

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG MASALAH

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang melibatkan fisik dan mental seseorang. Olahraga bisa dilakukan oleh setiap orang, baik tua atau muda, laki-laki maupun perempuan. Untuk sebagian besar orang, olahraga dilakukan untuk menjaga kesehatan. Sebagian orang lainnya melakukan olahraga sebagai hobi atau untuk sekedar pengisi waktu. Tetapi sekarang ini olahraga bukan saja hanya dilakukan untuk memenuhi hal-hal di atas. Seseorang dapat menekuni satu bidang olahraga sesuai dengan keahliannya dan menjadikan olahraga sebagai profesinya, yaitu seorang atlet.

Basket merupakan salah satu olahraga yang digemari di Indonesia. Salah satu indikatornya adalah banyaknya kompetisi yang digelar, mulai dari kompetisi yang diadakan dari tingkat Sekolah Dasar hingga Perguruan Tinggi. Selain itu ada pula kompetisi yang digelar di daerah hingga nasional. Menurut R. Yohanes seorang pelatih klub kobanita dan juga mantan atlet nasional, saat ini olahraga basket mengalami perkembangan yang sangat pesat, hal ini terlihat dari *skill* permainan setiap pemain basket yang istimewa, semakin meningkatnya kemampuan pelatih dalam memberikan materi-materi dan fasilitas yang terus ditingkatkan baik kuantitas maupun kualitasnya.

Dalam dunia bola basket wanita, Kompetisi Bola Basket Wanita (KOBANITA) merupakan ajang kompetisi tertinggi di Indonesia yang bersifat profesional. Dalam ajang kobanita ini setiap atlet dituntut keprofesionalannya karena atlet yang telah tergabung dalam sebuah klub berarti telah terikat kontrak. Kini di Bandung terdapat dua klub kobanita. Untuk menjadi seorang atlet kobanita maka seseorang pada mulanya harus terdaftar di salah satu klub kobanita, kemudian seorang atlet harus melewati beberapa tahapan terlebih dahulu. Tahapan yang pertama ialah atlet harus sudah pernah menjuarai pertandingan tingkat divisi II antar klub, setelah itu baru diijinkan untuk mengikuti pertandingan divisi I. (www.basketindonesia.com/www/klub_info.asp?id=65). Setelah berpartisipasi dalam kejuaraan divisi I dan jika atlet memperlihatkan *skill* yang baik maka akan membuka peluangnya untuk dipanggil mengikuti seleksi menjadi anggota tim kobanita.

Menurut Irwan Setiawan (manager klub 'X'), seluruh atlet yang akan bergabung dalam klub 'X' terlebih dahulu harus mengikuti program seleksi pemain yang biasanya diadakan oleh klub tersebut sebanyak satu kali dalam setahun. Dalam proses penyeleksian, atlet akan menjalani tes kesehatan, selanjutnya *skill* yang dimiliki oleh atlet akan diuji di lapangan. Setelah diseleksi, perkembangan setiap atlet akan terus di evaluasi melalui data hasil setiap pertandingan. Evaluasi atlet bertujuan agar adanya kompetisi yang sehat dalam klub sehingga memotivasi semua atlet untuk meningkatkan kemampuannya lebih baik lagi agar atlet tersebut masih dapat terus bertahan dalam klub 'X'. Jika hasil data statistik *performance* atlet dalam satu tahun terakhir terus menunjukkan

penurunan maka besar kemungkinan atlet tersebut posisinya digantikan oleh pemain yang baru. Dikeluarkannya atlet dari tim tentunya akan menimbulkan *stressful* bagi atlet tersebut karena atlet harus mengakhiri karirnya di ajang kobanita yang telah dirintis dengan penuh perjuangan dalam waktu yang panjang dan selain itu pula dari segi *financial* maka tidak ada lagi pemasukan. Oleh karena itu tidak heran jika semua atlet berusaha dengan semaksimal mungkin untuk memberikan yang terbaik bagi timnya agar atlet dapat terus mempertahankan posisinya di dalam tim.

Banyak pula atlet-atlet basket yang tidak berhasil menjadi pemain kobanita, misalnya karena kurangnya *skill*. Meskipun demikian, atlet tersebut masih memiliki peluang untuk ikut bertanding di pertandingan setingkat divisi. Olahraga basket dapat memberikan pengaruh yang positif, misalnya menyehatkan badan, selain kondisi fisik menjadi sehat, olahraga ini membuahkan prestasi. Namun selain adanya pengaruh positif, ada pula pengaruh negatif. Misalnya mengalami cedera.

Cedera dalam gelanggang olahraga adalah sesuatu yang umum terjadi. Di Amerika Serikat diperkirakan cedera olahraga terjadi pada tiga sampai lima juta orang per-tahun yang meliputi berbagai usia, pada pelbagai situasi olahraga baik rekreasi, latihan maupun pertandingan (Kraus dan Conroy; 1984, dalam Satiadarama, Monty; 2000). Di Indonesia, cedera olahraga tidak memiliki data yang akurat, tetapi sejumlah atlet nasional pernah mengalami cedera mulai dari ringan sampai dengan yang mengancam karir olahraga mereka. Tingkat stres dan sejumlah kecenderungan sikap tertentu dari atlet merupakan kondisi dasar yang

memungkinkan terjadi cedera (Rotella dan Heyman; 1986, dalam Satiadarama, Monty; 2000). Rottela dan Heyman menjelaskan bahwa sejumlah atlet cenderung bertindak ”*nekad*” karena dipengaruhi oleh prinsip ”*no pain, no game*”. Akibatnya, sejumlah atlet melakukan latihan atau menampilkan kinerja olah raga secara berlebihan hingga melampaui ambang batas ketahanan fisik yang berdampak cedera.

Pada arena basket nasional, cedera yang dialami para atlet dapat terjadi berulang-ulang mulai dari cedera ringan seperti *cramps* yang terjadi akibat kerja otot yang terlalu berat, hingga cedera berat seperti kerusakan otot yang harus dioperasi dan dibutuhkannya waktu terapi penyembuhan yang lebih lama. Sekitar 55% cedera akibat aktivitas olahraga berupa cedera lutut. Ini karena lutut menjadi tumpuan sehingga berpotensi terkena arthritis (<http://arif-sugiri.blogspot.com/2008/01/cidera>). Respon setiap atlet terhadap cedera berbeda-beda. Ada yang memilih untuk mengakhiri karirnya, namun ada pula yang mampu bertahan dengan melakukan berbagai usaha untuk menyembuhkan cedera yang dialami sehingga atlet tersebut dapat melanjutkan kembali karirnya dalam dunia basket.

Pada umumnya, atlet-atlet yang mengalami cedera lutut merasakan adanya ketakutan, kehilangan percaya diri dan kesedihan yang mendalam (Anshel dkk, Dasar Psikologi Olahraga 1997). Seperti yang terjadi pada sebagian atlet basket di kota Bandung, ketika mereka mengalami cedera yang mengharuskan mereka beristirahat selama beberapa waktu dan setelah pulih, adanya perasaan trauma sehingga cenderung menjaga jarak dengan lawan ketika bermain. Kecenderungan

perilaku itu terjadi untuk mengurangi resiko terjadinya *body contact* dengan pemain lain, karena pada akhirnya dapat menjadi penyebab cedera terulang kembali. Sebagai akibat dari kecenderungan untuk menghindari *body contact* itu akan menurunkan optimalisasi *performance*-nya di lapangan, diantaranya kecepatan dalam berlari menjadi lambat, lebih banyak menghindar dari *defense* lawan.

Cedera merupakan salah satu *risk factor* yang dihadapi oleh atlet kobanita. Menurut Richman and Frase (2003) *risk factor* merupakan faktor-faktor yang hadir dalam kehidupan individu yang meningkatkan kemungkinan adanya *outcome negative*. *Risk factor* juga dapat berupa evaluasi pemain yang dilakukan oleh pelatih pada setiap tahunnya. Atlet yang pernah mengalami cedera lutut biasanya akan memperlihatkan adanya penurunan *performance*. Masih adanya perasaan trauma yang mendalam karena cedera itu dapat terulang kembali sehingga atlet cenderung bermain secara berhati-hati dan tidak menampilkan seluruh kemampuannya dalam bermain. Apabila *performance* seorang atlet terus menurun maka tidak menutup kemungkinan posisinya digantikan oleh atlet lain. Selain itu atlet harus mampu memprioritaskan antara kuliah dan karirnya dalam dunia basket. Seorang atlet yang baru pulih dari cedera tentunya merasakan ketakutan jika cedera itu terulang kembali sehingga atlet akan cenderung lebih berhati-hati dalam bermain. Oleh karena itu dibutuhkan waktu latihan yang lebih banyak bagi atlet yang baru pulih dari cedera untuk menumbuhkan kembali rasa percaya diri dan mengembalikan kemampuannya seperti sedia kala. Tuntutan waktu latihan yang lebih banyak tentunya akan berpengaruh pada pendidikan

yang sedang ditempuh. Jika atlet lebih banyak meluangkan waktunya untuk pendidikan maka waktu latihannya akan terhambat. Sedangkan apabila atlet lebih banyak meluangkan waktunya untuk basket maka pendidikannya juga akan mengalami hambatan.

Hasil survey yang dilakukan peneliti pada klub 'X' diperoleh data bahwa ada tiga dari 11 pemain mengalami cedera lutut. Atlet pertama dan kedua diharuskan menjalani terapi selama lebih dari enam bulan. Sedangkan atlet ketiga mengalami cedera lutut yang lebih serius hingga diharuskan menjalani operasi. Setelah mengalami cedera lutut, ketiga atlet tersebut awalnya merasakan adanya kehilangan rasa percaya diri dan menjadi pesimis untuk pulih dari cedera yang mereka alami dan kembali berkarir dalam basket meskipun secara medis mereka telah dinyatakan sembuh namun secara psikologis mereka masih merasakan adanya ketakutan dalam diri mereka jika cedera itu akan terulang kembali. Disisi lain mereka memiliki tanggung jawab untuk tetap meneruskan karirnya di basket dan juga mereka harus mampu menghadapi persaingan dengan atlet lain yang juga merupakan teman satu klub mereka. Dengan adanya *support* dari teman-teman satu klub dan rasa kecintaan mereka pada olah raga ini yang telah mereka tekuni selama bertahun-tahun, mereka terdorong untuk membangkitkan semangat mereka agar mampu menghadapi cedera yang dialami dan melawan trauma yang mereka rasakan. Kemampuan seseorang untuk bangkit dari keterpurukan tercermin melalui *resiliency*.

Resiliency adalah kemampuan untuk beradaptasi dengan baik dan mampu berfungsi secara baik ditengah situasi yang menekan dan halangan serta rintangan

(Benard, 1991). *Resiliency* sendiri dapat dilihat sebagai *personal strength* yang ada dalam diri individu. *Personal strength* adalah karakteristik individual yang dihubungkan dengan perkembangan yang sehat dan keberhasilan hidup. *Personal strength* terdiri atas empat aspek yaitu *social competence*, *problem solving skills*, *autonomy* serta *sense of purpose* (Bonnie Benard, 2004). Hasil *survey* awal melalui wawancara kepada tiga atlet kobanita mengenai *resiliency* yang mereka miliki pada saat menghadapi cedera adalah sebagai berikut :

- R, 22 tahun.

R menjadi atlet kobanita sudah hampir selama tiga tahun. R terkena cedera akibat bertabrakan dengan pemain lain ketika sedang bertanding. Saat itu R terkena cedera yang tergolong serius sehingga mengharuskannya menjalani terapi selama delapan bulan. Menurut R, cedera mengakibatkan rasa sakit yang luar biasa sehingga ia sempat berkeinginan untuk mengakhiri karirnya di basket karena trauma terhadap rasa sakit akibat cedera.

R memiliki kemampuan *social competence* yang baik, meskipun berada dalam kondisi cedera namun hal tersebut tidak menyurutkan niatnya untuk tetap datang ke tempat latihan meskipun ia belum dapat mengikuti latihan. Hal itu ia lakukan agar ia dapat terus bertemu dengan teman-temannya dan melihat perkembangan mereka. Bagi R bertemu dengan teman-temannya merupakan hal yang menyenangkan karena ia dapat menceritakan keluh kesahnya bersama mereka. R juga memiliki kemampuan *problem solving* yang baik, R dapat mengontrol harapan yang dimilikinya dengan cara merencanakan apa yang akan dilakukannya untuk mempercepat proses penyembuhannya sehingga ia tidak

berdiam diri saja bergantung kepada dokter. Misalnya, ia seringkali berenang dan latihan *jogging* meskipun dokter tidak menganjurkannya. R memiliki keyakinan yang sangat besar bahwa dirinya dapat pulih dari cedera. Keyakinan tersebut menunjukkan bahwa R memiliki kemampuan *autonomy* yang baik. Meskipun R yakin bahwa ia dapat pulih namun ada keraguan dalam dirinya ketika ia sembuh nanti mungkin masa depannya di kobanita tidak akan bertahan lama karena kemampuannya yang telah menurun. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan *sense of purpose* R tergolong kurang baik.

· M, 25 tahun

M menduduki jabatan sebagai kapten di tim 'X'. Sudah hampir lima tahun M bergabung dalam tim kobanita. M mengalami cedera yang cukup parah dan ia harus menjalani terapi selama enam bulan. Pada awalnya M merasa sedih ketika ia mengalami cedera karena ia merasa bahwa dirinya memiliki tanggung jawab yang tinggi dalam tim. Cedera mengakibatkan ia tidak dapat mengikuti latihan dan juga bertanding. Oleh karena itu M berupaya memfokuskan dirinya untuk menjalani pengobatan. M memiliki kemampuan *Autonomy* yang baik.

Pada saat cedera, M merasakan kesedihan dalam dirinya dan untuk mengatasi kesedihannya agar tidak sampai berlarut-larut, M memilih untuk menceritakannya kepada teman-temannya. Hal tersebut membuat dirinya menjadi lega sehingga ia mampu untuk menutupi kesedihannya, berarti M memiliki *social competence* yang baik.

M memiliki keinginan untuk sembuh yang begitu besar sehingga ia rajin mengontrol dirinya ke dokter dan juga mencari pengobatan alternatif. Ini

menunjukkan bahwa M memiliki kemampuan *problem solving* yang baik. Selain itu ia pun yakin bahwa setelah sembuh nanti ia mampu memimpin teman-temannya di lapangan dengan lebih baik lagi. Hal ini menunjukkan bahwa M memiliki kemampuan *sense of purpose* yang baik.

· A, 22 tahun

A menjadi atlet kobanita sudah hampir selama empat tahun. Pada awalnya A terkena cedera ketika ia sedang mengikuti latihan. A terkena cedera yang parah sehingga ia diharuskan untuk menjalani operasi lutut dan ia pun harus menjalani terapi selama tujuh bulan. Cedera membuat dirinya menjadi *stress* karena pada saat itu ia sedang mengikuti seleksi pemain nasional yang akan bertanding di ajang Sea Games. Namun karena ia mengalami cedera sehingga ia harus rela dirinya dicoret dari tim.

A memiliki kemampuan *social competence* yang kurang baik, ia merasa malas bertemu dengan orang lain sehingga cenderung menghindari dari teman-temannya. Hal ini karena ia sangat merasakan kesedihan yang mendalam karena ia dikeluarkan dari tim nasional. Keadaan ini terus berlangsung sampai kurang lebih lima bulan, setelah itu A mulai mampu menerima kenyataan dan ia pun mulai membuka diri dengan orang lain.

A memiliki *problem solving* yang baik. Pada awal cedera dokter memvonis agar ia harus segera di operasi. Setelah itu A kemudian memutuskan untuk di operasi di Filipina karena menurut A disana proses penyembuhannya jauh lebih baik dibanding di Indonesia. A juga memiliki kemampuan *autonomy* yang baik, ia sangat optimis bahwa ia dapat segera sembuh dan mampu bermain

seperti sedia kala. Selain itu, A juga yakin bahwa setelah pulih nanti ia akan kembali dipilih menjadi pemain nasional. Hal ini menunjukkan bahwa A memiliki kemampuan *sense of purpose* yang baik.

Berdasarkan hasil *survey* yang telah dipaparkan di atas dapat diasumsikan bahwa ketiga atlet kobanita yang pernah mengalami cedera lutut merupakan atlet yang *resilient*. *Resiliency* yang tinggi akan mendorong atlet untuk menghadapi cedera yang dialami dan memilih untuk tetap melanjutkan karirnya di basket. *Resiliency* dalam diri seseorang dipengaruhi oleh seberapa kuat pengaruh *protective factor*.

Protective factor dapat menahan atau menetralsir faktor atau situasi yang beresiko sehingga atlet akan beradaptasi dengan keadaannya dan mampu untuk menghadapi masalah yang dialami yaitu rasa trauma yang mendalam akibat cedera sehingga atlet kurang mengoptimalkan kemampuannya dalam bermain. *Protective factor* terdiri atas tiga sub-faktor yaitu *caring relationship*, *high expectations* dan *opportunities for participation and contribution*. *Protective factor* itu sendiri memiliki sumber yaitu *family protective factor*, *school protective factor* dan *community protective factor*. Berdasarkan pemaparan responden dijelaskan bahwa pihak sekolah tidak memberikan kontribusi bagi perkembangan *protective factor* yang dihayati responden sehingga dalam penelitian ini, peneliti hanya akan meneliti *protective factor* yang bersumber dari keluarga dan komunitas.

Perhatian yang lebih dari orang-orang terdekat (pelatih, teman dan keluarga) terhadap perkembangan *performance* atlet pada saat berlatih dan

bertanding merupakan bentuk dari *caring relationship* sehingga atlet yang mengalami cedera lutut akan merasa bahwa dirinya masih dipedulikan oleh lingkungannya. Sedangkan *high expectation* adalah keyakinan dan harapan dari orang-orang sekitarnya (pelatih, teman dan keluarga) yang terus memberikan motivasi bagi atlet agar tidak mudah menyerah dalam berlatih meskipun kemampuannya mengalami penurunan dan mereka yakin bahwa atlet masih memiliki kemampuan yang lebih baik lagi jika terus melatih dirinya. Keyakinan serta harapan dari orang-orang sekitarnya akan menumbuhkan rasa percaya diri dalam diri atlet sehingga atlet akan terus berusaha untuk mengikis rasa trauma dalam dirinya. Selanjutnya dengan adanya kesempatan yang diberikan oleh pelatih kepada atlet untuk kembali bergabung dan memberikan kontribusi bagi tim setelah kondisinya pulih, akan meyakinkan atlet untuk tetap melanjutkan karirnya di dunia basket karena dengan adanya kesempatan tersebut maka ia akan merasa bahwa dirinya masih dibutuhkan oleh timnya.

Melihat fakta yang telah dipaparkan di atas, peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui bagaimana *protective factor* yang dihayati oleh atlet kobanita yang pernah mengalami cedera lutut sehingga mereka memilih untuk tetap melanjutkan karirnya di dunia basket meskipun menyadari bahwa masih adanya perasaan trauma yang mendalam akan resiko cedera. Maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian studi kasus mengenai *protective factor* pada atlet kobanita yang pernah mengalami cedera lutut di klub 'X' Bandung.

1. 2 Identifikasi Masalah

Dari penelitian ini ingin diketahui seperti apa gambaran *protective factor* yang dihayati oleh para atlet kobanita yang pernah mengalami cedera lutut di klub 'X' sehingga membantunya menumbuhkan *resiliency*.

1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian

1.3.1 Maksud Penelitian

Untuk memperoleh gambaran mengenai *protective factor* pada atlet kobanita yang pernah mengalami cedera lutut di klub 'X' Bandung.

1.3.2 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui seberapa besar kekuatan aspek-aspek dalam *protective factor* yang dihayati oleh atlet kobanita yang pernah mengalami cedera lutut.

1.4 Kegunaan Penelitian

1.4.1 Kegunaan Teoretis

1. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi ilmu Psikologi Olahraga, khususnya mengenai *protective factor* pada atlet basket yang pernah mengalami cedera lutut.
2. Untuk memberikan informasi bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian lebih lanjut mengenai *protective factor*.

1.4.2 Kegunaan Praktis

1. Memberikan informasi kepada atlet basket mengenai *protective factor* pada atlet kobanita yang pernah mengalami cedera lutut, agar mampu mengenali *protective factor* dan sumber-sumbernya sehingga dapat dimanfaatkan sebagai sesuatu hal yang dapat memotivasi atlet kobanita untuk menghadapi tekanan agar dapat terus melanjutkan karirnya di dunia basket.
2. Penelitian ini juga memberikan informasi bagi pihak-pihak yang terkait seperti orang tua, pelatih, trainer, manager mengenai *protective factor* untuk memberikan dukungan yang dibutuhkan oleh seorang atlet dalam menghadapi tekanan dari cedera yang pernah dialami.

1.5 Kerangka pemikiran

Santrock, 1985 mengatakan bahwa masa dewasa awal yang dimulai pada saat individu berumur 18-40 tahun memiliki berbagai tugas perkembangan yaitu mula-mula melepaskan ketergantungannya dari orang tua, kemudian dari teman-teman hingga mencapai taraf otonomi baik secara ekonomi maupun kemampuan untuk membuat keputusan yang juga merupakan ciri lain dari individu yang memasuki tahap perkembangan dewasa awal. Ketika seorang atlet basket memasuki masa dewasa awal, maka ia pun harus mampu hidup secara mandiri dalam membuat keputusan untuk menentukan karirnya dimasa depan.

Memilih profesi sebagai seorang atlet menuntut kondisi kesehatan yang prima, oleh karena itu seorang atlet harus dapat memahami bagaimana cara mencegah penyakit dan meningkatkan kesehatan. Namun disisi lain tidak

menutupi pula kemungkinan adanya penyakit yang menyebabkan kondisi kesehatan menjadi buruk. Hal yang sering ditemui dalam dunia olahraga yang berkaitan dengan kesehatan ialah terjadinya cedera yang mengancam perkembangan karir atlet yang sedang berada di puncak.

Seorang atlet kobanita, dalam menjalankan karirnya tentu memiliki *risk factor* yang menjadi hambatan. *Risk factor* tersebut dapat berupa cedera yang mengakibatkan seorang atlet harus menjalankan perawatan untuk dapat pulih kembali. Selain itu, *risk factor* juga dapat berupa evaluasi yang dilakukan oleh pelatih untuk melihat perkembangan atlet. Sementara seorang atlet yang pernah mengalami cedera merasakan trauma jika cedera itu terulang kembali sehingga dalam bermain ia kurang mengeluarkan kemampuannya secara optimal karena cenderung bermain dengan sangat hati-hati. Dengan ketatnya persaingan dalam tim maka akan ada kemungkinan bahwa atlet tersebut posisinya digantikan oleh atlet lain karena kemampuan atlet tersebut terus mengalami penurunan. Selain itu pula, *risk factor* yang dihadapi oleh seorang atlet yang pernah mengalami cedera lutut adalah kemampuannya untuk memilih memprioritaskan waktu antara pendidikan dan waktu untuk berlatih, dimana dibutuhkannya waktu latihan yang lebih banyak untuk mengembalikan *performance*-nya seperti sedia kala. Jika atlet lebih banyak meluangkan waktunya untuk berlatih maka pendidikannya akan terganggu, begitu pula sebaliknya.

Secara psikologis, kemampuan seseorang untuk mengatasi *risk factor* akan ditentukan oleh seberapa kuat *resiliency* yang dimilikinya. Apabila kenyataan ini diterapkan pada atlet kobanita maka *risk factor* yang ada di lingkungan kobanita

akan mampu atau tidak mampu diatasi oleh kekuatan *resiliency* pada dirinya. Artinya seseorang harus memiliki *resiliency* yang tinggi untuk melawan *risk factor*. *Resiliency* yang tumbuh pada diri seseorang, termasuk atlet kobanita, ditentukan oleh *protective factor*. Oleh karena itu pengaruh dari *protective factor* harus lebih kuat dibandingkan dengan pengaruh dari *risk factor* agar meningkatkan kemungkinan adanya *outcome positive*. *Protective factors* adalah karakteristik atau kondisi-kondisi yang melawan, menekan atau menetralkan *risk factor* yang ada. Faktor-faktor yang termasuk didalamnya adalah *caring relationship*, *high expectation* dan *opportunities for participation and contribution* (Benard, 2004).

Caring relationship merupakan suatu hubungan yang di dalamnya terdapat perhatian dan rasa cinta sehingga terbentuk suatu proses empati antara individu dengan orang lain. Hubungan tersebut dapat terjadi antara atlet yang pernah mengalami cedera lutut dengan keluarga, teman dan pelatih. Perhatian yang diberikan oleh keluarga, teman dan pelatih untuk selalu memahami tekanan yang dialami oleh atlet ketika ia mulai kembali lagi berlatih, memberikan semangat kepada atlet untuk terus berusaha serta memberikan dukungan ketika atlet menghadapi masalah merupakan suatu bentuk *caring relationship* yang diberikan kepada atlet yang pernah mengalami cedera lutut.

Sedangkan *high expectation* adalah keyakinan dan harapan dari orang-orang sekitarnya (pelatih, keluarga, teman-teman) yang merasa yakin akan kesembuhan dari penderita, mampu kembali melanjutkan karirnya dan meraih prestasi yang setinggi-tingginya. Dengan keyakinan dan harapan dari orang-orang

sekitarnya tentu akan menimbulkan rasa percaya diri bahwa meskipun pernah mengalami cedera lutut yang cukup parah namun bukan berarti bahwa atlet tidak mampu untuk mengembalikan *performance*-nya seperti sedia kala, melainkan harapan dari orang-orang sekitarnya akan menjadi semangat bagi atlet tersebut untuk terus berprestasi dalam karirnya.

Faktor yang ketiga adalah *opportunities for participation and contribution* yaitu kesempatan yang tersedia bagi individu untuk menyuarakan pendapatnya, membuat pilihan, mengekspresikan diri dan menyumbangkan sesuatu bagi komunitasnya. Dalam hal ini adalah adanya kesempatan yang diberikan oleh pelatih dan timnya kepada para atlet kobanita yang pernah mengalami cedera lutut untuk bergabung kembali dan memberikan kontribusi bagi tim ketika kondisinya telah pulih kembali. Adanya kesempatan yang diberikan membuat atlet menjadi lebih termotivasi lagi untuk tetap melanjutkan karirnya di dunia basket. Selain itu pula, dengan adanya kesempatan yang diberikan bagi atlet untuk kembali bergabung dalam tim maka akan muncul keyakinan bahwa dirinya masih dibutuhkan oleh tim, dengan demikian atlet akan semakin yakin bahwa dirinya mampu kembali seperti sedia kala. Ketiga paparan di atas akan secara bersama-sama menentukan seberapa kuat *resiliency* dalam diri atlet dan tentunya penghayatan setiap atlet akan beragam.

Protective factor secara konsisten dapat ditemukan di dalam lingkungan dimana individu tinggal, yaitu *family protective factor*, *school protective factor* dan *community protective factor*. Dalam penelitian ini, peneliti hanya mengukur *family protective factor* dan *community protective factor* karena disesuaikan

dengan keadaan *sample* berdasarkan hasil survey yang memaparkan bahwa *school protective factor* tidak memberikan kontribusi apapun yang dihayati sebagai sumber dukungan oleh responden. *Protective factor* yang bersumber dari lingkungan eksternal jika dihayati secara optimal oleh para atlet maka akan sejalan dengan terpenuhinya kebutuhan dasar manusia pada umumnya, yaitu *safety, love and belonging, respect, autonomy/power, challenge/mastery* dan *meaning*. Pemenuhan kebutuhan dasar tadi akan berdampak pada terbentuknya *resiliency* atlet kobanita yang pernah mengalami cedera lutut. *Resiliency* adalah kemampuan individu untuk dapat beradaptasi dengan baik dan mampu berfungsi baik walaupun di tengah situasi yang menekan atau banyak halangan dan rintangan (Bernard, 2004). *Resiliency* mengubah individu menjadi *survivor* dan berkembang. Individu yang *resilient* dapat mengalami keadaan yang dihayatinya sebagai sesuatu yang menekan namun dapat melakukan adaptasi (*adjustment*) terhadap keadaan yang menekan tersebut dan mengatur perilaku yang ditampilkan tetap positif.

Atlet kobanita yang mampu bangkit dari cedera lutut dan terus melanjutkan karirnya di dunia basket merupakan atlet yang *resilient*. *Resiliency* pada atlet kobanita dapat dilihat dari indikator-indikator tertentu yang dapat diukur dan diobservasi. Indikator tersebut disebut dengan *personal strength*. *Personal strength* adalah karakteristik individual yang dihubungkan dengan perkembangan yang sehat dan keberhasilan hidup. Atlet kobanita yang *resilient* berarti memiliki *personal strength* yang tinggi. Aspek-aspek yang termasuk

kedalam *personal strength* adalah (1) *social competence*, (2) *problem solving skill*, (3) *autonomy*, dan (4) *sense of purpose* (Benard, 2004).

Social competence merujuk kepada kemampuan sosial yang mencakup karakteristik, kemampuan dan tingkah laku yang diperlukan untuk membangun suatu relasi dan kedekatan yang positif terhadap orang lain (Benard, 2004). Atlet kobanita yang mengalami cedera lutut mampu menyatakan pendapat atau ide tanpa menyinggung perasaan orang lain (pelatih, orang tua dan teman) serta menerima masukan-masukan secara positif dari orang lain sehingga masukan-masukan tersebut membantu proses pemulihan dan juga dipandang sebagai suatu bentuk *support* bagi dirinya.

Problem solving skills merujuk pada kemampuan seseorang untuk merencanakan, berpikir kreatif dan fleksibel terhadap suatu masalah serta tindakan apa yang akan dilakukan dalam menghadapi masalah (Benard, 2004). Atlet kobanita yang mengalami cedera lutut berusaha untuk mengatasi perasaan trauma yang ia rasakan misalnya dengan cara berkonsultasi dengan psikolog.

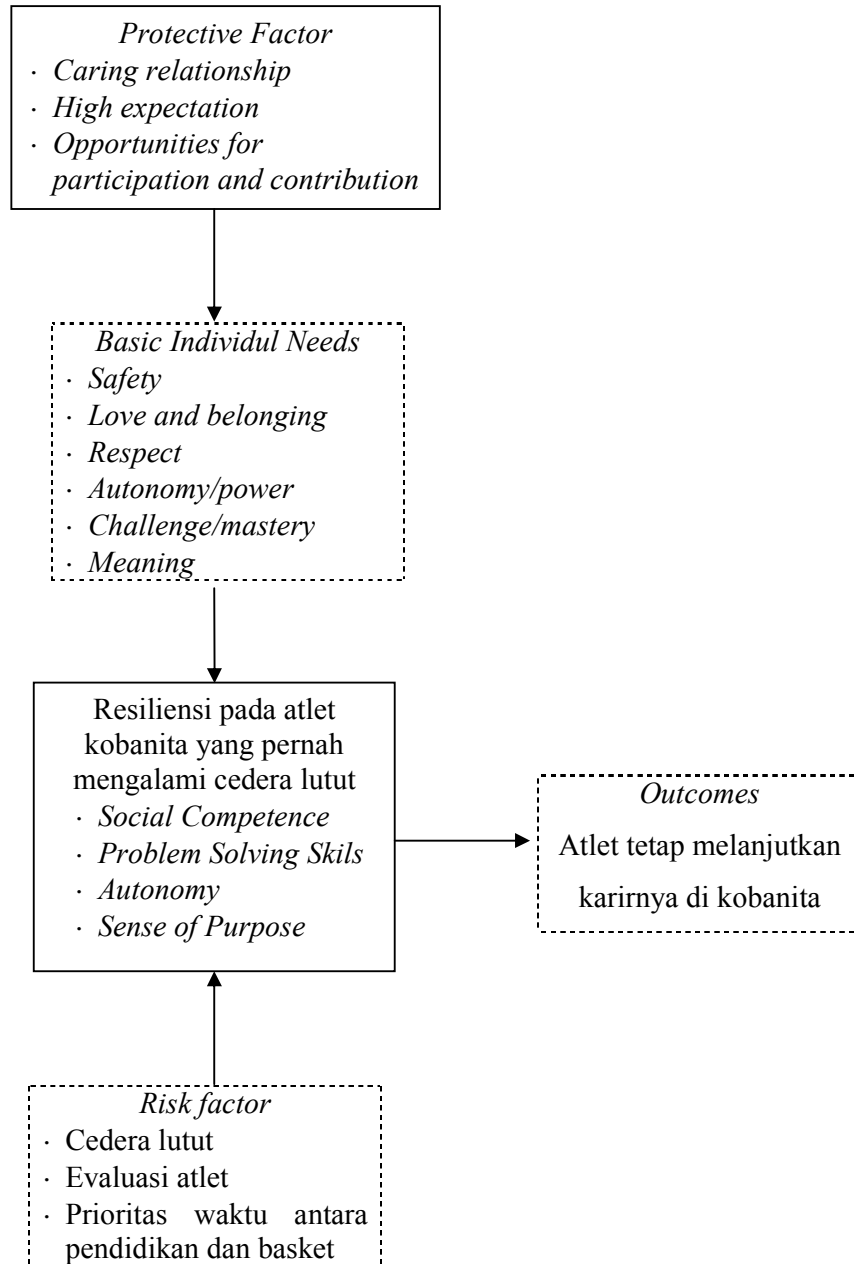
Autonomy merujuk pada kemampuan untuk bertindak bebas, mampu untuk mengingatkan diri sendiri terhadap tugas dan tanggung jawab pribadi, merasa yakin dengan kemampuan diri dalam menentukan hasil yang diinginkan serta mengontrol diri sendiri dalam mengerjakan tugas-tugas (Benard, 2004). Atlet kobanita yang mengalami cedera lutut mampu memfokuskan perhatian dan mengarahkan perilaku terhadap tugasnya sebagai seorang atlet. Sudah menjadi tugas atlet untuk mengarahkan seluruh kemampuannya baik dalam latihan maupun bertanding. Oleh karena itu atlet kobanita yang mengalami cedera lutut

yakin bahwa dirinya mampu memberikan kontribusi bagi timnya untuk meraih prestasi setelah kondisinya pulih kembali.

Sense of purpose merujuk pada kemampuan individu dalam memahami tujuan tentang keberadaannya dan yakin akan kemampuan diri untuk dapat mencapai tujuan dalam dirinya, motivasi untuk sukses, memiliki harapan yang sehat dan memiliki antisipasi (Benard, 2004). Atlet kobanita yang mengalami cedera lutut meyakini bahwa dirinya masih dibutuhkan oleh tim dan optimis bahwa ia mampu meraih prestasi yang setinggi-tingginya serta memiliki masa depan yang cerah bersama tim-nya.

Atlet kobanita yang *resilient* setelah mengalami cedera lutut adalah atlet yang tetap memilih menekuni profesi semula, berupaya untuk meningkatkan *skill* dan teknik permainannya dan tidak terus-menerus terbelenggu dalam pengalaman traumatisnya. Artinya atlet tersebut mampu mengubah kondisi *adversity*-nya menjadi *outcomes* positif yaitu atlet tetap melanjutkan karirnya di kobanita.

1.5 Bagan Kerangka Pemikiran



1.6 Asumsi Penelitian

1. *Caring relationship, high expectation* serta *opportunities for participation and contribution* akan menentukan seberapa kuat *resiliency*.
2. Atlet kobanita yang pernah mengalami cedera lutut membutuhkan *resiliency* untuk dapat bangkit dari tekanan dan terus bertahan menjalankan karirnya di dunia basket.
3. *Resiliency* akan teruji ketika seseorang berhadapan dengan *protective factor* dan kuat lemahnya *resiliency* ditentukan oleh seberapa besarnya penghayatan seseorang terhadap *protective factor*.
4. *Protective factor* yang bersumber dari lingkungan sekolah dihayati atlet sebagai faktor yang kurang berperan sehingga tidak didalami lebih lanjut.