

BAB V

PENUTUP

5.1 Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian kedua informan memiliki kesamaan pada beberapa bentuk gambaran resiliensi. Kesamaan dari kedua informan dapat terlihat melalui adanya keinginan untuk pulih, membangun karir kembali setelah cedera, munculnya kemampuan mengontrol diri, dan munculnya emosi positif. Dalam hal ini kedua informan sama-sama melakukan regulasi emosi yang merupakan salah satu aspek dari resiliensi menurut Reivich dan Shatte (2000). *Emotional focus coping* sebagai bentuk dari regulasi emosi, dalam hal ini terlihat dari bagaimana kedua informan mampu memunculkan emosi positifnya. Menurut penelitian yang dilakukan Anwar (2018) regulasi mempengaruhi bagaimana individu dapat melakukan *emotional coping stress*. Menurut hasil penelitian Indra et al (2020) yang meneliti peran *emotion focused coping* dalam mereduksi kecemasan pada masa pandemi Covid-19, menyatakan bahwa *emotion focused coping* berperan dalam mengurangi tekanan psikologis yang muncul oleh stressor sehingga individu bisa fokus pada pengembangan diri dan menghasilkan perilaku yang positif.

Sejalan dengan hasil penelitian Indra et al (2020), informan NI melakukan *emotional focus coping* berupa meditasi, relaksasi, dan mencari dukungan sosial. Sama halnya pada informan PS melakukan *emotional focus coping* dengan mencari dukungan sosial dari pelatih dan psikolog sebagai upaya untuk mengatasi kecemasannya terhadap proses pemulihan dari cederanya. Menurut Kegalers et al (2021) dibandingkan berfokus pada diri sendiri, untuk mampu mengembangkan resiliensi individu adalah dengan mendapatkan dukungan dari lingkungannya terutama yang berperan penting dalam hidupnya (partner, pelatih, orang tua) dalam mendapatkan dukungan. Sama halnya dengan kedua informan yang mencari dukungan dari lingkungannya untuk membantu dirinya untuk dapat meregulasi emosi.

Kedua informan juga memiliki perbedaan dimana informan PS berusaha memunculkan penilaian positif terhadap cedera yang dialaminya. Informan PS juga senang untuk menghabiskan waktu untuk dirinya sendiri. Membaca buku-buku mengenai *self improvement* juga salah satu bentuk regulasi emosi yang dilakukan informan. Dapat disimpulkan bahwa selain dengan mencari dukungan sosial, informan PS juga melakukan *emotional focused coping* dengan berfokus pada dirinya sendiri. Kemampuan regulasi emosi kedua informan membantu tercapainya resiliensi yang juga sejalan dengan hasil penelitian Andi Nadira Paulana et al., pada tahun 2021 di mana regulasi emosi mempengaruhi resiliensi. Dalam hal ini informan NI dan PI meregulasi emosinya ketika merasa sedih, *down*, dan stress akibat cedera serta pemulihannya.

Adanya regulasi emosi ditujukan untuk dapat mengelola emosi individu dalam menghadapi suatu peristiwa. Pada umumnya individu saat mengalami suatu peristiwa yang negatif, tujuan mereka untuk melakukan regulasi emosi adalah untuk dapat meningkatkan emosi positif dalam dirinya (Waugh, 2019). Dimana hal tersebut dapat dilakukan dengan cara memunculkan untuk menganalisis suatu peristiwa negatif dengan memfokuskan diri untuk meningkatkan hal yang positif dibandingkan dengan berfokus untuk menghilangkan aspek negatif dari peristiwa tersebut (Waugh, 2019). Kemampuan individu untuk meningkatkan aspek positif dalam kehidupan dengan menerima tantangan atau menggunakan kesempatan serta mempererat hubungan dengan orang lain, adalah definisi dari *reaching out* menurut Reivich dan Shatte (2000).

Kedua informan sama-sama mampu melakukan *reaching out* dimana keduanya melanjutkan karirnya sebagai atlet bulutangkis. Menurut hasil penelitian Mummary et al (2004) menyatakan bahwa pada individu yang resilien akan menunjukkan *self-esteem* yang tinggi dan *coping mechanism* yang positif. Hal ini ditunjukkan oleh dengan keberanian NI melanjutkan karirnya dengan berlatih di Jepang, PS kembali berlatih di tempat asalnya yaitu *club* Exist sebagai bentuk untuk melewati cedera yang telah dialami.

Individu yang memiliki kemampuan *reaching out* yang baik dapat melewati batas kemampuan yang ada pada dirinya (Vania, 2020). Sejalan dengan

hasil penelitian yang dikemukakan oleh Vania (2020), usaha kedua informan untuk tetap berkarir di dunia bulutangkis, informan mampu melewati masa cederanya dan melanjutkan karir sebagai atlet menunjukkan keterjangkauan yang baik yaitu mampu melewati cedera yang dialami dan kembali berkarir.

Dalam usaha kedua informan untuk dapat kembali berkarier mereka melakukan beberapa usaha sehingga dapat tetap kembali dan mengembangkan karir mereka. Menurut Wojtys (2016), motivasi menjadi kunci faktor bagi atlet untuk memutuskan kembali berkarir, namun motivasi juga dapat mempengaruhi secara negatif pada keputusan atlet untuk kembali berkarir. Salah satu dampak negatif dari motivasi untuk kembali berkarir setelah mengalami cedera dapat mengarah pada kemunculan perilaku yang kurang sesuai dengan keadaannya. Motivasi tentunya tidak cukup tanpa ada aspek kontrol, sehingga individu dapat kembali berkarir dengan baik dan bahkan mengembangkan karirnya.

Informan NI dan PS menunjukkan kemampuan untuk mengontrol diri selama proses pemulihan. Kemampuan individu untuk dapat menahan dorongan yang ada dalam diri, hal-hal menyenangkan, serta tekanan yang dapat muncul merupakan salah satu aspek dari resiliensi yaitu kontrol impuls (Reivich dan Shatte, 2000). Berdasarkan definisi aspek kontrol impuls dapat disimpulkan bahwa kedua informan menunjukkan aspek resiliensi kontrol impuls yang baik. Hal tersebut terlihat dari bagaimana kedua informan memiliki kemampuan mengontrol diri selama masa pemulihan cedera. Informan NI dapat menahan diri untuk tidak berlatih di luar program yang telah diberikan pelatih agar dapat sembuh sesuai dengan target. Pada informan PS, kontrol impuls ditunjukkan dengan penyesuaian cara bermain secara teknik dengan kondisi cederanya, sehingga informan tidak memaksa ketika tidak dapat melakukan gerakan-gerakan tertentu. Individu yang memiliki kontrol impuls yang baik akan dapat mengevaluasi dan berpikir secara rasional terkait permasalahan yang dialami (Widuri, 2012).

Informan PS memiliki keyakinan dan keinginan untuk dapat pulih dari kondisi cederanya. Optimisme merupakan sebuah keyakinan yang dimiliki individu untuk dapat menyelesaikan sebuah permasalahan. Keyakinan informan

PS untuk dapat tetap menjadi atlet menjawab pemikirannya untuk berhenti menjadi atlet. Dengan keyakinan yang positif maka individu semakin mudah mencapai resiliensi (Fajar, 2018).

Informan NI menunjukkan adanya *self efficacy* yang menjadi salah satu aspek resiliensi menurut Reivich dan Shatte. Informan bangga dapat melewati masa-masa terendahnya dan bisa sembuh kembali untuk bertanding menjadi atlet. Hal ini didukung oleh Azumar et al., (2022) atlet yang memiliki optimisme yang baik ditunjukkan dengan rasa tidak mau menyerah baik saat berlatih maupun bertanding.

5.2 Refleksi Penelitian

Selama menjalankan penelitian ini, terdapat banyak pembelajaran yang peneliti dapatkan. Khususnya bagaimana proses persiapan hingga pengambilan data yang tidak mudah. Peneliti juga mendapatkan refleksi dan pembelajaran dari keberlangsungan penelitian ini, yaitu:

1. Tidak semua atlet yang mengalami cedera dapat pulih dengan cepat. Dalam penelitian ini informan pulih dalam waktu 8-12 bulan.
2. Atlet yang mengalami cedera fisik juga mengalami permasalahan secara psikologis. Hal ini disebabkan karena adanya perubahan rutinitas, jadwal latihan, hingga halangan untuk dapat mengikuti pertandingan.
3. Kemampuan atlet untuk mengembalikan kondisi psikologis setelah mengalami cedera bentuknya berbeda-beda.

Selain itu, pengerjaan penelitian ini tidak luput dari kelemahan dan keterbatasan. Berdasarkan hasil refleksi yang dilakukan peneliti, terdapat beberapa kelemahan dan keterbatasan yaitu:

1. Tantangan dalam penelitian ini adalah jumlah informan. Peneliti kesusahan untuk mencari informan sesuai dengan kriteria sehingga pengambilan data hanya pada 2 informan.
2. Kegiatan dari informan yang cukup padat untuk berlatih dan pertandingan menyebabkan waktu untuk pengambilan data cukup terbatas yang menyebabkan data yang diperoleh juga terbatas.

3. Pengambilan data dilakukan secara daring karena informan berada di Jepang dan Bogor serta sering pergi keluar negeri untuk mengikuti pertandingan sehingga tidak memungkinkan untuk melakukan pengambilan data secara luring.

5.3 Simpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa atlet yang pernah mengalami cedera membutuhkan resiliensi untuk dapat pulih dari keterpurukan. Bentuk-bentuk resiliensi yang digambarkan oleh informan yaitu kemunculan emosi positif, kemampuan mengontrol, membangun karir kembali, karir setelah cedera, dan keinginan untuk pulih. Kemunculan emosi positif dengan *emotional focus coping* seperti meditasi, relaksasi, dan mencari dukungan sosial dari teman, pelatih, dan psikolog. Membaca buku *self improvement*, menikmati waktu dengan diri sendiri. Bentuk kemampuan mengontrol informan menahan diri untuk tidak berlatih diluar program pelatih. Keinginan untuk pulih adanya rasa bangga ketika informan mampu melewati masa cedera. Membangun karir kembali menunjukkan bagaimana kegigihan informan untuk tetap mau melanjutkan karirnya sebagai seorang atlet bulutangkis setelah mengalami cedera berat.

5.4 Saran

5.4.1 Bagi atlet

Peneliti berharap informan penelitian dapat terus mengembangkan kemampuan meregulasi emosi, kontrol impuls, *self efficacy*, optimisme, dan keterjangkauan. Informan juga dapat menumbuhkan rasa empati dan analisis kausal untuk dapat memperkuat resiliensi yang dimiliki.

5.4.2 Bagi pelatih dan pengurus PBSI

Pelatih dan pengurus PBSI dapat memelihara kondisi fisik maupun mental atlet khususnya yang mengalami cedera agar tetap memiliki resiliensi yang baik.

5.4.3 Bagi tim fisioterapi dan rehabilitasi

Tim fisioterapi dan rehabilitasi diharapkan dapat selalu merancang program yang efektif bagi para atletnya yang cedera. Selain itu tim

fisioterapi dan rehabilitasi juga dapat mempertimbangkan kondisi psikologis atlet yang mengalami cedera.

5.4.4 Bagi masyarakat

Peneliti berharap agar masyarakat selalu memberi dukungan kepada atlet bulutangkis di Indonesia. Khususnya bagi atlet-atlet yang mengalami cedera karena membutuhkan dukungan secara psikologis dari seluruh masyarakat di Indonesia.

5.5.5 Bagi peneliti selanjutnya

Berdasarkan kekurangan dan keterbatasan penelitian ini, saran bagi peneliti selanjutnya adalah untuk mencari informan lebih dari dua dan durasi wawancara yang lebih panjang. Mengingat penelitian kualitatif membutuhkan waktu pengambilan data dan analisis yang lama, maka peneliti selanjutnya memperkirakan waktu yang dibutuhkan sehingga bisa manajemen waktu dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad, M. (2020). *Gambaran Cedera Olahraga pada Pemain Bulutangkis di Muhammadiyah Badminton Club Malang*. July, 1–23.
- Andi Nadira Paulana, Rejeki, A., & Sholichah, I. F. (2021). Regulasi Emosi terhadap Resiliensi atlet Pencak Silat. *Psikodinamika - Jurnal Literasi Psikologi*, 1(2), 76–83. <https://doi.org/10.36636/psikodinamika.v1i2.732>
- Angga, Kurnia Putra, R. (2018). *The Effect of Footwork for Agility At Men Athlete of Persatuan Bulutangkis Mandiri Pekanbaru U-15*. *Jurnal Online Mahasiswa*, 4(1), 1–8. <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMFKIP/article/view/14108/13667>
- Ardini, F., & Jannah, M. (2017). Pengaruh pelatihan teknik relaksasi pernafasan dalam terhadap competitive state anxiety pada atlet UKM bulu tangkis Universitas Negeri Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 04(2), 6–10.
- Azumar, A., Kusmawati, A., Tapak, A., Branch, S., & Jakarta, S. (2022). Resiliensi Atlet Berprestasi Yang Mengalami Cedera Berat (Studi Atlet Tapak Suci Cabang 14 Jakarta Selatan) Resilience of Outstanding Athlete With Serious Injury (Study of. *Journal of Social Work and Social Services*, 3(1), 31–40.
- Christakou, A., Zervas, Y., Psychountaki, M., & Stavrou, N. A. (2012). Development and validation of the attention questionnaire of rehabilitated athletes returning to competition. *Psychology, Health and Medicine*, 17(4), 499–510. <https://doi.org/10.1080/13548506.2011.630402>
- Ernawati, W. (2018). Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas V Tentang Cedera Olahraga, Pencegahan dan Perawatan Cedera di SD Negeri Beji Kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo. *Universitas Negeri Yogyakarta*, 6(1), 1–8. <http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1120700020921110%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.reuma.2018.06.001%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.arth.2018.03.044%0Ahttps://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S1063458420300078?to ken=C039B8B13922A2079230DC9AF11A333E295FCD8>

- Fajar, D. P. (2018). OPTIMISME DIKALANGAN ATLET ATLETIK PENYANDANG DISABILITAS. *Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 372(2), 2499–2508.
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7556065><http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=PMC394507><http://dx.doi.org/10.1016/j.humphath.2017.05.005><https://doi.org/10.1007/s00401-018-1825-z><http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27157931>
- Gunawan, R. (2017). Identifikasi Cedera pada Olahraga Bulutangkis Usia Dini-Pemula di Kota Yogyakarta. *Jurnal Keolahragaan*, 21(1), 1–9.
<http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2203>
- Hartani, F. (2021). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Kecemasan Pasca Cedera Pada Atlet Puslatda Jawa Timur. *Skripsi*, 2014, 7–20.
- Herfinanda, R., & Rahmandani, A. (2019). Pengalaman Pada Atlet Karate Yang Pernah Mengalami Cedera Berat (Studi Interpretative Phenomenological Analysis). *Jurnal EMPATI*, 8(2), 336–347.
<https://doi.org/10.14710/empati.2019.24396>
- Jorgensen, U., & Winge, S. (1987). Epidemiology of badminton injuries. *International Journal of Sports Medicine*, 8(6), 379–382.
<https://doi.org/10.1055/s-2008-1025689>
- Kartina, L. (2019). *Tingkat Kecemasan Pemain Futsal Putri UNY Setelah Mengalami Cedera*. 3.
- Kegelaers, Jolan & Sarkar, Mustafa. (2021). *Psychological resilience in high-performance athletes: Elucidating some common myths and misconceptions*.
- Khoirunnisa, K., & Jannah, M. (2014). Hubungan antara regulasi emosi dan konsentrasi terhadap resiliensi pada atlet renang. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(2), 1–7.
- Maldi, E. P., & Komaini, A. (2020). Analisis Faktor Resiko Cedera Atlet Ditinjau Dari Sarana Dan Prasarana. *Jurnal Stamina*, 3, 354–359.
- Marcellina, S., & Maulana, H. (2014). Perbedaan Kecemasan Cedera Berulang Berdasarkan Strategi Coping Stres Pada Atlet Yang Pernah Cedera. *JPPP - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 3(1), 8–12.

- <https://doi.org/10.21009/jppp.031.02>
- McCubbin, L. (2001). Challenges to the definition of Resilience. *Education Resources Information Center*, 1–20.
- McManama O'Brien, K. H., Rowan, M., Willoughby, K., Griffith, K., & Christino, M. A. (2021). Psychological resilience in young female athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(16). <https://doi.org/10.3390/ijerph18168668>
- Naoui, A. (2016). *The Effect of Cognitive and Relaxation Interventions on Injured Athletes' Mood, Pain, Optimism, and Adherence to Rehabilitation*. 1–23.
- Phomsoupha, M., & Laffaye, G. (2015). The Science of Badminton: Game Characteristics, Anthropometry, Physiology, Visual Fitness and Biomechanics. *Sports Medicine*, 45(4), 473–495. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0287-2>
- Pradipta, G. D. (2016). *Kecemasan Mempengaruhi Performa Atlet dalam Bertanding*. [http://digilib.unila.ac.id/4949/15/BAB II.pdf](http://digilib.unila.ac.id/4949/15/BAB%20II.pdf)
- Rasta, F., & Pratama, P. (2021). Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani. *Kesehatan Dan Rekreasi*, 1(1), 1–8.
- Reivich, K., & Shatte, A. (2000). *Karen Reivich_Andrew Shatté, Ph.D - The Resilience Factor_ 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles-Potter_TenSpeed_Harmony_Broadway Books, Random House, Incorporated [distr.pdf]*.
- Resnick, B., Gwyther, L. P., & Roberto, K. A. (2011). Resilience in aging: Concepts, research, and outcomes. In *Resilience in Aging: Concepts, Research, and Outcomes*. <https://doi.org/10.1007/978-1-4419-0232-0>
- Ristolainen, L., Kettunen, J. A., Kujala, U. M., & Heinonen, A. (2012). Sport injuries as the main cause of sport career termination among Finnish top-level athletes. *European Journal of Sport Science*, 12(3), 274–282. <https://doi.org/10.1080/17461391.2011.566365>
- Rohmansyah, N. A. (2017). Kecemasan Dalam Olahraga. *Jurnal Ilmiah PENJAS*, 3(1), 44–60. <http://202.91.10.29/index.php/JIP/article/view/541/525>
- Satia Graha, A. (2015). Kegunaan Rehabilitasi Dan Terapi Dalam Cedera

- Olahraga. *Medikora*, 1, 1–10. <https://doi.org/10.21831/medikora.v0i1.4701>
- Smith, A. M. (1996). Psychological impact of injuries in athletes. *Sports Medicine*, 22(6), 391–405. <http://ovidsp.ovid.com/ovidweb.cgi?T=JS&PAGE=reference&D=emed4&NEWS=N&AN=1996381043>
- Tafaqur, M. (2011). Pembinaan Klub Bulutangkis di Kabupaten Pematang. *Nucl. Phys.*, 13(1), 104–116.
- Ulfa, F. (2019). *Gambaran Resiliensi Atlet yang Mengalami Cedera pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta*.
- Waugh, C. E. (2020). The roles of positive emotion in the regulation of emotional responses to negative events. *Emotion (Washington, D.C.)*, 20(1), 54–58. <https://doi.org/10.1037/emo0000625>.
- Widhiyanti, K. A. T. (2018). Pencegahan dan Perawatan Cedera. *Pustaka Panasea Yogyakarta*, 1(1), 1–88.
- Widuri, E. L. (2012). Regulasi Emosi Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Tahun Pertama. *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal*, 9(2), 147. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v9i2.341>