

## **PENGALAMAN PADA ATLET KARATE YANG PERNAH MENGALAMI CEDERA BERAT (STUDI *INTERPRETATIVE PHENOMENOLOGICAL ANALYSIS*)**

**Retno Herfinanda, Amalia Rahmandani**

*Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro,  
Jl. Prof. Soedarto, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia 50275*

retno\_herfinanda@yahoo.co.id

### **Abstrak**

Olahraga memberikan manfaat berupa menguatkan dan menyehatkan tubuh. Meski demikian, olahraga juga dapat memberikan dampak buruk bagi fisik dan psikis individu yang melakukannya, yaitu dengan terjadinya cedera, khususnya bagi atlet. Olahraga kontak tubuh dinyatakan lebih berisiko untuk terjadi cedera, dan salah satu cabang olahraga kontak tubuh yang juga potensial terjadi cedera ialah olahraga bela diri karate. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengalaman pada atlet karate yang pernah mengalami cedera berat. Subjek penelitian diperoleh dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan kriteria yaitu atlet karate yang pernah mengalami cedera berat (karena karate), mengalami cedera saat remaja dengan rentang usia 10-22 tahun, telah pulih dari cedera yang dialami, dan bersedia menjadi partisipan penelitian. Metode penelitian menggunakan metode kualitatif fenomenologis dengan pendekatan *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). Pengambilan data dilakukan menggunakan wawancara semi terstruktur dan observasi. Hasil penelitian memperoleh empat tema induk, yakni (1) tema terkait penilaian terhadap cedera berat; (2) tema terkait dampak cedera berat; (3) tema terkait pemulihan cedera berat; dan (4) tema terkait peran sosial. Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan mengenai pengalaman atlet karate yang mengalami cedera berat, serta memperkaya referensi pada bidang psikologi olahraga dan psikologi kesehatan.

Kata kunci : atlet karate; cedera berat.

### **Abstract**

Exercise provides benefits in the form of strengthening and nourishing the body. However, exercise can also have an adverse effect on the physical and psychological individuals who do it, i.e. by the occurrence of injury, especially for athletes. Body contact sports are said to be more at risk for injury, and one of the body contact sports that also has the potential for injury is karate martial arts. The purpose of this study was to find out the experience of karate athletes who had suffered a severe injury. The research subjects were obtained by using purposive sampling technique, with the criteria that karate athletes who had suffered a severe injury (due to karate), suffered an injury when adolescents with an age range of 10-22 years, had recovered from experienced injury, and were willing to become research participants. The research method used a phenomenological qualitative method with an Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) approach. Data retrieval was done using semi-structured interviews and observations. The results of the study obtained four main themes, i.e. (1) a theme related to the appraisal of a severe injury; (2) a theme related to the impact of a severe injury; (3) a theme related to recovery of a severe injury; and (4) a theme related to social roles. This research is expected to be able to add knowledge about the experience of karate athletes who had suffered a severe injury, as well as enrich references in the fields of sport psychology and health psychology.

Keywords : karate athletes; severe injury.

## **PENDAHULUAN**

Olahraga merupakan suatu aktivitas yang dilakukan oleh individu untuk memenuhi kebutuhan kesehatan jasmani maupun rohani. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2005), olahraga adalah latihan gerak badan untuk menguatkan dan menyehatkan tubuh. Meski memiliki manfaat untuk membuat tubuh sehat, olahraga juga dapat memberikan dampak yang buruk bagi fisik maupun psikis individu yang melakukannya, yakni dengan terjadinya cedera, terlebih untuk seorang atlet. Sebagai seorang atlet, cedera merupakan hal yang tidak dapat diduga.

Wibowo (2008) menjelaskan bahwa cedera olahraga adalah segala macam cedera yang timbul pada saat latihan, bertanding, atau sesudah bertanding. Lebih lanjut, Wibowo (2008) menjelaskan bahwa cedera disebabkan oleh tiga hal, yaitu : (1) *external violence*, ialah cedera yang terjadi karena pengaruh yang berasal dari luar diri atlet, seperti peralatan olahraga dan keadaan sekitar yang dapat memicu timbulnya cedera; (2) *internal violence*, ialah cedera yang terjadi dari dalam diri atlet, seperti kurangnya pemanasan, kurangnya konsentrasi, atau kondisi fisik dan mental atlet yang lemah; dan (3) *over-use*, ialah cedera yang terjadi karena pemakaian otot yang berlebihan atau terlalu lelah.

Berdasarkan dampaknya pada tubuh, Wibowo (2008) mengklasifikasikan cedera menjadi dua, yaitu : (1) cedera ringan, yakni cedera yang tidak menyebabkan kerusakan parah pada jaringan tubuh, seperti kelelahan atau keram otot; dan (2) cedera berat, yakni cedera yang mengakibatkan rusaknya jaringan dalam tubuh dan perlu penanganan lebih lanjut untuk segera pulih. Contoh dari cedera berat adalah robeknya otot dan patah tulang.

Mallina dan Giannoudis (2011) menjelaskan bahwa sejumlah 775.000 anak berusia di bawah 15 tahun menerima perawatan medis darurat untuk cedera terkait olahraga pada setiap tahunnya. Menurut Biro Sensus Jerman yang dilakukan pada tahun 2007 (dalam Bruhmann & Schneider, 2011) rata-rata pada 23 kasus di Jerman, cedera fatal dalam olahraga terjadi per tahun di antara 9 juta anak-anak dan remaja yang berusia 10 hingga kurang dari 20 tahun. Sheu, Chen, dan Hedegaard (2016) mengemukakan bahwa mayoritas diagnosis cedera meliputi *sprain* dan *strain* sebesar 41,4%, patah tulang sebesar 20%, dan cedera superfisial serta memar sebesar 19%.

Menurut McHugh, Bangsbo, dan Lexell (2003) olahraga kontak lebih sering dikaitkan dengan risiko cedera mendadak yang lebih besar. Lebih lanjut, Supartono (2015) menjelaskan bahwa pada olahraga kontak (melakukan kontak langsung secara fisik) angka terjadinya cedera lebih besar daripada olahraga non kontak, karena pada olahraga kontak, untuk dapat memenangkan pertandingan, atlet memperoleh poin dengan cara melakukan kontak fisik ke tubuh lawan. Salah satu cabang olahraga dalam olahraga kontak yang juga potensial terjadi cedera ialah olahraga bela diri. Gauthier (2009) mendefinisikan olahraga bela diri sebagai olahraga dimana dua orang atlet bertarung satu sama lain dengan teknik pertarungan sesuai dengan seperangkat aturan yang telah diatur sebelumnya. Menurut hasil penelitian Fahrizal (2011) dijelaskan bahwa pada olahraga yang melibatkan benturan fisik, seperti pencak silat, cedera tentu tidak dapat dihindari. Usra (2012) dalam hasil penelitiannya mengemukakan bahwa cedera dalam bela diri dapat terjadi akibat kelelahan yang berlebihan karena panjangnya waktu pertandingan dan terlalu banyak partai pertandingan yang harus diikuti.

Hal ini diperkuat oleh data yang telah dikumpulkan oleh Rumah Sakit Olahraga Nasional (dikutip dari Supartono, 2015) dimana pada beberapa kompetisi olahraga tahun 2015 yang mencatat dari seluruh atlet yang berjumlah 1390 dari 5 cabang olahraga (Tenis, Sepeda Gunung, Sepak Bola, Taekwondo, dan Karate), terdapat 87 atlet yang mengalami cedera, dengan angka cedera rata-rata sebesar 6,3%, dan angka cedera terendah terjadi pada cabang olahraga non kontak yakni Sepeda

Gunung dengan angka sebesar 3%, dan tertinggi yakni pada cabang olahraga kontak, yakni Karate dengan angka sebesar 7,1%. Selaras dengan hasil penelitian Pieter (2010) yang menyebutkan bahwa tingkat cedera dalam olahraga karate lebih tinggi dibandingkan dengan olahraga taekwondo.

Hal tersebut membuat peneliti tertarik untuk mengambil fokus penelitian pada atlet karate. Karate merupakan salah satu olahraga bela diri yang berasal dari Jepang. Sujoto (2006) menjelaskan bahwa Karate berasal dari kata “Kara” yang berarti “tangan” dan “te” yang berarti “kosong” sehingga Karate diartikan sebagai “tangan kosong”. Menurut Atmasubrata (2012) dalam olahraga Karate terdapat dua macam pertandingan, yakni *Kumite* (pertarungan) dan *Kata* (jurus), dimana pada pertandingan *Kumite* atlet akan dihadapkan pada lawannya secara langsung. Hal ini dapat berisiko memicu terjadinya cedera. Sedangkan pada pertandingan *Kata*, atlet Karate akan memeragakan jurus-jurus yang telah dipelajari secara individual maupun grup, akan tetapi pada pertandingan ini atlet Karate juga dapat berisiko mengalami cedera apabila lolos hingga babak final, dimana pada babak final akan dilaksanakan *Bunkai* (pengaplikasian *Kata*) dengan adanya gerakan bantingan di dalamnya.

Telah dijelaskan sebelumnya bahwa salah satu klasifikasi cedera olahraga ialah cedera berat, dimana pada cedera berat terjadi kerusakan jaringan tubuh, sehingga dibutuhkan penanganan lebih bagi atlet yang mengalaminya. Hal ini tentu akan memberikan dampak pada atlet. Menurut Arnheim dan Prentice (2000) atlet yang mengalami cedera berat membutuhkan operasi dengan proses rehabilitasi yang lama dan adanya ketidakpastian mengenai kapan akan kembali bertanding lebih mungkin untuk memunculkan perilaku-perilaku seperti gangguan tidur, melebih-lebihkan cederanya, stamina yang berkurang, dan *moodiness*. Lebih lanjut, Arnheim dan Prentice (2000) menjelaskan bahwa pada atlet yang mengalami cedera sering merasa cemas dan kehilangan dedikasi untuk proses rehabilitasinya.

Cedera yang dialami oleh atlet tentu akan berpengaruh terhadap performanya. Johnston dan Carrol (dalam Ardern, Kvist, & Webster, 2016) menjelaskan bahwa cedera berat dapat menyebabkan seorang individu merasa marah, depresi, cemas, kurang percaya diri, dan merasa takut akan mengalami cedera baru. Pamungkas dan Fakhurrozi (2010) dalam hasil penelitiannya mengemukakan bahwa persepsi atlet taekwondo wanita terhadap cedera yang menimpanya akan memengaruhi kepercayaan diri atlet tersebut. Selain memengaruhi kepercayaan diri atlet, pengalaman mengalami cedera berat dapat menjadi suatu pengalaman traumatis bagi sang atlet. Menurut artikel yang ditulis oleh Sepda (2017), trauma yang diakibatkan oleh cedera akan membuat atlet kurang maksimal ketika kembali ke lapangan, terlebih untuk atlet yang mengalami cedera parah atau ketika berada di puncak performa atlet tersebut. Hal ini diperkuat dengan penelitian dari Arinda (2014) yang mengemukakan bahwa cedera yang dialami para olahragawan dapat menyebabkan performa dan prestasi atlet menurun, trauma, bahkan gangguan psikologis.

Meskipun terdapat beberapa dampak negatif yang dialami atlet akibat cedera, peristiwa traumatis yang diakibatkan oleh cedera tidak mematahkan semangat para atlet untuk kembali ke dalam dunia olahraga atau kembali memperoleh prestasi sebagai atlet. Penelitian yang dilakukan oleh Podlog dkk (2013) terhadap atlet remaja menjelaskan bahwa secara umum, atlet remaja mampu mengambil pendekatan filosofis terhadap cedera yang dialami dan menyampaikan sejumlah perubahan positif yang terjadi sebagai akibat dari cedera termasuk adanya peningkatan kekuatan mental, peningkatan motivasi untuk mencapai tujuan, pertunjukan olahraga yang superior, dan kemampuan untuk melalui situasi kehidupan yang menantang. Podlog dkk (2013) juga menambahkan dalam penelitiannya, atlet remaja yang mengalami cedera mengungkapkan bahwa cedera dapat memberikan sejumlah kesempatan belajar, seperti pentingnya bersabar dalam memberikan waktu yang cukup untuk menyembuhkan cedera, untuk menghentikan partisipasi

dalam olahraga dan melaporkan cedera yang terjadi, melakukan tindakan pencegahan cedera, dan menyadari fakta bahwa bahkan cedera jangka panjang pun akan sembuh.

Berdasarkan pemaparan fenomena-fenomena di atas, peneliti merasa tertarik untuk meneliti pengalaman pada atlet karate yang pernah mengalami cedera berat. Selain itu, masih sedikit dan minimnya penelitian terbaru di Indonesia yang membahas secara mendalam mengenai pengalaman cedera berat yang dirasakan oleh atlet khususnya atlet karate. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengalaman pada atlet karate yang pernah mengalami cedera berat.

## **METODE**

Dalam penelitian ini diperoleh tiga subjek, yakni Rara, Gusti, dan Didi (samaran). Ketiga subjek tersebut diperoleh dengan menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan karakteristik yang telah ditetapkan. Adapun karakteristik subjek dalam penelitian ini ialah atlet cabang olahraga karate yang pernah mengalami cedera berat (karena Karate) pada fase remaja dengan rentang usia 10-22 tahun, telah pulih dari cedera yang dialami, dan bersedia menjadi partisipan penelitian. Metode dalam penelitian ini ialah metode kualitatif fenomenologis dengan pendekatan *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). Proses pengambilan data diperoleh melalui wawancara mendalam semi terstruktur dan observasi.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil penelitian ini terbagi menjadi empat fokus tema, yakni : (1) tema terkait penilaian terhadap cedera berat; (2) tema terkait dampak cedera berat; (3) tema terkait pemulihan cedera berat; dan (4) tema terkait peran sosial. Adapun pembahasan pada setiap tema adalah sebagai berikut :

### **1. Tema terkait penilaian terhadap cedera berat**

Menurut hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat dua tema superordinat terkait penilaian subjek terhadap cedera berat yang dialami, yaitu tanggapan mengenai cedera berat dan hikmah atau pembelajaran yang didapatkan dari pengalaman cedera berat yang telah dialami. Mengalami cedera tentu merupakan suatu risiko yang harus dihadapi oleh seorang atlet. Namun, ketika dihadapkan dengan cedera berat yang akan berpengaruh terhadap aktivitas maupun karier sebagai atlet, tentu memberikan penilaian tersendiri bagi ketiga subjek dalam penelitian.

Sarafino dan Smith (2011) menjelaskan bahwa penilaian primer adalah penilaian yang dilakukan oleh individu ketika dihadapkan dengan keadaan yang menimbulkan stres, maka individu tersebut mencoba menilai makna situasi tersebut bagi kesejahteraannya, apakah mengancam dirinya atau tidak. Demikian juga yang terjadi pada ketiga subjek yang memberikan penilaian terhadap kondisi cedera yang dialaminya sebagai pengalaman yang sulit. Meski demikian, masing-masing subjek menunjukkan bahwa cedera bukan merupakan hambatan yang berkepanjangan.

Setelah mengalami beberapa kali cedera, Rara tidak pernah menyangka bahwa ia akan mengalami patah tulang saat melakukan latihan karate. Cedera ini diperoleh Rara akibat mencoba menahan dirinya dari bantingan agar tidak terjatuh. Baima (2009) menjelaskan bahwa patah tulang pada tangan dapat terjadi ketika atlet menggunakan tangannya untuk mengurangi dampak saat terjatuh. Namun, menurut Rara cedera berat yang dialami tidak menghambat kariernya sebagai atlet, karena dapat segera sembuh.

Serupa dengan yang dialami oleh Rara, subjek Didi dan Gusti juga tidak pernah menyangka akan mengalami cedera berat. Cedera yang paling dianggap berat oleh Didi berupa cedera putus ligamen

pada lutut kirinya, cedera ini terjadi karena latihan yang ekstrem dan tidak diimbangi oleh gizi yang benar. Didi dapat menghabiskan waktu 14 kali latihan dalam seminggu. Didi pun menganggap bahwa cedera lutut yang dialaminya merupakan hal yang umum dialami atlet yang melakukan latihan ekstrem seperti dirinya. Pada Gusti, meski telah mengalami beberapa kali cedera, cedera dislokasi pada tangan kanannya merupakan cedera yang paling berat yang pernah dialami, cedera ini diperoleh Gusti akibat mencoba menahan tubuhnya yang terjatuh karena tidak berhati-hati saat latihan. Menurut Baima (2009) dislokasi pada siku tangan dapat terjadi ketika atlet mencoba untuk menahan tubuhnya agar tidak jatuh tanpa meregangkan tangan. Cedera dislokasi yang dialaminya juga dirasa berpengaruh terhadap performanya sebagai atlet, namun cedera berat justru dapat memberikan pengalaman yang berkesan bagi Gusti karena ia tetap dapat meraih prestasi. Baginya cedera bukanlah suatu halangan untuk terus berprestasi.

Cedera berat juga memberikan hikmah atau pembelajaran bagi ketiga subjek, dimana pembelajaran tersebut membuat ketiga subjek mengalami pertumbuhan pasca pengalaman traumatis. Menurut Tedeschi dan Moore (2016) terdapat lima jenis pertumbuhan pasca pengalaman traumatis, yakni (1) kekuatan personal; (2) peningkatan hubungan dengan orang lain; (3) penghargaan terhadap kehidupan; (4) jalan dan kemungkinan baru; dan (5) perubahan spiritual serta pemahaman baru tentang makna dan tujuan hidup.

Sebelum mengalami cedera berat, Rara disibukkan oleh kegiatan berlatih setelah sekolah, sehingga hal tersebut membuat waktunya untuk bermain dengan teman berkurang. Namun, saat mengalami cedera, ia justru mendapatkan kesempatan untuk bermain dengan temannya. Hal ini menunjukkan bahwa Rara mengalami pertumbuhan pada peningkatan hubungan dengan orang lain. Subjek Didi menyadari bahwa cedera berat terjadi oleh diri sendiri. Hal tersebut menimbulkan keinginan Didi untuk belajar lebih dalam mengenai cedera kepada para ahli dan juga membuatnya memiliki motivasi baru di karate. Ia pun memutuskan untuk memberikan edukasi kepada karateka-karateka yang lebih muda agar tidak mengalami cedera berat seperti yang dialaminya. Hal ini menunjukkan bahwa subjek Didi telah mengalami pertumbuhan pada kekuatan personal, penghargaan terhadap kehidupan, serta jalan dan kemungkinan baru.

Keinginan untuk membagikan pengalaman cedera berat tidak hanya dirasakan oleh subjek Didi. Subjek Gusti juga memiliki keinginan untuk dapat membagikan pengalamannya selama mengalami cedera kepada anak didiknya. Baginya cedera berat tidak dapat diremehkan. Subjek Gusti juga menekankan bahwa penanganan cedera yang tepat harus diperhatikan. Selain itu, dengan menyadari bahwa cedera berat yang dialami adalah akibat dari perilakunya yang ceroboh saat latihan, ia menjadi lebih tenang dan berhati-hati. Hal ini menunjukkan bahwa subjek Gusti telah mengalami pertumbuhan pada kekuatan personal dan penghargaan terhadap kehidupan.

## 2. Tema terkait dampak cedera berat

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, terdapat empat dampak cedera berat yang dialami oleh subjek, yaitu dampak yang dirasakan secara fisik, dampak terhadap perilaku sehari-hari, dampak secara psikis, dan dampak cedera terhadap karier.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Andrew dkk (2012) ditemukan bahwa cedera pada olahraga serius memiliki dampak yang besar, negatif, dan persisten pada aktivitas fisik. Begitu pula yang dirasakan oleh ketiga subjek dalam penelitian. Secara fisik, cedera berat menimbulkan rasa tidak nyaman pada tubuh yang terkena cedera. Pada subjek Rara, tubuhnya menjadi lebih sensitif dengan luka akibat cedera berat yang dialami. Sedangkan Gusti, cedera berat yang dialami mengakibatkan tubuhnya merasa mual dan pusing. Lain halnya dengan Didi, cedera berat

mengakibatkan tubuhnya terasa letih karena berhenti melakukan latihan dan timbul rasa tidak nyaman pada lututnya saat beraktivitas.

Selain dampaknya terhadap ketidaknyamanan pada tubuh, mengalami cedera berat tentu berpengaruh pada aktivitas dan perilaku sehari-hari. Powell (Mueller & Ryan dalam Arnheim & Prentice, 2000) menjelaskan bahwa cedera ialah kerusakan pada tubuh yang dapat membatasi aktivitas sehingga atlet tidak dapat kembali melakukan latihan dan berkompetisi. Hal tersebut dirasakan oleh ketiga subjek. Cedera berat membuat Rara, Gusti, dan Didi mengalami kesulitan saat menjalani aktivitas sehari-hari. Khusus pada subjek Didi, cedera berat yang dialami berisiko untuk kambuh jika melakukan aktivitas berat, sehingga hal tersebut menghambatnya untuk melakukan hobinya berlatih karate.

Secara psikis, cakupan dampak yang dirasakan oleh ketiga subjek berupa pikiran dan perasaan yang muncul akibat pengalaman cedera. Cohen, Nordin, dan Abrahamson (2010) mengungkapkan bahwa penilaian kognitif pada atlet yang mengalami cedera ialah pemikiran atlet tersebut mengenai situasi yang memengaruhi respons emosional dan perilaku mereka. Adapun penelitian yang dilakukan oleh Tracey (dalam Cohen, Nordin, & Abrahamson, 2010) mengenai respons emosional yang dialami oleh atlet sebagai akibat dari cedera selama rehabilitasi, terungkap bahwa atlet menunjukkan kumpulan emosi seperti rasa kehilangan, penurunan harga diri, frustrasi dan kemarahan. Mengalami cedera berat membuat subjek Gusti dan Didi merasa frustrasi. Subjek Gusti merasa frustrasi karena cedera terjadi saat berada di puncak kariernya. Hal tersebut juga membuatnya merasa bahwa dirinya tidak berguna. Ia kecewa dengan dirinya sendiri dan menyesal atas perbuatannya yang mengakibatkan cedera. Selain itu, karena bentuk tubuh yang terkena cedera tidak dapat kembali seperti semula, kepercayaan diri subjek Gusti mengalami penurunan.

Sama halnya dengan subjek Gusti, pada subjek Didi, cedera terjadi di puncak kariernya, sehingga membuat perasaan Didi campur aduk. Ia pun merasa frustrasi karena kehilangan kesempatan untuk dapat meraih cita-citanya. Hal tersebut membuat Didi mengalami kesulitan menerima cedera yang terjadi sebelum meraih cita-cita dan menimbulkan rasa iri kepada teman-temannya yang tidak mengalami cedera. Iri kepada teman-teman yang tidak mengalami cedera juga dialami oleh subjek Gusti. Proses pemulihan yang membuatnya jenuh serta keterbatasan gerak yang harus dialami membuat ia merasa iri dengan teman-teman yang tidak mengalami cedera.

Sedangkan pada subjek Rara, saat awal mengalami cedera, ia berharap bahwa cedera yang dialaminya hanyalah sebuah mimpi. Ia merasa sedih karena tidak dapat melakukan aktivitas seperti biasa dan menyesal karena telah melakukan kesalahan gerakan yang mengakibatkan dirinya cedera. Tak hanya saat mengalami cedera, penyesalan juga dirasakan Rara setelah pulih dari cedera. Ia menyesal dan kecewa karena cedera mengurangi kesempatannya untuk meraih prestasi saat SMA dan ia pun berandai-andai agar cedera berat tidak pernah terjadi dalam hidupnya.

Sebagai atlet, cedera berat juga memberikan pengaruh terhadap karier yang dijalani. Hal ini dirasakan oleh subjek Gusti dan subjek Didi. Mendapatkan penanganan yang terlambat mengakibatkan subjek Gusti mengalami penyembuhan yang tidak sempurna, hal ini berpengaruh pada performanya sebagai atlet karate. Sedangkan pada Didi, cedera berat mengakibatkan menurunnya prestasi dan sponsor yang diterima sebagai atlet. Ia ingin kembali meraih prestasi, namun keinginannya terhalang oleh cedera yang dialami. Arinda (2014), mengemukakan bahwa cedera yang dialami oleh para olahragawan/atlet dapat menyebabkan performa dan prestasi atlet menurun.

Berbeda dengan dua subjek lainnya, subjek Rara justru merasa bahwa cedera berat tidak berpengaruh pada kariernya sebagai atlet, karena ia menganggap bahwa karate bukanlah hal yang

utama baginya. Meski demikian, seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, Rara menyesal karena cedera berat mengurangi kesempatannya berprestasi.

### 3. Tema terkait pemulihan cedera berat

Terdapat empat tema superordinat terkait pemulihan cedera berat dalam penelitian ini, yaitu upaya ketiga subjek dalam melakukan pemulihan, kendala yang dialami ketika menjalani tindakan pemulihan, penanggulangan terhadap kendala yang dialami, dan kondisi pasca pemulihan.

Dalam upayanya untuk memulihkan cedera yang dialami, ketiga subjek sama-sama melakukan manipulasi fisik. Adapun manipulasi fisik yang dilakukan ketiganya berbeda-beda. Saat awal mengalami cedera, Rara dan Gusti membawa cederanya ke sangkal putung. Namun, kondisi subjek Rara dan Gusti menjadi tidak lebih baik setelah cederanya ditangani dengan sangkal putung, dan khusus pada subjek Rara, ia memutuskan untuk membawa cederanya ke Rumah Sakit untuk diperiksa dan ditangani lebih lanjut. Sama halnya dengan subjek Rara, Didi juga mempercayakan tenaga medis untuk memeriksa cederanya, ia memutuskan untuk bertemu dengan dokter tulang begitu merasakan ada yang tidak nyaman pada lutut kirinya. Setelah itu, Didi melakukan fisioterapi untuk benar-benar memulihkan kondisi cederanya.

Tak hanya melalui manipulasi fisik, ketiga subjek juga melakukan upaya-upaya lain untuk menunjang kesembuhan cederanya. Patah tulang yang terjadi pada Rara membuatnya harus melakukan operasi hingga akhirnya ia diberi obat untuk mempercepat pertumbuhan tulang oleh dokter. Selain itu, subjek Rara juga menjaga pola makan demi kesembuhan cederanya. Matthews dan Matthews (2010) mengungkapkan bahwa cedera dapat menyebabkan berbagai masalah gizi untuk beberapa atlet, sehingga manajemen massa tubuh (mencegah penambahan berat badan selama cedera dan pemulihan massa otot pasca cedera) sangat penting untuk rehabilitasi yang efektif. Matthews dan Matthews (2010) menambahkan bahwa atlet harus melakukan diet yang kaya nutrisi dan sehat, serta cukup untuk menjaga keseimbangan energi.

Upaya melalui pola makan pun dilakukan oleh subjek Gusti, ia mengkonsumsi cecek ayam dan sumsum rebus guna memperkuat tulangnya. Selain itu, Gusti juga melakukan beberapa latihan-latihan ringan untuk melatih kembali gerak ototnya. Cassella dan Richards (2007) menjelaskan bahwa menjaga keseluruhan fleksibilitas atlet sangat penting untuk memastikan kebugaran ketika atlet siap kembali ke olahraga atau kompetisi. Sedangkan pada Didi, cedera ligamen pada lututnya membuat ia tidak dapat mengalami kelelahan, sehingga ia melakukan pengelolaan aktivitas untuk dapat memulihkan cederanya.

Selama menjalani pemulihan cedera, ketiga subjek menemukan beberapa kendala. Mengonsumsi obat-obatan yang harus dilakukan selama satu tahun demi pemulihan cederanya dirasakan Rara sebagai suatu pengalaman yang menyiksa dan tidak disukainya. Hal tersebut membuat Rara tidak menuruti anjuran dokter dan hanya mengonsumsi obat selama enam hingga delapan bulan saja. Sedangkan pada Gusti, kurangnya pengetahuan mengenai penanganan cedera yang tepat membuatnya menyesal dan harus mengalami cedera yang semakin parah. Melakukan kegiatan dan mengonsumsi makanan yang monoton membuat subjek Gusti juga merasa jenuh dengan proses pemulihan yang dijalannya. Demikian pula yang dirasakan oleh subjek Didi, ia merasa lelah menjalani proses pemulihan yang tidak sederhana dan dengan jarak yang begitu jauh. Hal tersebut sempat membuatnya menyerah untuk menyelesaikan pengobatan yang dijalani. Selain itu, kendala lain yang juga merupakan dampak psikis dialami cedera berat dan menghentikan cita-citanya.

Selama menjalani pemulihan cedera berat yang dialami, ketiga subjek dalam penelitian melakukan penanggulangan atas kendala yang dihadapi. Adapun cara untuk mengatasi masalah atau situasi

tertentu menurut Cohen dkk (2010) disebut juga dengan strategi koping. Lazarus dan Folkman (dalam Cohen, Nordin, & Abrahamson, 2010) membagi dua jenis atau kategori strategi koping yang dominan digunakan, yakni koping yang berfokus pada masalah dan koping yang berfokus pada emosi. Koping yang berfokus pada emosi ialah koping yang berkaitan dengan pengelolaan emosi, sedangkan koping yang berfokus pada masalah adalah koping yang berfokus pada pengelolaan masalah secara langsung. Cohen dkk (2010) menambahkan bahwa beberapa atlet beralih ke agama sebagai sarana dukungan atau meminta bantuan dari orang lain seperti dalam dukungan sosial.

Penanggulangan yang dilakukan oleh Rara adalah penanggulangan yang berfokus pada emosi, yakni dengan membangkitkan keinginan untuk segera sembuh dari cedera berat yang dialaminya. Sama halnya dengan Rara, subjek Didi juga melakukan penanggulangan yang berfokus pada emosi seperti membangkitkan keinginannya untuk segera sembuh agar dapat beraktivitas seperti biasa dan memutuskan untuk menghindari dari kegiatan yang berhubungan dengan karate, namun selain menggunakan penanggulangan yang berfokus pada emosi, subjek Didi juga melakukan penanggulangan yang berfokus pada masalah, seperti berupaya untuk mempelajari hal-hal mengenai cedera dan teknik berlatih karate dengan benar guna mencegah terjadinya cedera pada atlet lain. Hal tersebut pada akhirnya menimbulkan cita-cita baru dan membuat Didi merasa senang. Subjek Didi juga beralih ke agama untuk menanggulangi kendala yang dihadapinya, ia selalu memanjatkan doa dan berpasrah kepada Tuhan demi kesembuhan cederanya. Sedangkan pada subjek Gusti, ia melakukan penanggulangan yang berfokus pada masalah, seperti upaya untuk menghilangkan kejenuhannya dalam menjalani proses pemulihan dengan cara melakukan aktivitas di luar rumah dan berkunjung ke tempat latihan.

Setelah menjalani proses pemulihan dan dinyatakan sembuh atau dapat kembali beraktivitas seperti biasa, ketiga subjek tidak berhenti berpartisipasi dalam olahraga karate. Subjek Rara dan Gusti tetap melanjutkan kariernya sebagai atlet pasca pulih dari cedera yang dialami. Pada subjek Gusti, setelah pulih dari cedera, ia mulai menaikkan intensitas latihannya. Ia pun dapat mengikuti kejuaraan dan berhasil meraih juara pertama. Hal tersebut membuat kepercayaan diri subjek Gusti menjadi meningkat kembali. Menurut penelitian Podlog dan Eklund (2009) dijelaskan bahwa pada atlet yang mengalami cedera, mereka termotivasi untuk kembali ke olahraga demi mencapai kesuksesan dalam bidang olahraga.

Berbeda dengan kedua subjek lain, pasca pemulihan cedera, subjek Didi memutuskan untuk kembali ke karate dan melakukan latihan kembali. Namun, karena kondisi cedera yang sulit untuk pulih total, subjek Didi memutuskan untuk tidak melanjutkan karier sebagai atlet. Meski demikian, subjek Didi tetap bersyukur dapat kembali ke karate.

#### 4. Tema terkait peran sosial

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan tiga tema superordinat terkait peran sosial yang diterima oleh subjek saat mengalami hingga menjalani pemulihan cedera. Ketiga tema tersebut ialah peran keluarga, peran lingkungan selain keluarga, dan tanggapan subjek terhadap peran sosial yang didapatkan.

Mengalami cedera berat bukanlah suatu hal yang mudah untuk dilalui sendiri bagi ketiga subjek dalam penelitian. Sehingga, kehadiran dan dukungan orang-orang terdekat sangatlah membantu untuk kembali ke kondisi prima. Menurut hasil penelitian Lu dan Hsu (2013) dikemukakan bahwa dukungan sosial tampak memberikan efek bagi kesejahteraan atlet yang mengalami cedera, terutama bagi atlet yang memiliki harapan yang rendah.



Lu dan Hsu (2013) dalam penelitiannya mengemukakan pula bahwa keluarga, pasangan, teman sebaya, rekan satu tim, pelatih, dan individu lain yang dekat dengan atlet dapat menjadi sumber kekuatan saat mengalami cedera. Dukungan dari keluarga dirasakan oleh ketiga subjek. Keluarga Rara membantunya untuk melakukan aktivitas sehari-hari karena kondisi yang sulit menjalani aktivitasnya secara mandiri. Didukung oleh Ibu yang merupakan seorang bidan, subjek Rara menjadi terbantu ketika menangani luka bekas operasi cederanya.

Demikian pula yang dirasakan oleh subjek Didi, orang tuanya memberikan dukungan melalui pengobatan, terutama Ibu yang membantu mencari penanganan cedera yang tepat untuknya. Selain itu, orang tuanya juga membantu melalui doa dan memberikan perhatian ekstra saat dirinya mengalami cedera. Sama halnya dengan Didi, Gusti juga memperoleh perhatian lebih dari keluarganya semasa pemulihan cedera, dan bantuan dari keluarga saat masa pemulihan cedera melalui pola makan. Namun, selain dukungan, subjek Gusti juga merasakan adanya tekanan dari keluarga, yakni kurangnya perhatian keluarga saat awal mengalami cedera. Keluarga Gusti menganggap bahwa cedera yang dialaminya merupakan cedera ringan, sehingga mengakibatkan penanganan yang diterima kurang tepat dan memperburuk kondisi cederanya.

Tak hanya keluarga, baik teman, pelatih, bahkan dosen pun turut memberikan dukungan untuk kesembuhan ketiga subjek. Menurut hasil penelitian Yang, Peek-Asa, Lowe, Heiden, dan Foster (2010) dikemukakan bahwa meski keluarga tetap menjadi sumber utama dukungan sosial atlet, individu lain yang terkait oleh atlet (seperti pelatih, pelatih atletik, dan rekan satu tim) dapat menjadi sumber dukungan baru bagi atlet yang mengalami cedera.

Selain mendapat perhatian dari keluarganya, Rara juga memperoleh perhatian dan dukungan emosional dari teman-temannya berupa kalimat-kalimat positif untuk tetap semangat dan optimis bahwa masih ada kesempatan untuk berprestasi pasca cedera. Begitu pula yang dirasakan oleh kedua subjek lainnya. Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa kondisi cedera yang sulit untuk sembuh total membuat Didi merasa sangat frustrasi hingga ia menyerah untuk melakukan pemulihan. Namun, berkat motivasi dari temannya hingga kesediaan teman untuk menemani berobat, membuat Didi mendapatkan kembali semangatnya untuk menuntaskan pengobatan.

Sama halnya dengan Didi, subjek Gusti juga merasa frustrasi dengan cedera berat yang dialami hingga merasa jenuh selama masa pemulihan. Namun, kehadiran teman memotivasinya untuk segera sembuh. Tak hanya kehadiran, teman-temannya pun memberikan motivasi berupa kalimat positif agar Gusti dapat segera bergabung untuk latihan. Arvinen-Barrow (dalam Arvinen-Barrow & Pack, 2013) mengemukakan bahwa rekan setim merupakan sumber dukungan motivasi bagi atlet yang mengalami cedera.

Khusus pada Didi dan Gusti, peran sosial selain keluarga dan teman juga diterima dari pelatih dan dosen. Peran dosen hanya dirasakan oleh subjek Didi. Berkuliah di bidang pendidikan olahraga memberikan keuntungan untuk Didi, karena selama pengobatan, Didi harus menjalani fisioterapi di luar kota dengan jarak yang cukup jauh, hal ini membuatnya lelah, sehingga ia memutuskan untuk meminta bantuan dari dosennya. Sedangkan peran pelatih hanya dirasakan oleh Gusti. Pelatihnya memberikan latihan-latihan ringan untuk melemaskan otot tangan yang terkena cedera dan memberikan latihan-latihan tambahan agar dapat mengejar ketertinggalan untuk mengikuti kejuaraan.

Dukungan maupun tekanan yang diperoleh, menimbulkan tanggapan tertentu dari ketiga subjek. Memiliki keluarga yang selalu mendampingi semasa cedera membuat Rara merasa senang dan beruntung. Selain itu, Rara juga merasa senang dengan perhatian-perhatian yang didapat semasa mengalami cedera. Sedangkan bagi subjek Gusti, selain dirasa sangat penting, dukungan dari

orang-orang terdekat saat ia mengalami cedera sangat diperlukan, dan dari dukungan-dukungan tersebut timbul upaya untuk kembali berlatih. Tak jauh berbeda dengan kedua subjek lainnya, Didi merasa bersyukur, senang, bangga, dan berterima kasih karena dikelilingi oleh orang-orang yang selalu mendukung kesembuhannya. Tak hanya itu, Ibu yang selalu mendoakan kesembuhannya membuat dirinya terharu hingga ia menyadari bahwa kesedihan yang ia rasakan selama mengalami cedera juga dirasakan oleh ibunya. Hal tersebut menimbulkan keputusan untuk bangkit.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian, setiap subjek memiliki penilaian terhadap cedera berat berupa suatu pengalaman yang sulit, namun bukan merupakan hambatan yang berkepanjangan. Cedera berat dirasa berpengaruh terhadap performa sebagai atlet dan dapat memberikan pengalaman yang berkesan. Cedera berat juga memberikan dampak kepada ketiga subjek berupa dampak secara fisik, psikis, dampak terhadap perilaku, dan karier. Untuk dapat kembali menjalani aktivitas seperti biasa, ketiga subjek penelitian berupaya untuk memulihkan cederanya. Dalam menjalani upaya pemulihan cedera, ketiga subjek penelitian menemukan beberapa kendala berupa kendala yang terjadi selama penanganan cedera dan kendala yang mengakibatkan dampak psikis seperti benci terhadap karate. Kendala tersebut dapat ditanggulangi secara mandiri oleh ketiga subjek. Peran sosial juga turut membantu untuk mengatasi kendala tersebut. Peran sosial yang diterima oleh subjek saat mengalami hingga menjalani pemulihan cedera yaitu peran keluarga, peran lingkungan selain keluarga, dan tanggapan subjek terhadap peran sosial yang didapatkan. Ketiga subjek dalam penelitian mendapatkan dukungan dari keluarga semasa mengalami cedera, namun terdapat subjek yang sempat mengalami adanya tekanan dari keluarga saat awal mengalami cedera. Selain keluarga, lingkungan sosial di sekitar subjek, seperti teman, pelatih, bahkan dosen juga turut memberikan dukungan untuk menyemangati dan membantu pemulihan cedera. Dukungan yang diterima ketiga subjek dianggap sangat penting dan berkesan. Setelah dinyatakan pulih dari kondisi cedera, ketiga subjek memutuskan untuk tetap kembali ke karate meski tidak semua subjek melanjutkan kariernya sebagai atlet karate. Pengalaman ketiga subjek saat mengalami cedera berat juga memberikan suatu hikmah atau pembelajaran yang mengakibatkan ketiga subjek mengalami pertumbuhan pasca pengalaman traumatis. Penelitian ini tentu masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, diperlukan adanya penelitian lebih lanjut mengenai pengalaman cedera berat pada atlet di bidang olahraga lain, baik olahraga kontak maupun non kontak. Selain itu, peneliti selanjutnya juga dapat menggunakan metode lain guna memperkaya penelitian mengenai cedera berat yang dialami oleh atlet.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Andrew, N., Wolfe, R., Cameron, P., Richardson, M., Page, R., Bucknill, A., & Gabbe, B. (2012). The impact of sport and active recreation injuries on physical activity levels at 12 months post-injury. *Scandinavian Journal of Medicine & science in Sports*. doi: 10.1111/j.1600-0838.2012.01523.x.
- Ardern, C., Kvist, J., & Webster, K. (2016). Psychological aspects of anterior cruciate ligament injuries. *Sports Medicine*, 24(1), 77-83. <http://dx.doi.org/10.1053/j.otsm.2015.09.006>.
- Arinda, E. (2014). Analisis cedera olahraga dan pertolongan pertama pemain sepak bola. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 2(3), 179-188.
- Arnheim, D., & Prentice, W. (2000). *Principles of athletic training* (10<sup>th</sup> ed.). New York : McGraw-Hill.

- Arvinen-Barrow, M., & Pack, S. (2013). Social support in sport injury rehabilitation. Dalam M. Arvinen-Barrow, & N. Walker (ed.), *The psychology of sport injury and rehabilitation* (hlm. 124). New York : Routledge.
- Atmasubrata, G. (2012). *Serba tahu dunia olah raga*. Surabaya : Dafa Publishing.
- Baima, J. (2009). *Sport injuries*. Santa Barbara : Greenwood Press.
- Bruhmann, B., & Schneider, S. (2011). Risk groups for sports injuries among adolescents-representative German national data. *Child: care, health and development*. doi:10.1111/j.1365-2214.2011.01209.x.
- Cassella, M. C., & Richards, K. (2007). Principles of rehabilitation. Dalam L. J. Micheli, & L. Purcell (ed.), *The adolescent athlete: A practical approach* (hlm. 27). New York : Springer Science+Business Media, LLC.
- Cohen, R., Nordin, S. M., & Abrahamson, E. (2010). Psychology and sports rehabilitation. Dalam P. Comfort, & E. Abrahamson (ed.), *Sports rehabilitation and injury prevention* (hlm. 277-280). West Sussex : John Wiley & Sons Ltd.
- Fahrizal. (2011). Cedera olahraga pada cabang olahraga pencaksilat. *Jurnal ILARA, 11*(1), 55-62.
- Gauthier, J. (2009). Ethical and social issues in combat sports: Should combat sports be banned?. Dalam R. Kordi, N. Maffulli, R. R. Wroble, & W. A. Wallace (ed.), *Combat sport medicine* (hlm. 74). London : Springer. doi:10.1007/978-1-84800-354-5.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia (edisi lux). (2005). Semarang : CV Widya Karya.
- Lu, F. J. H., & Hsu, Y. (2013). Injured athletes' rehabilitation beliefs and subjective well-being: The contribution of hope and social support. *Journal of Athletic Training, 48*(1), 92-98. doi: 10.4085/1062-6050-48.1.03. <http://natajournals.org/doi/pdf/10.4085/1062-6050-48.1.03>.
- Mallina, R., & Giannoudis, P. V. (2011). Sports injuries in children and adolescents : Classification, epidemiology, and clinical examination. Dalam A. H. Karantanas (ed.), *Sports injuries in children and adolescents* (hlm. 3-4). New York : Springer.
- Matthews, H., & Matthews, M. (2010). Nutritional considerations for performance and rehabilitation. Dalam P. Comfort, & E. Abrahamson (ed.), *Sports rehabilitation and injury prevention* (hlm. 265). West Sussex : John Wiley & Sons Ltd.
- McHugh, M., Bangsbo, J., & Lexell, J. (2003). Principles of rehabilitation following sports injuries : Sports-specific performance testing. Dalam M. Kjaer, M. Krogsgaard, P. Magnusson, L. Engebretsen, H. Roos, T. Takala, & S. L-Y. Woo (ed.), *Textbook of sports medicine basic science and clinical aspects of sports injury and physical activity* (hlm. 202). Massachusetts : Blackwell Science Ltd.
- Pamungkas, A. A., & Fakhurrozi, M. (2010). Persepsi terhadap cedera dan kepercayaan diri pada atlet taekwondo wanita. *Jurnal Psikologi, 3*(2), 106-113.

- Pieter, W. (2010). Competition injury rates in young karate athletes. *Science and Sports*, 25, 32-38. doi:10.1016/j.scispo.2009.07.001.
- Podlog, L., & Eklund, R. C. (2009). High-level athletes' perceptions of success in returning to sport following injury. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 535-544. <http://doi:10.1016/j.psychsport.2009.02.003>.
- Podlog, L., Wadey, R., Stark, A., Lochbaum, M., Hannon, J., & Newton, M. (2013). An adolescent perspective on injury recovery and the return to sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(2), 437-446. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.12.005>.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology : Biopsychosocial interactions* (7<sup>th</sup> ed.). Hoboken : John Wiley & Sons, Inc.
- Sepda, D. I. (2017, April 2). Peran psikologi dalam pemulihan cedera pemain. *Football Tribe*. Diakses dari <https://football-tribe.com/indonesia/2017/04/02/peran-psikologi-dalam-cedera/>
- Sheu, Y., Chen, L. H., & Hedegaard, H. (2016). *Sports-and recreation-related injury episodes in United States, 2011-2014* (National Health Statistic Report No.99). Diakses dari U.S. Departement of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention National Center for Health Statistic website : <https://www.cdc.gov/nchs/data/nhsr/nhsr099.pdf>
- Sujoto, J. B. (2006). *Teknik oyama karate : Kihon-kata-kumite*. Jakarta : PT Elex Media Komputindo.
- Supartono, B. (2015). Penatalaksanaan cedera di kejuaraan olahraga. *Media Informasi Rumah Sakit Olahraga Nasional edisi 5 tahun II*. Diakses dari [http://kemenpora.go.id/data\\_kliping/files/Majalah%20RSON/Majalah%20RSON%20Edisi%205.pdf](http://kemenpora.go.id/data_kliping/files/Majalah%20RSON/Majalah%20RSON%20Edisi%205.pdf)
- Tedeschi, R. G., & Moore, B. A. (2016) *The posttraumatic growth workbook : Coming through trauma wiser, stronger, and more resilient*. Oakland : New Harbinger Publications, Inc.
- Usra, M. (2012). Cedera dalam cabang olahraga beladiri dan teknik mengatasinya. *ALTIUS Jurnal Ilmu Olahraga & Kesehatan*, 2(1), 18-27.
- Wibowo, H. (2008). *Pencegahan dan penatalaksanaan cedera olahraga* (edisi 2). Jakarta : Buku Kedokteran EGC.
- Yang, J., Peek-Asa, C. P., Lowe, J. B., Heiden, E., & Foster, D. T. (2010). Social support patterns of collegiate athletes before and after injury. *Journal of Athletic Training*, 45(4), 372-379. <http://natajournals.org/doi/pdf/10.4085/1062-6050-45.4.372>.