seseorang dapat menjaga kesehatan fisik dan mentalnya. Menurut Callaghan (dalam Apituley et al., 2021) berolahraga dapat meningkatkan kesehatan mental, percaya diri, dan kemampuan kognitif seseorang. Olahraga juga dapat mengurangi kecemasan, depresi, dan *mood* negatif. Dengan kata lain, olahraga sangat penting untuk dilakukan oleh seseorang agar tetap dapat menjaga kesehatan fisik dan mentalnya secara optimal, dengan rutin berolahraga, seseorang akan merasakan keuntungan bagi dirinya sendiri baik dari segi fisik maupun kesehatan mental. Ketika seseorang memiliki kondisi fisik yang baik, maka ia akan mampu melakukan aktivitas nya dengan lebih baik karena ia memiliki daya tahan tubuh yang lebih kuat, dan tidak mudah merasa kelelahan dalam menjalani aktivitas nya. Selain itu, dengan memiliki kesehatan mental yang baik dapat membuat seseorang menjadi lebih positif dalam menjalani kehidupannya dan juga akan merasakan hidup yang lebih sejahtera.

Berolahraga akan melibatkan banyak anggota tubuh untuk bergerak yang memungkinkan individu untuk melakukan gerakan yang kurang tepat. Melakukan gerakan olahraga yang kurang tepat tentu dapat menyebabkan berbagai masalah

misalnya seperti luka, permasalahan pada otot atau sendi dan juga bagian tubuh lainnya (Graha dalam Candra et al., 2021). Permasalahan sendi dan otot didalam olahraga dapat disebut juga dengan cedera olahraga. Cedera olahraga merupakan luka atau kerusakan pada jaringan tubuh seperti kulit, otot, dan tulang yang disebabkan oleh aktivitas olahraga. Cedera olahraga ditandai dengan kerusakan jaringan otot, tendon, ligamen, persendian, atau tulang akibat aktivitas fisik berlebihan atau kecelakaan yang menimbulkan rasa nyeri, panas, kemerahan, bengkak, dan gangguan fungsi. Cedera olahraga merupakan cedera pada sistem otot dan rangka tubuh yang terjadi karena aktivitas olahraga, baik saat berlatih, bertanding, maupun setelah berolahraga (Irawan dalam Bahrudin, 2013).

Cedera dalam dunia olahraga merupakan masalah serius yang bisa memiliki dampak yang signifikan pada kesehatan fisik, performa, dan masa depan karier seorang atlet dan dapat menyebabkan cacat permanen sehingga dapat mengakhiri karier seorang atlet. Oleh karena itu, setiap atlet perlu memahami dengan baik mengenai cedera, terutama faktor-faktor penyebab terjadinya cedera saat berolahraga. Bahr & Holme (2003) menjelaskan cedera olahraga dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti metode latihan yang kurang tepat, kelainan pada struktur tubuh, kelemahan otot sendi dan sendi pendukung. Cedera juga dapat terjadi akibat adanya trauma, kontak fisik yang terjadi secara tiba-tiba, atau juga dapat disebabkan karena adanya aktivitas fisik atau gerakan yang dilakukan secara terus menerus dalam rentang waktu yang panjang (Herfinanda & Rahmandani, 2019).

Menjadi seorang atlet profesional tentu membutuhkan dedikasi dan kerja keras yang sangat tinggi. Seorang atlet harus berlatih dengan sangat intensif dan rutin agar dapat meningkatkan performa dan meraih prestasi tertinggi dalam cabang olahraganya. Akan tetapi, latihan fisik dengan intensitas yang tinggi dan kompetisi yang ketat juga dapat meningkatkan resiko cedera bagi para atlet. Atlet sangat rentan mengalami cedera otot, sendi, dan tulang akibat gerakan-gerakan eksplosif dan berulang yang mereka lakukan saat berlatih maupun bertanding. Selama berkair sebagai atlet profesional, mereka akan menghabiskan ribuan jam untuk berlatih yang menyebabkan seorang atlet memiliki tingkat resiko cedera yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan olahragawan biasa (Wagman & Khelifa

dalam Purwadi, 2021).

Marom & Rohman (2014) mengatakan bahwa cedera yang dialami oleh seorang atlet seperti cedera otot, robek ligamen, atau patah tulang akibat jatuh atau benturan dengan lawan, biasanya membutuhkan waktu pemulihan yang cukup lama. Cedera yang dialami atlet dapat menimbulkan banyak masalah bagi atlet. Mereka mungkin perlu beristirahat dengan jangka waktu yang lama untuk memulihkan cedera, sehingga mereka tidak dapat berlatih dan bertanding seperti biasa. Saat atlet tidak dapat berlatih atau bertanding seperti biasa akibat mengalami cedera, tentu dapat membuat performa atlet itu menurun, hal ini terjadi karena tanpa berlatih dan bertanding secara rutin, atlet akan kehilangan *feeling*, ritme dan kondisi fisik optimalnya. Otot-ototnya tidak akan terlatih secara maksimal dan staminanya juga akan menurun drastis. Selain itu, dengan absen berlatih dan bertanding dalam jangka waktu lama, atlet juga akan kehilangan *sense of the game* dan pengalaman bertanding yang sangat berharga yang kemudian dapat mempengaruhi performa atlet tersebut saat kembali berkompetisi.

Menurut Setiawan (2011) cedera olahraga dibagi menjadi tiga yaitu cedera ringan, cedera sedang, dan cedera berat. Cedera ringan adalah cedera yang tidak menimbulkan kerusakan jaringan dan tidak mempengaruhi performa seorang atlet, misalnya seperti memar atau lecet. Cedera sedang adalah cedera yang menimbulkan kerusakan pada jaringan, menimbulkan rasa nyeri, bengkak, dan dapat mempengaruhi performa atlet. Sedangkan cedera berat adalah cedera yang menimbulkan kerusakan parah pada sebuah jaringan, rasa nyeri yang tinggi, dan harus berhenti melakukan aktivitas olahraga seperti robeknya otot atau patah tulang.

Cedera yang berat dapat memberikan berbagai dampak negatif tidak hanya dari segi fisik namun juga berdampak pada psikologis seorang atlet. Secara fisik, cedera tentu menjadi penghambat bagi atlet untuk melakukan aktivitas olahraga seperti biasanya. Selain itu, selama mengalami cedera atlet membutuhkan pemulihan yang dimana proses pemulihan yang harus dijalani akan menghambat ruang gerak dan kemampuan atlet dalam berlatih ataupun bertanding. Hal tersebut sejalan dengan hal yang diungkapkan oleh

2 dari 3 partisipan pada penelitian ini, partisipan pertama yaitu NPS yang mengalami cedera robek pada bahunya atau yang biasa disebut juga sebagai cedera *SLAP Tear Type 4* dan partisipan kedua NRY yang mengalami dislokasi pada bahu nya. Pada wawancara yang telah dilakukan, NPS menyampaikan:

*".... mutusin buat operasi karena emang udah parah nggak bisa buat ngangkat gayung isi air, jadi udah mengganggu aktivitas jadi akhirnya operasi."*

Kemudian partisipan ke-2 yaitu NRY yang mengalami cedera dislokasi pada bahu nya, menyampaikan bahwa:

*"... latihannya terganggu, kalo misalnya lagi dislok atau lagi turun lagi kita latihannya di stop jadi gak ikutin sampai akhir, itu yang mengganggu buat aku."*

Cedera berat yang dialami oleh atlet akan membutuhkan proses rehabilitasi yang cukup lama dan tidak ada kepastian kapan atlet tersebut dapat kembali berlatih atau bertanding. Kemudian secara psikologis, cedera yang berat juga dapat memberikan dampak negatif seperti perasaan marah, stres, depresi, kecemasan, kurang percaya diri, dan juga perasaan takut akan mengalami cedera baru (Johnston et al., dalam Herfinanda & Rahmandani, 2019). Dampak yang ditimbulkan dari cedera berat bagi seorang atlet sangat beragam. Salah satunya ialah kehilangan kesempatan emas untuk meraih prestasi yang sudah terbuka lebar bagi atlet tersebut. Misalnya, atlet dipastikan akan absen dalam kejuaraan besar karena harus menjalani masa pemulihan dari cedera. Padahal mungkin saja kejuaraan tersebut dapat menjadi sebuah momentum penting bagi karir atlet tersebut untuk meraih gelar juara atau memecahkan rekor. Ketika atlet harus absen karena cedera, tentu atlet tersebut akan kehilangan peluang emas ini. Selain itu, cedera dapat mengakibatkan penurunan performa bahkan hingga berujung pada berakhirnya karier atlet.

Seorang atlet yang mengalami cedera berat tentu akan membutuhkan rehabilitasi untuk dapat memulihkan cedera yang dialaminya, rehabilitasi yang dilakukan dapat membantu atlet untuk bisa

pulih dari cedera yang dialaminya dan dapat segera kembali berlatih dan bertanding seperti sebelumnya (Ulfa, 2019). Rehabilitas dapat memberikan manfaat untuk mempercepat proses pemulihan cedera yang dialami oleh atlet meskipun tidak dapat sepenuhnya kembali normal, rehabilitasi yang diberikan untuk atlet dapat berupa rehabilitasi fisik dan juga psikologis. Untuk rehabilitasi fisik dapat dilakukan dengan cara seperti *sport massage*, fisioterapi, atau dengan melakukan operasi jika memang perlu dilakukan (Azumar & Kusmawati, 2022). Penjelasan tersebut sejalan dengan hasil wawancara pada tiga partisipan. Pada sesi wawancara RKT mengatakan bahwa:

*"... terapi sih iya, fisio terapi, dibantu juga konsul dokter ke pelatih sendiri, jadi gimana latihan nya, harus apa, dan itu setiap hari di lakuin."*

Kemudian partisipan NRY mengatakan bahwa:

*"... semenjak cedera rajin fisio, terus udah sih kak aku rajin fisio. Belakangan ini lagi sering karena kan lagi cedera terus, lagi dislok terus."*

Kemudian partisipan NPS mengatakan bahwa:

*"... mutusin buat operasi karena emang udah parah hmm nggak bisa buat ngangkat gayung isi air jadi udah mengganggu aktivitas jadi akhirnya operasi."*

Tracey (dalam Herfinanda & Rahmandani, 2019) mengungkapkan bahwa respon emosional seorang atlet yang sedang mengalami cedera akan cenderung menunjukkan emosi negatif seperti perasaan kehilangan, menurunnya tingkat kepercayaan diri, frustrasi, dan juga perasaan marah. Hal ini sangat wajar terjadi mengingat cedera tentu akan membatasi seorang atlet baik secara fisik maupun psikologis. Mereka tidak dapat beraktivitas seperti biasa, merasa terhambat, dan kehilangan ritme berlatih dan bertanding yang sudah terbentuk sebelumnya, kondisi ini dapat memicu munculnya emosi-emosi negatif pada atlet seperti yang diungkapkan Tracey.

Hal tersebut sesuai dengan penjelasan yang disampaikan oleh

ketiga partisipan pada penelitian ini. Partisipan pertama yaitu NPS menyampaikan bahwa:

*“ ... karena mikirnya kaya pasti ada pertandingan yang ke skip itu, karena kan aku berapa tahun di sini tuh nggak pernah pakai nggak pernah pertandingan kayak POPNAS gitu tuh aku gak pernah dari 2019. Sama kayak takutnya ngecewain pelatih kayak udah udah lumayan lama tapi jadi nggak bisa nunjukin potensi gitu.”*

Kemudian, partisipan kedua yaitu NRY menyampaikan bahwa: *“... perasaan cemas pasti, sedih juga, karena pertama gak bisa ikut latihan sampai akhir, dan kita nya juga gak enak sama pelatih-pelatih karena gak ikutin program sampai akhir sama teman-teman yang lain juga, terus kayak kesel kayak kenapa harus aku yang mengalami cedera, selalu kayak gitu ngerasanya”*.

Dan partisipan ketiga yaitu RKT juga menyampaikan bahwa:

*“... sedih karena cedera. Karena mungkin aku harus latihan kembali lagi (dari awal), jadi aku masih ngerasa sedih. Sedih pasti melihat teman-teman pada latihan, pada bertanding, sedih sih rasanya. Tapi ada rasa gimana, kayak aku juga pengen kaya temen-temen.*

Dengan demikian seorang atlet yang mengalami cedera tentu akan membutuhkan bimbingan psikologis dan juga motivasi selama masa penyembuhan cedera agar atlet tetap memiliki perasaan yang positif dan membantu atlet dalam menangani masalah-masalah emosi negatif yang dirasakan. Ulfa (2019) menjelaskan bahwa cedera kerap kali memicu kekhawatiran dan keraguan dalam diri seorang atlet yang membuat atlet seringkali dibayangi oleh pikiran bahwa cedera yang dialami dapat mengakhiri karier mereka sebagai seorang atlet profesional dan menimbulkan adanya kemungkinan harus absen dalam jangka waktu yang lama untuk proses penyembuhan, yang pada akhirnya dapat berdampak pada penurunan performa atlet secara drastis. Situasi ini tentunya lebih berat jika cedera terjadi saat atlet sedang berada di puncak performanya.

Atlet telah meluangkan banyak waktunya untuk berlatih dan mencapai performa yang maksimal (Wagman & Khelifa dalam Kurniawan,

2017). Oleh karena itu ketika atlet mengalami cedera biasanya merasa kesulitan dalam menerima diri dan seringkali merasa putus asa, cemas, frustrasi, tertekan, bosan dan merasa bahwa karirnya sebagai seorang atlet akan berakhir dan tidak mampu lagi berprestasi (Kurniawan, 2017).

Menurut Ghufron et al., (dalam Ulfa, 2019). Perasaan cemas dapat muncul karena adanya pengalaman negatif tentang kecemasan dalam menghadapi sebuah keadaan yang belum pasti dan tidak menentu dalam menghadapi sebuah peristiwa. Hal ini yang kemudian membuat atlet merasa putus asa dan mengkhawatirkan masa depan karirnya yang akan rusak. Atlet akan merasa bahwa performanya tidak akan lagi bisa kembali optimal seperti sebelum mengalami cedera. Atlet juga akan merasakan kekhawatiran apakah pelatih akan tetap mengizinkan mereka untuk bertanding kembali, dan juga kekhawatiran akan kembali mengalami cedera yang sama. Penjelasan tersebut diperkuat oleh hasil wawancara ketiga partisipan, partisipan pertama yaitu NPS mengatakan bahwa:

*” Sama kayak takutnya ngecewain pelatih kayak udah udah lumayan lama tapi jadi nggak bisa nunjukin potensi gitu.*

Kemudian partisipan kedua yaitu RKT yang mengalami cedera patah tulang pada lengan nya, menjelaskan bahwa:

*”...ada kekhawatiran, kayak aku ngerasa khawatir tidak terpanggil atau tidak dipake lagi sama tim.”*

Dan artisipan ketiga yaitu NRY juga menjelaskan bahwa:

*”...takut gak sembuh-sembuh cedera nya dan gak bisa kepakai lagi. Misal ada yang lebih bagus yang ngga cedera gitu”*

Menurut *American Psychological Association* (APA) kecemasan merupakan kondisi emosional yang muncul saat seseorang mengalami stres. Kecemasan sendiri biasanya dapat ditandai dengan perasaan munculnya ketegangan, pikiran khawatir, dan respon fisik seperti jantung berdebar kencang serta peningkatan tekanan darah. Pada dasarnya kecemasan merupakan reaksi alami yang dialami oleh setiap individu ketika dihadapkan pada situasi atau peristiwa yang dianggap dapat mengancam atau menantang. Aqobah & Rhamadian (2022) menjelaskan bahwa kecemasan

merupakan gejala psikologis negatif yang timbul akibat tekanan emosional atau fisik, yang kemudian dapat menimbulkan perasaan atau emosi yang negatif pada seseorang.

Menurut Spielberger (dalam Tovilović et al., 2009) kecemasan dapat dibagi menjadi dua kategori yaitu *trait anxiety* dan *state anxiety*. Fadilah & Priambodo (2024) menjelaskan bahwa *trait anxiety* merupakan kecemasan yang bersifat kepribadian atau sebuah kondisi kecemasan yang berasal dari dalam diri individu sendiri. Hal ini merupakan suatu keadaan di mana seseorang mengalami perubahan perilaku atau reaksi emosional yang berlebihan terhadap situasi yang sebenarnya tidak mengancam keselamatan fisik maupun psikologis mereka. Dengan demikian, atlet cenderung merespons secara berlebihan terhadap hal-hal yang seharusnya, tidak menimbulkan kecemasan yang signifikan. *Trait anxiety* dalam konteks juga ini mengacu pada tingkat kecemasan yang menjadi bagian dari karakteristik kepribadian masing-masing atlet yang memiliki kecenderungan untuk merasakan kecemasan secara lebih intens dan konsisten dibandingkan dengan orang lain, meskipun tidak ada ancaman nyata yang dihadapi. Dengan kata lain, *trait anxiety* merupakan disposisi kecemasan yang melekat pada diri seorang atlet dan menjadi bagian dari kepribadian mereka, bukan hanya reaksi sementara terhadap situasi tertentu.

Fadilah & Priambodo (2024) juga menjelaskan *state anxiety* sebagai bentuk kecemasan yang bersifat sementara dan berasal dari faktor eksternal yang terjadi ketika seseorang mengalami perubahan emosi, persepsi sadar akan tekanan atau ancaman, serta perasaan takut terhadap situasi yang terkait dengan aktivitas fisik tertentu namun, bersifat temporer dan akan hilang begitu situasi atau tekanan yang memicunya berakhir. *State anxiety* merupakan kecemasan sementara yang dialami atlet berdasarkan situasi dan peristiwa seperti menjelang pertandingan, ketakutan akan prestasi buruk, cedera, atau kondisi fisik yang tidak optimal, dimana tingkat kecemasannya bisa tinggi atau rendah tergantung kondisi lingkungan. (Fadilah & Priambodo, 2024). *State anxiety* muncul ketika seseorang merasa berada dalam keadaan yang membahayakan atau mengancam dirinya, namun



bersifat sementara dan tidak menetap seperti *trait anxiety*. Menurut Fadilah & Priambodo (2024) atlet dengan *trait anxiety* yang tinggi akan cenderung lebih rentan mengalami kecemasan berlebihan, potensi cedera, atau bahkan ketika sedang dalam proses pemulihan dari cedera, atlet akan melihat situasi olahraga sebagai sesuatu yang mengancam dan membahayakan, *state anxiety* dapat muncul ketika atlet mengalami cedera atau dalam proses pemulihan dari cedera, rasa cemas dan khawatir akan kemungkinan mengalami cedera berulang atau tidak dapat kembali ke performa puncak dapat memicu *state anxiety* pada atlet. Penjelasan tersebut diperkuat oleh penjelasan dari partisipan NRY yang mengatakan bahwa:

*"...jarang merasa seperti itu (cemas), paling sekali atau dua kali kalau memang kambuh cedera nya lagi parah banget, kalau cuma kayak turun atau bisa dibalikin lagi itu nggak ngerasa begitu (cemas). Waktu itu sekali aku pernah nangis pas malem, kan itu lagi latihan malem gitu kak. Terus itu emang lumayan parah kak pas kambuhnya. Terus aku nangis gitu kak, capek cedera mulu gitu-gitu kak. Terus kayak, ya gak sih sembuh pokoknya kayak gitu-gitu. Terus deh kak, kayak nge-overthink gitu."*

Cedera yang dialami oleh atlet tentu akan berpengaruh terhadap kecemasan dan perasaan takut yang dirasakan oleh atlet. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Supriaten & Astrella (2020) yang menjelaskan bahwa semakin berat cedera yang dirasakan oleh atlet, maka akan semakin tinggi juga kecemasan yang dirasakan oleh atlet tersebut. Ketika atlet mengalami cedera, maka kecemasan yang muncul akan cenderung terus berkembang akibat adanya *manifesting* negatif yang terbentuk secara tidak langsung dari diri atlet tersebut terkait dengan resiko dan konsekuensi cedera yang mungkin akan terjadi lagi di masa depan atau karir atlet tersebut yang tidak dapat berkembang lagi.

Pada dasarnya meskipun atlet sedang mengalami stres dan kecemasan, atlet masih memiliki motivasi dalam dirinya yang dapat membantunya dalam proses penyesuaian diri terhadap faktor-faktor yang menjadi penyebab stres dan kecemasan tersebut. Kapasitas seseorang

untuk dapat bangkit dan menyesuaikan diri terhadap sebuah kondisi yang menantang disebut sebagai resiliensi. Resiliensi merupakan kapasitas individu untuk kembali pulih dan menghadapi kondisi yang mengancam atau penuh bahaya dengan mengandalkan kekuatan dan kemampuan yang dimiliki, serta menyesuaikan diri secara positif terhadap perubahan dari situasi yang memberikan tekanan besar (Adrino et al., 2023).

Resiliensi memiliki peran yang sangat penting dalam membantu atlet menghadapi masalah cedera, ketika mengalami cedera maka atlet tidak hanya mengalami rasa sakit secara fisik namun juga dapat mengalami tekanan secara mental. Ketika atlet memiliki resiliensi yang baik, maka ia mampu mengendalikan dirinya dan dapat bangkit kembali serta mampu mengatasi dampak yang diakibatkan oleh cedera (Adrino et al., 2023). Resiliensi berperan penting bagi pemulihan cedera pada atlet, atlet yang memiliki resiliensi tinggi mampu mengatasi perasaan dan emosi negatif yang muncul akibat cedera serta lebih baik dalam menghadapi dampak psikologisnya, atlet akan cenderung lebih aktif dan positif selama menjalani proses rehabilitasi, sehingga berpotensi mempersingkat durasi pemulihan dan dapat kembali berlatih dengan lebih cepat (Codonhato et al., 2018). Dengan kata lain, resiliensi memiliki peranan vital untuk memulihkan cedera atlet dan mampu mengatasi emosi dan perasaan negatif pasca cedera, serta lebih baik dalam menghadapi konsekuensi psikologis yang akan dialami oleh atlet tersebut.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Azumar & Kusmawati, 2022) menjelaskan bahwa proses resiliensi seorang atlet terdiri dari *emotion regulation*, *self efficacy*, *impuls control*, *optimism*, dan *reaching out*. Penelitian tersebut juga mengatakan bahwa atlet yang memiliki resiliensi akan menunjukkan sikap yang optimis terhadap keadaan dirinya sendiri. Atlet yang resilien dicirikan dengan sikap optimis, memiliki harapan positif terhadap masa depan, serta percaya bahwa mereka mampu mengendalikan arah hidup mereka. Sikap ini terbentuk berkat adanya dukungan dan motivasi dari lingkungan sekitar, seperti pelatih, teman-teman, dan orang tua. Dukungan dan motivasi dari lingkungan sekitar, seperti pelatih, teman-

teman, dan orang tua, memiliki pengaruh signifikan dalam membangun resiliensi pada atlet. Pelatih yang memberikan bimbingan, nasihat, dan dorongan positif dapat membantu atlet mengembangkan sikap optimis dan kepercayaan diri yang kuat. Teman-teman yang saling mendukung dan memotivasi satu sama lain menciptakan lingkungan yang kondusif bagi pertumbuhan resiliensi. Sementara itu, dukungan dari orang tua, baik secara emosional maupun praktis, memberikan rasa aman dan keyakinan bagi atlet untuk terus berjuang dan tidak menyerah.

Individu yang memiliki tingkat resiliensi yang tinggi cenderung memiliki korelasi positif dengan beberapa karakteristik positif lainnya, seperti *self-esteem* yang tinggi, rasa percaya diri yang kuat, serta disiplin diri yang baik. Mereka juga dicirikan dengan keberanian dan sikap optimis dalam menghadapi kegagalan, kapasitas kognitif di atas rata-rata, serta kemungkinan yang lebih besar untuk terhindar dari penyakit (Portzky et al., dalam Ulfa, 2019). Dalam konteks atlet yang mengalami cedera, resiliensi menjadi faktor penting karena keinginan, keyakinan, dan upaya untuk beradaptasi yang muncul dari dalam diri atlet tersebut akan sangat berdampak positif pada proses penyembuhan cedera yang dialaminya. Resiliensi membantu atlet untuk tetap memiliki semangat, optimis, dan gigih dalam menjalani proses rehabilitasi serta beradaptasi dengan kondisi cedera yang dihadapi. Hal ini pada akhirnya akan mendukung kemajuan penyembuhan dan pemulihan kondisi atlet secara lebih cepat dan optimal sehingga dapat membantu atlet untuk mampu kembali berlatih dan berprestasi seperti sebelumnya.

Pembinaan atlet pelajar merupakan sebuah proses yang sangat penting untuk mengembangkan potensi atlet muda yang berbakat dalam bidang olahraga. Proses ini melibatkan pendampingan dan pengembangan kemampuan atlet secara menyeluruh, baik dari segi fisik, teknik, maupun mental. Salah satu upaya nyata yang dilakukan oleh Pemerintah Provinsi DKI Jakarta dalam membina atlet pelajar adalah dengan melaksanakan program pelatihan olahraga di Pusat Pembinaan dan Pelatihan Pelajar (PPOP) DKI Jakarta. Program ini mendapat dukungan penuh dari Dinas

Pemuda dan Olahraga DKI Jakarta dengan tujuan untuk menciptakan atlet-atlet muda yang berprestasi. Atlet yang dibina di PPOP DKI Jakarta merupakan atlet-atlet pilihan yang dipilih melalui serangkaian tes yang ketat, meliputi tes keterampilan olahraga, tes fisik, tes kesehatan, dan psikotes. Proses seleksi ini bertujuan untuk memastikan bahwa atlet yang terpilih memiliki standar kemampuan yang sesuai dengan kriteria untuk menjadi atlet profesional dan siap dibina untuk meraih prestasi di tingkat nasional maupun internasional. Setelah lolos seleksi, para atlet tidak hanya berlatih intensif dalam cabang olahraga masing-masing, tetapi juga harus mengikuti pendidikan di SMP/SMAN Ragunan Khusus Olahragawan agar para atlet dapat mengembangkan potensi diri baik dalam bidang olahraga maupun dalam akademik. Pembinaan atlet pelajar melalui program PPOP DKI Jakarta ini bertujuan untuk mengoptimalkan dan meningkatkan potensi atlet muda sejak dini dan dapat mencapai prestasi yang gemilang di masa depan.

Resiliensi atau kemampuan untuk bangkit kembali dari kesulitan menjadi sebuah faktor yang penting bagi seorang atlet untuk dapat mengatasi dampak dari cedera yang dialami dan juga mampu mempertahankan motivasi serta performanya sebagai seorang atlet. Cedera merupakan salah satu resiko utama dalam olahraga yang berdampak signifikan terhadap performa, karir, dan kesehatan mental seorang atlet. Berdasarkan dengan masalah tersebut, penelitian ini dilakukan untuk memberikan gambaran mengenai tingkat resiliensi atlet PPOP DKI Jakarta yang mengalami cedera, serta faktor-faktor yang dapat mempengaruhinya. Hasil dari penelitian ini juga dapat digunakan untuk merancang sebuah program atau intervensi dalam membangun resiliensi atlet yang mengalami cedera olahraga, sehingga mereka dapat pulih dengan lebih baik dari cedera yang dialami dan dapat kembali berprestasi seperti sebelumnya. Secara umum, penelitian ini berkontribusi pada pengembangan ilmu pengetahuan tentang resiliensi dalam konteks olahraga dan cedera, serta dapat menjadi masukan bagi pelatih dan pembinaan olahraga dalam mengelola atlet yang mengalami cedera.

## 1.2. Perumusan Masalah

Berdasarkan dengan penjelasan di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu ”Bagaimana Gambaran Resiliensi Pada Atlet yang Mengalami Cedera Berat?”

## 1.3. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui lebih dalam tentang bagaimana kemampuan resiliensi yang dimiliki oleh atlet PPOP DKI Jakarta yang mengalami cedera berat.
2. Mengetahui kemampuan-kemampuan yang dimiliki oleh subjek sehingga memungkinkan mereka untuk dapat bangkit kembali dari situasi yang kurang baik akibat cedera yang dialami.

## 1.4. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi baik secara teoretis maupun praktis bagi pihak-pihak yang terkait. Adapun manfaat dari penelitian yang dilakukan, antara lain:

### 1.4.1. Manfaat Teoritis

Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya referensi dan memberikan sumbangsih ilmiah bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi klinis dan psikologi olahraga. Penelitian ini juga diharapkan dapat melengkapi penelitian-penelitian sebelumnya yang mengkaji resiliensi pada atlet yang mengalami cedera. Hasil penelitian ini dapat memperdalam pemahaman mengenai kemampuan resiliensi yang dimiliki atlet dalam menghadapi tantangan cedera serta proses kebangkitan mereka untuk kembali mengejar prestasi.

#### 1.4.2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat membantu atlet yang mengalami cedera dalam mengembangkan karakteristik individu yang tangguh dan resilien, misalnya melalui program intervensi dan psikoedukasi. Dengan memahami faktor-faktor yang membentuk resiliensi pada atlet, diharapkan dapat dirancang upaya-upaya untuk menumbuhkan dan memperkuat resiliensi sehingga atlet lebih siap dan mampu menghadapi serta bisa pulih dari situasi sulit akibat cedera yang dialaminya.

