

BAB II

KERANGKA TEORETIK, HASIL PENELITIAN YANG RELEVAN, DAN KERANGKA BERFIKIR

A. Deskripsi Teoretik

1. Hakikat Resiliensi

a. Pengertian Resiliensi

Resiliensi adalah kemampuan individu secara positif dalam perbedaannya merespon stress, trauma, dan keadaan yang merugikan (*adversity*) (Desmita, 2011). Resiliensi merupakan konsep psikologi yang diperkenalkan pertama kali oleh Redl pada tahun 1967. Adapun kata resiliensi sendiri bermakna daya lenting (Widodo, 2001).

Reivich & Shatte (2002) mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan individu dalam merespon sesuatu dengan cara yang sehat dan produktif ketika berhadapan dengan kesengsaraan (*adversity*), trauma, kondisi yang mengancam, terutama untuk mengendalikan tekanan hidup sehari-hari sebagai sebuah kemampuan dalam mengatasi dan menyesuaikan diri pada masalah berat yang terjadi dalam Kehidupan agar dapat kembali seperti pada keadaan semula bahkan menjadi lebih baik.

Ungar mendefinisikan resiliensi sebagai kapasitas individu untuk mempertahankan sumber daya dari dalam dan luar diri secara sehat termasuk didalamnya peluang untuk merasakan sejahtera (Ungar, 2008). Sementara Strumpfer menjelaskan resiliensi sebagai kemampuan seorang atlet untuk mundur kembali agar mampu memantul kembali kepada kondisi seperti semula setelah terjatuh (mengalami kegagalan atau keterpurukan), atau melakukan pemberian tekanan yang tinggi setelah ditekan (Strumpfer, 1999).

Dari beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa resiliensi adalah kemampuan individu untuk memantulkan diri setelah mengalami tekanan sehingga dapat bertahan dan memperbaiki hidup setelah mengalami tekanan atau kesengsaraan dengan memanfaatkan alternatif cara yang sehat (positif) dan produktif dengan memanfaatkan sumber daya dalam dirinya sehingga mampu berada pada keadaan semula.

b. Aspek-aspek Resiliensi

Reivich & Shatte menjelaskan tujuh aspek yang dapat membentuk resiliensi pada individu, antara lain:

1) *Emotion Regulation* (Mengatur Emosi)

Emotion regulation adalah kemampuan individu untuk tetap tenang dan fokus ketika berada dibawah tekanan atau kemalangan. Individu yang resilien dapat mengendalikan

emosi, perhatian, dan perilaku mereka. Pengaturan emosi ini penting untuk membangun hubungan yang lebih intim untuk menyukseskan diri ketika bekerja dan memelihara kesehatan fisik. Pengaturan emosi yang buruk berdampak pada hubungan yang terbentuk dengan orang lain. Bagaimana individu mengasosiasikan emosi akan berdampak pada apa yang ditampilkan.

Tidak semua emosi dapat diperbaiki dan diatur namun mampu mengekspresikan emosi positif dan negatif secara sehat dan konstruktif merupakan bagian dari individu yang resilien. Kemampuan untuk fokus dan tenang adalah sebuah relaksasi yang dibutuhkan untuk mengendalikan emosinya pada diri seorang individu yang memiliki resiliensi baik.

2) *Impulse Control* (Mengendalikan Impuls)

Impulse control adalah kemampuan mengendalikan dorongan, keinginan, kesukaan dan mampu menunda pemuasan akan kebutuhannya. Pengendalian impuls yang baik secara signifikan akan lebih baik dalam urusan sosial dan akademisnya (hasil penelitian oleh Goleman (Ahli dibidang kecerdasan emosi). Individu dengan pengendalian impuls yang rendah lebih mengutamakan “*id*” dibandingkan dengan “*super ego*”. Apabila pengendalian impuls individu rendah maka secara

langsung ia akan mudah menerima keyakinan sesuai dengan kata hati yang pertama kali terhadap suatu keadaan sebagaimana yang sebenarnya dan bertindak sesuai keyakinan tersebut.

Individu yang dapat mengendalikan impulsivitas mampu menahan *impulse belief* terhadap suatu permasalahan. Pencegahan dapat dilakukan dengan cara individu menguji keyakinan dan mengevaluasi kebermanfaatan terhadap pemecahan masalah.

3) *Optimism* (Optimis)

Optimism adalah individu yang memiliki kepercayaan bahwa dapat berubah ke arah yang lebih baik. Individu yang optimis memiliki harapan terhadap masa depan dan percaya bahwa mampu mengendalikan arah kehidupannya. Individu yang optimis melihat bahwa masa depan relatif lebih cerah. Individu yang optimis memiliki kepercayaan mampu untuk mengatasi kemalangan (kesulitan) yang mungkin muncul di masa depan. Optimis sangat erat kaitannya dengan efikasi diri pada individu yang resilien karena memotivasi individu untuk tetap mencari berbagai solusi dan menjaga usahanya dalam mengembangkan situasi.

Kepercayaan akan masa depan yang lebih baik diiringi usaha untuk mewujudkannya disebut *realistic optimism*. Sedangkan kepercayaan tanpa dibarengi dengan usaha disebut *unrealistic optimism*.

4) *Causal Analysis* (Menganalisa Penyebab Masalah)

Causal Analysis adalah kemampuan individu dalam mengidentifikasi secara akurat penyebab dari permasalahan yang dihadapi. Individu akan kembali membuat kesalahan yang sama ketika tidak mampu mengidentifikasi penyebab dari permasalahannya secara tepat. Martin Seligman dan rekan-rekannya mengidentifikasi bahwa gaya berfikir merupakan bagian penting dari kemampuan *causal analysis* yang disebut dengan *explanatory style* (Reivich dan Shatte, 2002). Itu adalah sebuah cara yang biasa dilakukan individu dalam menjelaskan sesuatu yang baik dan buruk dari pengalaman pada individu.

Explanatory style terbagi dalam tiga dimensi: *personal* (“saya – bukan saya”), *permanent* (“selalu – tidak selalu”), *pervasive* (“semua – tidak semua”) sebagai cara-cara yang digunakan dalam berfikir. Individu dengan gaya berfikir “saya, selalu, dan semua” secara otomatis akan meyakini bahwa ialah penyebab dari masalah yang terjadi, merasa akan selalu terjadi dan tidak dapat di ubah (selalu), dan akan secara tidak sadar

berdampak pada seluruh aspek kehidupan (semua). Sedangkan apabila masalah muncul, bagi “bukan saya, tidak selalu, dan tidak semua” individu akan percaya bahwa orang lain atau keadaan tertentu dapat menyebabkan terjadinya masalah (bukan saya), itu tidak kekal dan dapat diubah (tidak selalu), dan itu tidak akan berdampak besar pada kehidupannya (tidak semua). *Explanatory style* mengarahkan kepada bagaimana seseorang berfikir tentang sumber dari masalah, apakah itu berasal dari dalam diri atau disebabkan oleh orang lain.

Kebanyakan individu yang resilien adalah individu yang memiliki kelenturan berfikir penyebab kemalangan yang tampak tanpa terjebak pada salah satu *expalanatory style*-nya. Individu yang resilien tidak cepat menyalahkan orang lain atas kesalahan yang dibuat untuk mempertahankan harga diri atau membebaskan diri dari kesalahannya. Mereka juga mampu menyalurkan sumber daya yang ada dalam memecahkan masalah menjadi faktor-faktor yang dapat dikontrol, melalui perubahan berfikir secara meningkat, sehingga mulai mengatasi, mengarahkan pikiran, bangkit kembali, dan menjangkau hal dari luar.

5) *Empathy* (Empati)

Empathy adalah kemampuan individu dalam membaca tanda-tanda kondisi emosional dan psikologis yang ditampakkan oleh orang lain. Beberapa individu mampu dengan baik menafsirkan apa yang secara non-verbal orang lain tampakkan, baik melalui ekspresi wajah, intonasi suara, bahasa tubuh; dan memahami apa yang sedang orang lain pikirkan dan rasakan. Seseorang yang memiliki kemampuan berempati dengan baik cenderung lebih mampu memiliki hubungan sosial yang positif.

Kurang tepat dan menyamakan sikap empati terhadap orang lain akan berdampak pada hubungan dan kerjasama dengan orang lain. Hal tersebut didasarkan karena kebutuhan dasar manusia adalah untuk difahami dan dihargai. Individu dengan empati rendah cenderung menyamaratakan semua keinginan dan emosi yang ditampakkan oleh orang lain.

6) *Self Efficacy* (Efikasi Diri)

Self Efficacy adalah pemaknaan individu bahwa ia akan berhasil selama hidupnya. *Self Efficacy* merepresentasikan keyakinan bahwa individu mampu menyelesaikan masalah yang cenderung dialami selama masa hidupnya. Individu dengan kemampuan resiliensi yang baik juga memiliki

keyakinan bahwa dirinya mampu meraih kesuksesan dalam hidup. Keyakinan tersebut membantu individu untuk tetap berusaha menghadapi situasi dengan penuh tantangan dan kemampuan dalam mempertahankan harapan.

7) *Reaching out* (Menjangkau Keluar)

Reaching out merupakan kemampuan individu meningkatkan aspek positif atau hikmah dari kehidupan setelah kemalangan menimpa dirinya. Beberapa individu merasa takut untuk mampu mencapai atau menjangkau sesuatu secara lebih yang sifatnya dari luar karena pada sebagian individu, mereka telah diajarkan untuk tidak mengambil resiko yang menyebabkan ia berada pada posisi menghindari kegagalan atau keadaan memalukan dari sejak awal pada masa kehidupannya.

Individu dengan kemampuan resiliensi yang baik mampu mengkompromikan dirinya terhadap ketakutan-ketakutan yang ada atas batas kemampuan yang ia miliki.

c. Faktor-faktor Resiliensi

Holaday & McPhearson menjelaskan tiga faktor yang dapat mempengaruhi resiliensi dalam diri seseorang, yaitu:

- 1) *Psychological Resources* (sumber-sumber psikologis), termasuk didalamnya *locus of control internal*, empati dan fleksibel dalam menghadapi situasi dan kondisi.
- 2) *Social support* adalah sumber dukungan yang berasal dari budaya atau komunitas (lingkungan sosial).
- 3) *Cognitive skills* (kecakapan secara teori), digambarkan pada kemampuan intelegensi, kontrol diri, dan spiritualitas (Apriawal, 2012).

d. Proses Resiliensi

Resiliensi dapat dikatakan sebagai proses dimana seseorang menghadapi kondisi yang menekan atau ancaman. Coulson mengemukakan empat proses yang akan dilakukan oleh seseorang ketika berada dalam situasi yang menekan dirinya (*significant adversity*), yaitu *succumbing*, *survival*, *recovery*, dan *thriving* (Apriawal, 2012).

1) *Succumbing* (mengalah)

Adalah suatu kondisi dimana seseorang merasa menyerah atau mengalah setelah menghadapi suatu ancaman atau tekanan terhadap dirinya. Pada tahap ini, individu berada dalam kemalangan yang terlalu berat. Individu yang mengalah akan berpotensi mengalami depresi dan sebagai contoh orang akan menggunakan narkoba sebagai pelarian.

2) *Survival* (bertahan)

Posisi dimana seorang individu tidak mampu untuk meraih dan mengembalikan kemampuan psikologis dan emosi yang positif untuk menghadapi tekanan yang ada. Kegagalan yang terjadi menyebabkan individu tidak dapat berfungsi secara wajar dan memiliki kepedulian yang berkurang terhadap lingkungan. Umumnya digambarkan dengan perasaan, perilaku, dan kognitif secara negatif yang berkepanjangan seperti menarik diri.

3) *Recovery* (pemulihan)

Adalah kondisi dimana seorang individu telah mampu untuk kembali menggunakan fungsi psikologis dan emosinya secara wajar, serta mampu beradaptasi terhadap tekanan yang ada meskipun terdapat perasaan negatif. Dimana pada tahap ini, individu sudah dapat kembali beraktivitas secara baik pada kehidupan sehari-hari

4) *Thriving* (berkembang dengan pesat)

Adalah kondisi dimana seseorang mampu melalui level fungsi pada dirinya terhadap tekanan yang telah terjadi. Proses pengalaman yang terjadi pada individu dalam menghadapi dan mengatasi kondisi yang menekan dan menantang hidup mendatangkan kemampuan baru yang membuat individu

menjadi lebih baik. kemampuan ini terwujudkan dalam perilaku, emosi, dan tingkat kognitif dalam dirinya.

2. Profil Sekolah Khusus Olahragawan Ragunan

a. Profil Sekolah

1) Sejarah Sekolah Khusus Olahragawan Ragunan

Sekolah Khusus Olahragawan Ragunan merupakan sekolah yang bertujuan mewadahi para atlet nasional muda dalam mengembangkan potensinya pada pencapaian prestasi olahraga yang optimal. Sekolah khusus olahragawan merupakan gagasan yang diajukan oleh Ali Sadikin (Gubernur DKI Jakarta), Sarif Tayeb (Menteri Pendidikan dan Kebudayaan), dan D Suprayogi (Ketua Umum KONI Pusat) pada periode tahun 1970an sebagai sekolah yang tidak hanya berusaha meningkatkan pengajaran pendidikan secara akademik semata, namun juga pada pembinaan prestasi olahraga (Abdurrahim, Sutiyono, Hanif, Nur, & Apriyanto, 2003). Maka pada tanggal 15 Januari 1977 diresmikanlah sekolah khusus olahragawan yang disebut dengan SLTP/SMU Negeri Ragunan Jakarta berdasarkan surat keputusan menteri pendidikan dan kebudayaan republik Indonesia No. 012/0/1997 pada 15 januari 1977 mengenai program pendidikan.

Sekolah Khusus Olahragawan Ragunan merupakan solusi yang ditawarkan dalam menghadapi kendala pembinaan atlet yang banyak disebabkan karena siswa kesulitan untuk mendapatkan toleransi atau perizinan dari pimpinan sekolah ketika mengikuti pemusatan latihan maupun kejuaraan olahraga. Sekolah ini juga merupakan impilkasi dari Undang-Undang yang berkaitan dengan Sistem Keolaharagaan Nasional yang menyatakan bahwa keolahragaan dan pendidikan dapat dijadikan dalam penyelenggaraan yang saling terintegrasi dan mendukung.

2) Visi dan Misi Sekolah Olahragawan Ragunan

Perwujudan dan keberadaan Sekolah Khusus Olahragawan Ragunan pada awalnya bertujuan untuk meningkatkan prestasi olahraga secara efisien dan efektif melalui proses pembinaan yang ditata secara formal dan terkonsentrasi dalam sistem pendidikan. Oleh karena itu, dalam mendukung tujuan tersebut, sekolah menetapkan visi dan misi yang berkesinambungan sebagai berikut:

Visi Sekolah Khusus Olahragawan Ragunan:

“Menghasilkan anak bangsa yang unggul dalam prestasi olahraga dan akademik berdasarkan Iman dan Taqwa”

Misi Sekolah Khusus Olahragawan Ragunan:

- Menumbuhkan ketaqwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa melalui ajaran agama yang dianut dan budaya bangsa sehingga menjadi sumber kearifan dalam bertindak
- Meningkatkan prestasi akademik secara optimal dalam rangka mempersiapkan tantangan global
- Menumbuhkan semangat bersaing secara positif, disiplin serta optimal dalam peningkatan prestasi olahraga dan akademik.

3) Program Sekolah Khusus Olahragawan Ragunan

Sekolah Khusus Olahragawan Ragunan merupakan sekolah yang dirancang khusus untuk dapat mengakomodir pencapaian prestasi dalam bidang akademik dan prestasi olahraga, oleh karena itu sistem pendidikan yang berlangsung berbeda dengan sistem persekolahan pada umumnya. Secara khusus SKO Ragunan membagi kedalam dua program, yaitu program pendidikan dan program pembinaan olahraga. Program pendidikan SKO Ragunan dibawah naungan Kemendikbud, sedangkan program pembinaan olahraga dibawah naungan Kemenpora dan Disorda DKI Jakarta. Kegiatan antara pendidikan pada ranah

akademis dan peningkatan prestasi olahraga disusun secara teratur dan terjadwal, antara lain sebagai berikut:

Tabel 2. 1
Jadwal Aktivitas Siswa SKO Ragunan

No.	Waktu	Kegiatan	Tempat
1	05.30 – 07.15	Penjasorkes dan latihan pagi	Lapangan
2	07.15 – 08.15	Istirahat dan sarapan pagi	Gedung Menza
3	08.30 – 11.50	Kegiatan belajar mengajar	Kelas
4	11.50 – 12.30	Tadarus / sholat / kultum	Masjid
5	12.30 – 13.30	Istirahat dan makan siang	Gedung Menza
6	13.30 – 17.30	Latihan sore	Lapangan
7	17.30 – 19.30	Istirahat dan makan malam	Gedung Menza
8	19.30 – 21.00	Kegiatan belajar mengajar	Kelas
9	21.00 – 05.30	Istirahat malam	Asrama

Secara lebih khusus dalam program pendidikan didalamnya menyangkut hal-hal yang berhubungan dengan proses kegiatan belajar mengajar di sekolah. Adapun secara terperinci kegiatan-kegiatan yang disusun dalam proram pendidikan antara lain:

- Kegiatan belajar mengajar di kelas dengan alokasi waktu 30 menit untuk satu mata pelajaran
- Ujian semester genap dan ganjil (tidak ada ujian mid semester)

- Ujian nasional untuk kelas 3 SMP dan 3 SMA
- Kegiatan-kegiatan tambahan, seperti seminar dan pelatihan.

Sementara pada program pembinaan olahraga yang merupakan program unggulan dari SKO Ragunan dalam meningkatkan prestasi olahraga, sekolah dibantu dengan Kemenpora dan Disorda DKI Jakarta atau PPOP DKI Jakarta menyusun program-program yang diberlakukan kepada seluruh siswa dan siswi antara lain:

- Program latihan yang didalamnya mengatur tentang waktu latihan, target capaian latihan (teknik dan fisik), serta target prestasi yang harus dicapai
- *Try out* atau uji coba dalam dan luar negeridengan bentuk kegiatan uji coba tanding
- Pemusatan latihan (*Training Center*) baik di sekolah, daerah asal atlet, nasional maupun internasional.
- *Drop out* bagi siswa yang tidak mencapai target

4) Sumber daya manusia di SKO Ragunan

Sekolah khusus olahragawan didirikan atas tujuannya dalam rangka meningkatkan prestasi olahraga yang dibarengi dengan prestasi akademik. Oleh karena itu selain melakukan

penyeleksian terhadap siswa, Kemenpora dan Disorda DKI juga menyediakan sumber daya manusia yang kompeten dalam menunjang prestasi olahraga, beberapa sumber daya manusia tersebut antara lain:

- Pelatih khusus pada cabang olahraga keahlian
- Wali asrama (putra dan putri) dan cabang olahraga
- Dokter khusus bidang olahraga
- Ahli gizi, dan psikologi olahraga

Sementara tenaga pendidik di Sekolah Khusus Olahragawan Negeri Ragunan merupakan Pegawai Negeri Sipil dibawah Kemendikbud. Khusus pada wali cabang olahraga adalah seorang guru yang bertugas menjadi penghubung antara sekolah dengan pelatih.

b. Profil siswa Sekolah Khusus Olahragawan Ragunan

1) Input Sekolah Khusus Olahragawan Ragunan

Pada tahapan awal dari proses perekrutan siswa SKO Ragunan melewati tahapan-tahapan seleksi. Calon siswa se-yogyanya merupakan calon atlet berbakat yang dibuktikan dengan raihan prestasimelalui keikutsertaan dan perannya dalam *event-events* skala daerah, nasional, dan internasional. Dalam proses perekrutan, Sekolah Khusus Olahragawan

Ragunan menyebarkan informasi secara luas kepada masyarakat, penyeleksian daerah dan pusat, serta melibatkan lembaga yang berkepentingan dan independen.

Abdurrahim, dkk menyebutkan beberapa kriteria yang digunakan sebagai persyaratan yang harus dipenuhi siswa agar layak menjadi siswa ideal di SKO Ragunan, antara lain:

- a) Memiliki prestasi minimal tingkat daerah sesuai dengan kelompok umurnya
- b) Memiliki kemampuan dan potensi akademik yang baik
- c) Merupakan siswa yang direkomendasikan oleh Pengda/PB induk cabang olahraga
- d) Memiliki kemampuan fisik dan antropometri tubuh ideal sebagai seorang atlet (sesuai cabang olahraga)
- e) Memiliki motivasi diri untuk meningkatkan prestasi

Adapun proses penginputansiswa Sekolah Khusus Olahragawan Ragunan melalui beberapa tahapan yang kesemuanya dilakukan oleh Kementrian Pemuda dan Olahraga atau Dinas Olahraga Daerah DKI Jakarta dengan bantuan tim ahli pada bidangnya masing-masing. Sementara tahapan penerimaan siswa SMA Negeri Ragunan antara lain:

- a) Tahap 1 : Administari berkas sekolah (Ijazah, Rapor, kartupenduduk, dll)

- b) Tahap 2 : Tes Psikotes (Potensi Akademik)
- c) Tahap 3 : Tes *Physical Fitness* (Kebugaran Jasmani)
- d) Tahap4: Tes Keahlian pada cabang olahraga prestasisiswa.

2) Output Sekolah Khusus Olahragawan Ragunan

Dari hasil input yang ditetapkan oleh sekolah berdasarkan konsep dan proses pembinaan yang berjalan sesuai program, akan menghasilkan output yang sesuai dengan visi Sekolah Khusus Olahragawan Ragunan. Secara ideal kriteria dan tahapan prestasi yang harus dicapai oleh atlet selama masa pendidikan di sekolah khusus olahragawan antara lain:

- a) Tahun pertama, peningkatan kemampuan pada aspek fisik
- b) Tahun kedua, peningkatan kemampuan teknik
- c) Tahun ketiga, peningkatan kemampuan taktik
- d) Tahun keempat, pencapaian prestasi emas tingkat daerah
- e) Tahun kelima, pencapaian prestasi emas tingkat nasional
- f) Tahun keenam, pencapaian prestasi emas untuk *event* regional dan internasional.

Pencapaian yang diraih oleh siswa SMA Negeri Ragunan merujuk pada keselarasan secara sistematis antara input dan output selama proses pembinaan.

c. Permasalahan-permasalahan umum siswa selama di Sekolah Khusus Olahragawan Ragunan

Berdasarkan wawancara dengan kepala sekolah SMP/SMA Negeri Ragunan, Guru Bimbingan dan Konseling, serta dua orang siswa, didapatkan beberapa informasi mengenai permasalahan apa saja yang seringkali muncul di SMA Negeri Ragunan Jakarta, yaitu:

- Cedera olahraga yang didapat saat mengikuti *event* perlombaan atau saat latihan
- Penyesuaian diri bagi siswa baru khususnya kelas X SMA dengan sistem pendidikan dan pelatihan di sekolah
- Adanya senioritas antara siswa baru dengan siswa lama
- Siswa merasa kurang mendapatkan rasa kasih sayang dari orang tua karena sistem pembinaan di asrama sehingga kontak dengan orang tua terbatas.
- Masalah-masalah dalam hubungan sosial baik terhadap teman, pelatih, guru, dan pengasuh asrama.

Namun permasalahan-permasalahan yang muncul tersebut dapat diakomodir oleh sekolah dan Kemenpora untuk dapat diselesaikan dengan bantuan beberapa tenaga ahli dibidang Kedokteran (medis), Psikolog dan Guru BK (psikologis), dan ahli Gizi. Khusus pada kurangnya siswa mendapatkan rasa kasih sayang karena sistem pembinaan olahraga yang diberlakukan adalah asrama sehingga mereka kurang untuk berinteraksi dengan orang tua secara tatap muka atau langsung.

Berdasarkan hasil wawancara dengan dua orang siswa dan guru BK di sekolah, didapatkan informasi bahwa sebagian besar siswa merasa kurang terhadap peran-peran pihak pengganti dari orang tua yang ada terkhusus ketika di asrama. Pelatih dan penanggung jawab asrama dirasa kurang mampu menjadi pengganti peran orang tua, sehingga ketika berada dalam masalah atau tekanan mereka belum mampu secara terbuka untuk bercerita mengenai keadaanya. Hal lain yang menjadi permasalahan adalah jadwal libur bagi siswa diakhir pekan. Bagi siswa yang berasal dari Jakarta, mereka memiliki kesempatan untuk dapat kembali pulang kerumah. Sedangkan bagi siswa yang berasal dari luar daerah Jakarta, selain terkendala oleh jarak mereka juga terkendala biaya sehingga menyebabkan kecemburuan sosial.

Faktor lain yang dapat mempengaruhi keadaan siswa adalah dukungan yang diberikan oleh orang tua. Banyak siswa masih sangat membutuhkan dukungan orang tua secara langsung, akan tetapi mereka memahami keadaan-keadaan yang ada karena terkendala untuk orang tua hadir. Adapun bagi orang tua yang hadir, mereka menggunakan uang pribadi tergantung kepada kemampuan orang tua dalam menjangkaunya.

Sementara masalah-masalah yang terjadi antara siswa dengan pelatih atau program yang diberikan pelatih adalah ketidaksukaan murid terhadap pelatih dan sistem pelatihan yang diberikan, capek dan jenuh dengan program latihan yang diberikan, dan tuntutan capaian prestasi yang tinggi sesuai dengan ketentuan dari pelatih. Permasalahan yang terjadi antara pelatih dan siswa seringkali mempengaruhi keadaan sehari-hari siswa. Umumnya, siswa dengan prestasi olahraga yang baik akan menampilkan prestasi akademik dan begitu juga sebaliknya. Adapun masalah tambahan yang terjadi pada siswa terutama kelas XII adalah Ujian Nasional, karena siswa lebih fokus terhadap capaian prestasi olahraga sehingga seringkali meninggalkan jam pembelajaran yang menyebabkan siswa ketinggalan materi pelajaran. Disamping itu juga siswa terlihat

banyak yang merasa capek dan lemas ketika belajar karena beban latihan yang berat dipagi hari sebelum masuk sekolah.

d. Peran Guru Bimbingan dan Konseling di Sekolah Khusus Olahragawan Ragunan

Guru bimbingan dan konseling merupakan salah satu pihak yang terlibat dalam menunjang prestasi siswa di sekolah. Guru bimbingan dan konseling sendiri adalah tenaga kependidikan atau pembimbing di Sekolah Menengah Atas yang bertugas memberikan bantuan layanan bimbingan atau konseling kepada siswa yang bermasalah atau tidak, terkhusus pada tugasnya dalam membantu perkembangan siswa agar dapat mengembangkan dirinya dan mencapai prestasi yang optimal (Thantawy, 1995).

Sementara itu, guru bimbingan dan konseling harus bertujuan untuk membantu individu dalam memperkembangkan diri secara optimal sesuai dengan tahap perkembangan dan predisposisi (seperti kemampuan dasar dan bakat), berbagai latar belakang yang dimiliki individu, serta tuntutan positif dari lingkungannya (Prayitno & Amti, 2013). Tujuan tersebut dapat diberikan melalui program bimbingan konseling komprehensif melalui layanan dasar, layanan responsif, layanan perencanaan individual yang saling terintegrasi dan berkesinambungan.

Penyusunan program bimbingan dan konseling harus merujuk pada program umum dan kebutuhan sekolah guna mendukung pengoptimalisasian tujuan dari program pendidikan dan pembelajaran, selain itu juga disusun sesuai dengan kebutuhan siswa itu sendiri (Thohirin, 2011). Sementara itu, program bimbingan dan konseling yang diberikan oleh guru BK di SKO Ragunan adalah layanan bimbingan klasikal (30 menit/pertemuan), konsultasi, pembimbingan, dan layanan konseling individu maupun kelompok.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan guru BK dan beberapa siswa, didapatkan informasi bahwa pelayanan BK masih dirasa kurang maksimal karena keterbatasan waktu yang ada dalam kegiatan bimbingan klasikal, jam kegiatan belajar mengajar yang sebentar (08.30 – 11.50), banyaknya siswa yang mengikuti pemusatan latihan tambahan sehingga tidak seluruh siswa mendapatkan pelayanan baik bimbingan maupun konseling, keterbatasan tenaga guru BK di sekolah, dan guru BK tidak dilibatsertakan secara langsung pada proses latihan atau ketika mengikuti perlombaan. Sehingga dengan keterbatasan-keterbatasan yang ada, pelayanan yang umumnya diberikan kepada siswa adalah layanan bimbingan klasikal dan konsultasi-konsultasi disela waktu istirahat.

B. Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang dilakukan oleh Subhan dan Ijaz pada 150 mahasiswa yang berstatus sebagai atlet menunjukkan hasil bahwa determinasi diri, ketangguhan fisik, pengaturan emosi, dan kedewasaan adalah beberapa faktor yang dapat menentukan resiliensi pada individu (Subhan & Ijaz, 2012).

Penelitian yang dilakukan oleh Eric Johnatan yang dilakukan pada 69 atlet Pekan Olahraga Nasional (PON) 2016 Sulawesi Selatan cabang olahraga basket, voli, dan sepakbola menunjukkan bahwa *proactive coping* individu memiliki pengaruh hubungan positif signifikan dengan resiliensi pada atlet (Johnatan, 2015).

Penelitian yang dilakukan oleh Arora terhadap 216 mahasiswa di Universitas wilayah Texas Selatan Amerika Serikat, hasil menunjukkan bahwa mahasiswa yang berstatus sebagai atlet memiliki tingkat motivasi berprestasi dan resiliensi yang lebih tinggi dibandingkan dengan yang tidak berstatus sebagai atlet (Arora, 2015).

Penelitian yang dilakukan oleh Khairunnisa dan Jannah terhadap 210 atlet renang gaya bebas 100m yang mengikuti Kejuaraan Renang Piala Walikota Surabaya dengan menggunakan metode analisis data *Kendall's Tau* menunjukkan hasil nilai koefisien antara Regulasi Emosi dan

Resiliensi atlet sebesar 0,240 ($p\text{-value}=0,240$) membuktikan bahwa tidak adanya hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dan konsentrasi terhadap resiliensi pada atlet renang (Khoirunnisa dan Jannah, 2014). Sejalan dengan apa yang dilakukan Fletcher dan Sakrar terhadap 12 juara olimpiade Beijing tahun 2008 yang menunjukkan bahwa banyak faktor-faktor secara psikologis yang mempengaruhi resiliensi pada performa olahraga yang optimal dan regulasi emosi bukan termasuk didalamnya (Fletcher dan Sakrar, 2012).

C. Kerangka Berpikir

Prestasi dalam olahraga termasuk suatu penilaian yang dapat meningkatkan kehormatan suatu bangsa didunia Internasional. Peningkatan prestasi dalam olahraga dapat dilakukan melalui program pembinaan olahraga dan pendidikan yang terintegrasi. Pembinaan efektif dilakukan sejak anak berusia dini secara bertahap dan berkelanjutan setidaknya selama 10 tahun. Pembinaan yang baik pada anak usia muda akan menghasilkan atlet yang profesional dan mampu berpartisipasi pada perlombaan orang dewasa.

Pembinaan pada atlet muda akan memfokuskan dalam mencapai prestasi olahraganya berdasarkan sistem, program, porsi, dan metode latihan yang diberikan secara khusus oleh pihak-pihak yang berkompeten dibidang olahraga. Pembinaan pada atlet muda mengakomodir

peningkatan pada kemampuan psikologis dan fisik. Pembinaan tersebut akan selalu berada dalam pengawasan, evaluasi, pembimbingan, dan kerjasama secara menyeluruh sebagai kesatuan yang saling mendukung.

Pembinaan yang dilakukan pada atlet usia muda tidak boleh mengesampingkan pendidikan. Oleh karena itu, sejalan dengan Undang-Undang Nomor 23 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional mengamanatkan agar pencapaian prestasi olahraga dapat disinergikan dengan pendidikan. Dalam rangka mengakomodir pencapaian prestasi olahraga pada usia muda, maka Gubernur DKI Jakarta pada tahun 1977 mendirikan Sekolah Khusus Olahragawan Ragunan yang mampu mewadahi siswa untuk tetap meraih prestasi olahraga dan mendapatkan pelayanan pendidikan yang keduanya saling mendukung.

Namun untuk mendapatkan hasil pencapaian prestasi olahraga seringkali mengalami hambatan dan permasalahan. Seperti apa yang didapatkan dari hasil studi pendahuluan di Sekolah Khusus Olahragawan Negeri Ragunan yang menunjukkan bahwa seringkali muncul permasalahan selama masa pembinaan atau ketika mengikuti perlombaan. Permasalahan tersebut dapat berupa cedera olahraga, tuntutan prestasi yang tinggi, merasa kurang rasa kasih sayang dari orang tua selama masa pembinaan karena sistem asrama, dan khawatir akan terdegradasi dari sekolah ketika tidak mencapai target.

Keadaan-keadaan negatif yang terjadi pada siswa sangat mempengaruhi dan menekan keadaan psikologis dan fisiknya. Oleh karena itu dalam rangka mengatasi keadaan dan permasalahan tersebut, sekolah dan tempat pembinaan perlu untuk meningkatkan resiliensi pada individu. Resiliensi dapat dijadikan kemampuan siswa untuk dapat mengatasi kesulitan atau masalah yang terjadi dalam hidupnya sehingga ia tetap mampu kembali pada keadaan semula. Resiliensi yang dikembangkan pada siswa mengacu pada bagaimana siswa memanfaatkan sumber-sumber yang berada dalam diri dan luar dirinya melalui proses pembelajaran dan pembinaan mental.