

RESILIENSI ATLET KONI JAWA TIMUR TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PASCA CEDERA

Joan Baptista Adrino Dea Soo¹, Fransisca Januarumi Marhaendra Wijaya², Aditya Tri Handoko³, Catur Surya Saputra⁴

^{1,2} S1 Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya

^{3,4} S1 Pendidikan Sains, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Negeri Surabaya

Joan.19087@mhs.unesa.ac.id

Dikirim: 20 Juli 2023; **Direview** 25 Juli 2023; **Diterima:** 26 Juli 2023;
Diterbitkan 28 Juli 2023

Abstrak

Resiliensi merupakan keahlian seseorang agar bisa bangkit untuk menghadapi dan mengatasi keadaan yang berbahaya dan penuh ancaman lewat pertahanan lewat kemampuan yang mereka punya serta proses menyesuaikan diri yang positif dan fleksibel terhadap perubahan dari pengalaman yang penuh tekanan. Penelitian ini bertujuan Untuk mendeskripsikan Resiliensi atlet KONI (KomiteiOlahragaiNasional Indonesia) Jawa Timur terhadap tingkat kecemasan pasca cedera. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengumpulan datanya melalui penyebaran kuesioner (angket) kepada atlet KONI Jawa Timur yang mengalami cedera pada tingkat sedang ke berat. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sample dengan sampel 42 atlet. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuesioner (angket) dan dokumentasi. Hasil dari penelitian ini diperoleh bahwa instrumen angket resiliensi dan tingkat kecemasan dapat disimpulkan valid. Pada persentase resiliensi diperoleh hasil pada kriteria sangat tinggi memperoleh 10%, kriteria tinggi memperoleh 19%, kriteria cukup memperoleh 26%, kriteria rendah memperoleh 40%, dan kriteria sangat rendah memperoleh 5%. Persentase tingkat kecemasan diperoleh hasil pada kriteria sangat tinggi memperoleh 9%, kriteria tinggi memperoleh 17%, kriteria cukup memperoleh 40%, kriteria rendah memperoleh 24%, dan kriteria sangat rendah memperoleh 10%. Berdasarkan analisis data dan pembahasan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi antara resiliensi dan kecemasan pada atlet yang mengalami cedera. Mayoritas atlet dengan tingkat resiliensi rendah juga mengalami tingkat kecemasan yang tinggi.

Kata Kunci: resiliensi, tingkat kecemasan, cedera

Abstract

Resilience is a person's ability to rise to face and overcome dangerous and threatening situations through defense through their abilities and the process of adjusting positively and flexibly to changes from stressful experiences. This study aims to describe the resilience of KONI (Indonesian National Athletic Committee) East Java athletes to post-injury anxiety levels. The method used is a survey with data collection techniques through distributing questionnaires (questionnaires) to East Java KONI athletes who experience injuries at moderate to severe levels. The sampling technique used purposive sample technique with a sample of 42 athletes. The data collection techniques used in this study were questionnaires and documentation. The results of this study obtained that the resilience questionnaire instrument and anxiety level can be concluded valid. The percentage of resilience obtained results in very high criteria obtained 10%, high criteria obtained 19%, sufficient criteria obtained 26%, low criteria obtained 40%, and very low criteria obtained 5%. The percentage of anxiety level obtained results in very high criteria obtained 9%, high criteria obtained 17%, sufficient criteria obtained 40%, low criteria obtained 24%, and very low criteria obtained 10%. Based on data analysis and discussion of the research results, it can be concluded that there is a correlation between resilience and anxiety in athletes who experience injuries. The majority of athletes with low levels of resilience also experience high levels of anxiety.

Keywords: resilience, anxiety level, injury

1. PENDAHULUAN

Olahraga adalah sekumpulan gerakan bagian tubuh yang tertata dan sudah diatur serta dilaksanakan untuk tujuan dan maksud tertentu. Menurut Pane (2015) olahraga adalah pengolahan pergerakan tubuh yang bisa menimbulkan efek terhadap tubuh secara menyeluruh. Bagi seseorang yang tubuhnya sering melakukan aktivitas olahraga akan mendapat berbagai macam manfaat yang akan diperoleh bagi kesehatan, kebugaran serta kehidupan (Anisa & Wijaya, 2022). Pada saat melakukan pertandingan olahraga kemungkinan bisa terjadi kecelakaan dalam pelaksanaannya. Kecelakaan ini bisa berupa kecelakaan kecil dan kecelakaan besar. Contoh dari kecelakaan dalam olahraga adalah terjadinya cedera. Menurut Ambardini (2016) cedera olahraga merupakan cedera yang menyerang sistem musculoskeletal serta semua sistem yang bisa berpengaruh pada sistem musculoskeletal. Sedangkan menurut Ambardini (2016) cedera adalah kejadian kerusakan pada tubuh yang menimbulkan rasa nyeri, panas, merah, bengkak, dan tidak baiknya fungsi pada otot, tendon, ligamen, persendian, maupun tulang dari adanya aktivitas gerak yang berlebihan atau kecelakaan.

Permasalahan dalam pertandingan yang sering dialami dan dijumpai pada seorang atlet adalah cedera. Dampak yang ditimbulkan akibat cedera mempunyai frekuensi yang panjang. Setiap cedera yang ditimbulkan bisa berdampak pada fisik maupun mental seorang atlet. Cedera adalah masalah yang sering terjadi pada seseorang yang hobi berolahraga, terutama yang sering menggerakkan anggota tubuh. Gangguan ini dapat terjadi pada semua orang tanpa terpaut usia. Cedera mengakibatkan dampak secara verbal dan non verbal. Secara verbal cedera mengakibatkan kurang berfungsinya bagian-bagian dari tubuh, sehingga menyebabkan tidak maksimalnya pekerjaan atau aktivitas manusia dalam kehidupan. Sedangkan menurut (K. Fajar et al., 2023) secara non verbal cedera menyerang kesehatan mental seorang atlet seperti tekanan psikologis, takut terkena omongan orang lain dan takut cedera kembali. Dan yang lebih parah dari itu cedera bisa menyebabkan seorang atlet kehilangan karirnya sebagai atlet karena harus berhenti menjadi seorang atlet.

Ketika seorang atlet mengalami cedera, mereka berpikir bahwa tidak dapat bermain secara maksimal ketika menghadapi pertandingan (Rusli, 2020). (M. K. Fajar, 2022; Mustafa et al., 2019; Sinollah & Masruro, 2019) Dengan pikiran tersebut maka bisa jadi ketika pelaksanaan pertandingan atlet tersebut bermain kurang maksimal sehingga hasil yang didapat juga tidak sesuai dengan harapan. Mereka cenderung merasa cemas dan takut ketika melihat lawan mereka yang lebih sehat dari keadaan tubuh mereka. Pada

umumnya bagian tubuh yang sudah cedera akan lebih rawan mengalami cedera lagi entah itu cedera ringan, berat atau sedang (Nasution, 2011). Hanya sedikit atlet saja yang mempunyai percaya diri tinggi ketika mereka sudah mengalami cedera. Lebih banyak atlet kurang percaya diri ketika menghadapi pertandingan jika mereka mengalami cedera. Apalagi ketika melihat lawan yang tidak atau belum pernah mengalami cedera seperti mereka membuat lebih banyak tekanan mental yang dialami.

Resiliensi merupakan keahlian seseorang agar bisa bangkit untuk menghadapi dan mengatasi keadaan yang berbahaya dan penuh ancaman lewat pertahanan lewat kemampuan yang mereka punya serta proses menyesuaikan diri yang positif dan fleksibel terhadap perubahan dari pengalaman yang penuh tekanan (Misasi, 2019). Resiliensi pada atlet merupakan suatu cara bagaimana seorang atlet bisa bangkit untuk mengatasi dampak dari cedera yang dialaminya. Ketika seorang atlet cedera mereka membutuhkan metode atau cara untuk memulihkan diri atau meminimalisir akibat yang ditimbulkan dari cedera tersebut (Azzahra, 2017).

Pada penelitian ini terfokus pada analisis resiliensi terhadap tingkat kecemasan pasca cedera agar dapat mencari solusi atau teori baru dari masalah tersebut. Latar belakang penelitian ini, ingin mengetahui bagaimana pendapat atlet tentang resiliensi terhadap tingkat kecemasan pasca cedera. Untuk beberapa atlet yang cedera adalah peristiwa yang traumatik akibat adanya rasa sakit, rasa nyeri, menimbulkan rasa trauma yang sulit dilupakan. Beberapa kondisi yang terdampak akibat seorang atlet cedera antara lain terganggunya kondisi fisik, emosi, mental, dan tingkah laku atlet yang bersangkutan.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif dan menggunakan metode penelitian survei (Creswell, 2011) dengan teknik pengumpulan datanya melalui penyebaran kuesioner (angket) kepada atlet Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) Jawa Timur yang mengalami cedera pada tingkat sedang ke berat, bagaimana proses resiliensi atlet KONI Jawa Timur terhadap tingkat kecemasan pasca cedera. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April-Mei 2023. Resiliensi akan diukur dengan menggunakan skala *Connor Davidson Resilience Scale (CD-RISC 25)* yang terdiri dari 25 item pertanyaan dan dikembangkan oleh (Connor & Davidson, 2003). Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif

3. HASIL

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap atlet KONI Jawa Timur yang dilakukan survei selama satu minggu, mulai dari bulan April-Mei 2023 secara online melalui *Google form*. Data responden yang telah terkumpul sejumlah 42 orang. Hasil penyebaran kuesioner yang dilakukan maka responden dibagi menjadi dua kategori yaitu Laki-Laki dan Perempuan, yang mana Laki-Laki sebesar 52,3% dan Perempuan 47,7%. Berikut ini adalah deskripsi singkat hasil data yang terkumpul pada Tabel 1.

Tabel 1. Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

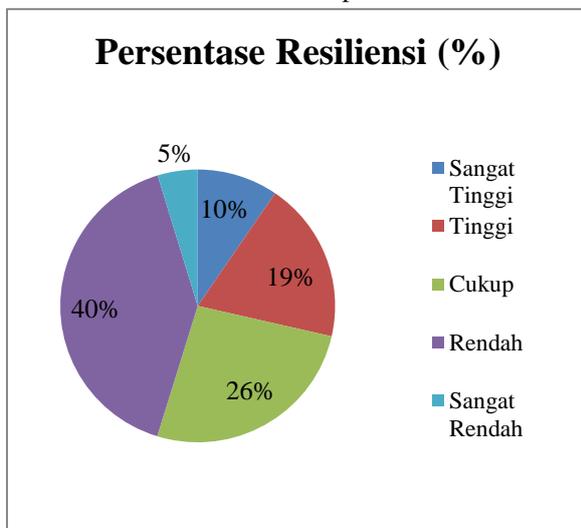
Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase (%)
Laki-Laki	22	52,3
Perempuan	20	47,6
Jumlah	42	100

Kriteria skor untuk penilaian acuan nomor pada instrumen resiliensi bisa dilihat pada Tabel 2

Tabel 1. Kriteria Skor Resiliensi

Interval	Kriteria
$X > 98$	Sangat Tinggi
$89 < X \leq 98$	Tinggi
$79 < X \leq 89$	Cukup
$69 < X \leq 79$	Rendah
$X \leq 69$	Sangat Rendah

Setelah data diolah dan dianalisis berdasarkan kriteria pada Tabel 2. Hasil dari persentase dari instrumen resiliensi bisa dilihat pada Grafik 1



Grafik 1. Persentase Resiliensi

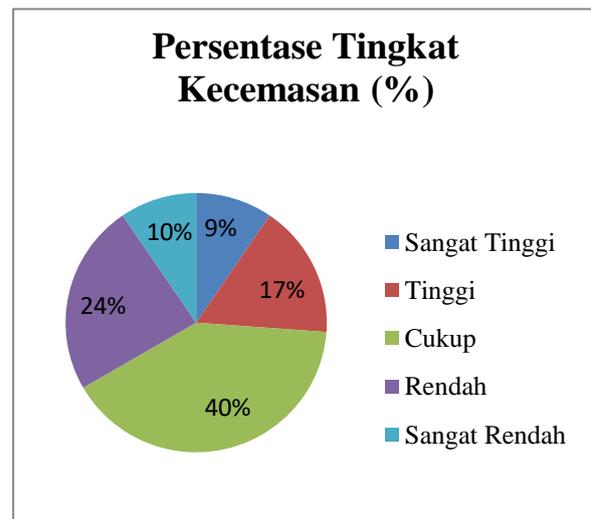
Berdasarkan Grafik 1 pada kriteria sangat tinggi memperoleh 10%, kriteria tinggi memperoleh 19%, kriteria cukup memperoleh 26%, kriteria rendah memperoleh 40%, dan kriteria sangat rendah memperoleh 5%.

Kriteria skor untuk penilaian acuan nomor pada instrumen kecemasan bisa dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Kriteria Skor Tingkat Kecemasan

Interval	Kriteria
$X > 78$	Sangat Tinggi
$71 < X \leq 78$	Tinggi
$64 < X \leq 71$	Cukup
$57 < X \leq 64$	Rendah
$X \leq 57$	Sangat Rendah

Setelah data diolah dan dianalisis berdasarkan kriteria pada Tabel 3. Hasil dari persentase dari instrumen kecemasan bisa dilihat pada Grafik 2



Grafik 1. Persentase Tingkat Kecemasan

Berdasarkan Grafik 2 pada kriteria sangat tinggi memperoleh 9%, kriteria tinggi memperoleh 17%, kriteria cukup memperoleh 40%, kriteria rendah memperoleh 24%, dan kriteria sangat rendah memperoleh 10%.

4. PEMBAHASAN

Pada bagian pembahasan ini, peneliti akan memaparkan hasil penelitian tentang Resiliensi atlet KONI Jawa Timur Terhadap Tingkat Kecemasan Pasca Cedera. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan Resiliensi atlet KONI (Komite Olahraga Nasional Indonesia) Jawa Timur terhadap tingkat kecemasan pasca cedera. Penelitian ini dengan jumlah data sampel keseluruhan 42 orang, sesuai dengan penjelasan yang tertera, pada penelitian ini menggunakan instrumen penelitian yaitu angket resiliensi terhadap tingkat kecemasan pasca cedera.

Pembahasan terhadap hasil penelitian ini meliputi analisis data hasil pengisian respon yang telah dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat Resiliensi terhadap tingkat kecemasan pasca cedera yang dialami oleh atlet. Penelitian ini bertujuan untuk memahami resiliensi yang terjadi pada atlet setelah

mengalami cedera sekaligus pengaruh terhadap kecemasan yang dialaminya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa beberapa atlet dalam keadaan sehat setelah melakukan resiliensi pasca cedera yang dialami. Namun, secara teori, resiliensi yang baik dipengaruhi oleh berbagai faktor meliputi lingkungan luar dan dalam serta cara melakukan resiliensi tersebut.

Hasil rekapitulasi data diketahui bahwa Instrumen yang digunakan dalam penelitian tergolong valid dengan nilai r Hitung $>$ r Tabel. Nilai r tabel pada taraf signifikansi (α) = 0,05 sebesar 0,3809 dengan didukung Hasil untuk reliabilitas setelah di analisis diperoleh nilai α = 0,959 dengan kriteria korelasi reliabilitas sangat tinggi. Dengan Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas atlet (40,4%) mengalami tingkat kecemasan yang cukup tinggi. Jumlah atlet dengan tingkat kecemasan yang lebih rendah (rendah dan sangat rendah) juga relatif lebih sedikit yang ditunjukkan pada Tabel 4.6 bahwa dari total sampel 42 atlet, 9,5% atlet memiliki tingkat resiliensi sangat tinggi. Selanjutnya, 19% atlet memiliki tingkat resiliensi tinggi, 26,1% atlet memiliki tingkat resiliensi cukup, 40,4% atlet memiliki tingkat resiliensi rendah, dan 4,7% atlet memiliki tingkat resiliensi sangat rendah. Sementara itu, pada tabel 4.8 menggambarkan persentase kecemasan atlet. Dalam tabel ini, terlihat bahwa 9,5% atlet mengalami tingkat kecemasan sangat tinggi, 16,6% atlet mengalami tingkat kecemasan tinggi, 40,4% atlet mengalami tingkat kecemasan cukup, 23,8% atlet mengalami tingkat kecemasan rendah, dan 9,5% atlet mengalami tingkat kecemasan sangat rendah.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi antara resiliensi dan kecemasan pada atlet KONI Jawa Timur yang mengalami cedera. Mayoritas atlet dengan tingkat resiliensi rendah juga mengalami tingkat kecemasan yang tinggi (Kumbara et al., 2018). Hal ini menunjukkan bahwa rendahnya tingkat resiliensi dapat berkontribusi pada peningkatan kecemasan pada atlet yang mengalami cedera. Namun, perlu diperhatikan bahwa terdapat beberapa atlet yang memiliki tingkat resiliensi yang lebih baik setelah mengalami cedera. Hal ini menunjukkan bahwa faktor-faktor individu dan lingkungan dapat mempengaruhi perkembangan resiliensi pada atlet (Sari, 2017).

Selain itu, cara melakukan resiliensi juga dapat mempengaruhi tingkat kecemasan yang dialami oleh atlet. Oleh karena itu, penelitian ini menunjukkan pentingnya mengembangkan strategi dan intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan resiliensi dan mengurangi kecemasan pada atlet yang mengalami cedera. Atlet yang mampu mengatasi berbagai setiap gangguan, tuntutan, kecemasan dan berbagai macam

kesulitannya tentu akan memiliki prestasi yang lebih baik dari mereka yang tidak mampu mengatasinya (Khoirunnisa & Jannah, 2015). Dengan pemahaman yang lebih jelas tentang hubungan antara resiliensi dan kecemasan pada atlet KONI Jawa Timur, langkah-langkah dapat diambil untuk memperkuat faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi, seperti dukungan sosial, pemulihan fisik yang adekuat, dan intervensi psikologis yang sesuai. Hal ini dapat membantu atlet menghadapi cedera dengan lebih baik dan mengurangi tingkat kecemasan yang mungkin timbul akibat cedera tersebut.

5. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian tentang resiliensi atlet KONI Jawa Timur terhadap tingkat kecemasan pasca cedera. Tingkat resiliensi atlet KONI Jawa Timur dengan kriteria sangat tinggi memperoleh 10%, kriteria tinggi memperoleh 19%, kriteria cukup memperoleh 26%, kriteria rendah memperoleh 40%, dan kriteria sangat rendah memperoleh 5%. Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi antara resiliensi dan kecemasan pada atlet yang mengalami cedera. Mayoritas atlet dengan tingkat resiliensi rendah juga mengalami tingkat kecemasan yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa rendahnya tingkat resiliensi dapat berkontribusi pada peningkatan kecemasan pada atlet yang mengalami cedera. Namun, terdapat beberapa atlet yang memiliki tingkat resiliensi yang lebih baik setelah mengalami cedera (Mahakharisma, 2014). Hal ini menunjukkan bahwa faktor-faktor individu dan lingkungan dapat mempengaruhi perkembangan resiliensi pada atlet. Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan strategi dan penanganan yang bertujuan untuk meningkatkan resiliensi dan mengurangi kecemasan pada atlet yang mengalami cedera. Langkah-langkah ini dapat membantu atlet menghadapi cedera dengan lebih baik dan mengurangi tingkat kecemasan yang mungkin timbul akibat cedera tersebut.

REFERENSI

- Ambardini, B. S. N. R. L. (2016). Tingkat pengetahuan atlet tentang cedera ankle dan terapi latihan di Persatuan Sepakbola Telaga Utama. *Medikora*, 15(1).
- Anisa, B., & Wijaya, F. J. M. (2022). Motivasi berlatih atlet atletik usia 15-20 tahun club Predator Padangan Bojonegoro pada masa pandemi Covid-19. *Jurnal Prestasi Olahraga*.
- Azzahra, F. (2017). Pengaruh resiliensi terhadap distress psikologis pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(1), 80-96.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82.

<https://doi.org/10.1002/da.10113>

- Creswell, J. W. (2011). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research* (4th ed.). Pearson.
- Fajar, K., Rusdiawan, A., Labib, M., & Ar, S. (2023). *Improving Leg Power and Dolyo Chagi Kick Speed in Taekwondo using Plyometric , SAQ , and Circuit Training Methods*.
- Fajar, M. K. (2022). *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding The Effect of Plyometric Exercise and Ladder Drill on Power , Agility , and Resting Pulse in Taekwondo Athletes at State Colleges*. 311–318.
- Khoirunnisa, & Jannah, M. (2015). Hubungan antara regulasi emosi dan konsentrasi terhadap resiliensi pada atlet renang. *Jurnal Penelitian Psikologi*.
- Kumbara, H., Metra, Y., & Ilham, Z. (2018). ANALISIS TINGKAT KECEMASAN (ANXIETY) DALAM MENGHADAPI PERTANDINGAN ATLET SEPAK BOLA KABUPATEN BANYUASIN PADA PORPROV 2017. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(2).
- Mahakharisma, R. (2014). *Tingkat kecemasan dan stress atlet bulutangkis menjelang kompetisi POMNAS XIII Tahun 2013 di Daerah Istimewa Yogyakarta*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Mustafa, P. S., Andif, H. G., Victoria, A., Ndaru, Masgumelar, N. K., Hanik, N. D. L., Maslacha, H., Ardiyanto, D., Hutama, H. A., Boru, M. J., Fachrozi, I., Rodriquez, E. I. S., Prasetyo, T. B., & Romadhana, S. (2019). Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan Penelitian Tindakan Kelas Dalam Pendidikan Olahraga. *Program Syudi Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaaan Universitas Negeri Malang 2020*, 53(9), 1689–1699.
- Nasution, S. M. (2011). *Resiliensi daya pegas menghadapi trauma kehidupan* (1st ed.). USU Press.
- Pane, B. S. (2015). Peranan Olahraga Dalam Meningkatkan Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 21(79), 1–4. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpkm/article/view/4646>
- Rusli, M. I. (2020). *Analisis tingkat kecemasan siswa SSB Syekh Yusuf Kab. Gowa setelah mengalami cedera*. Universitas Negeri Makassar.
- Sari, R. P. (2017). Analisis kecemasan atlet terhadap prestasi sebelum dan sesudah pertandingan. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1).
- Sinollah, & Masruro. (2019). Dalam Membentuk

Kepuasan Pelanggan Sehingga Tercipta Loyalitas Pelanggan (Studi Kasus pada Toko Mayang Collection cabang Kepanjen). *Jurnal Dialektika*, 4(1), 45–64.