

PERBEDAAN KECEMASAN CEDERA BERULANG BERDASARKAN STRATEGI *COPING* STRES PADA ATLET YANG PERNAH CEDERA

Sonia Marcellina & Herdian Maulana

Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta
Rawamangun, Jakarta Timur

Email : soniamarcellinz@gmail.com

Abstract

This study was conducted to determine significant re-injury anxiety difference based on coping stress strategies among injured athletes. The sample used in this study amounted to 76 athletes. Sampling technique using simple random sampling at the Student Education and Training Centre at Ragunan. Hypothesis that proposed in this research was there is significant re-injury anxiety difference based on coping stress strategies among injured athletes. Hypothesis testing using independent sample t-test. Significance value of t-test is lower than the value of t table. So the results of the study concluded that there is no significant re-injury anxiety difference based on coping stress strategies among injured athletes.

Keywords : Loneliness, tendency of self injury behavior, inmates

Pendahuluan

Menjadi atlet memiliki banyak risiko. Latihan yang bervariasi secara rutin dan terus-menerus akan menimbulkan kelelahan secara fisik dan psikologis. Belum lagi saat pertandingan, bahaya yang mengancam untuk mengalami cedera ringan, sedang, berat bahkan hingga kematian. Seorang atlet tentunya akan berjuang dalam pertandingan, sebisa mungkin untuk memenangkan pertandingan tersebut. Dalam olahraga bela diri misalnya, tidak jarang ditemui atlet yang kaki atau tangannya patah saat pertandingan bahkan ada yang meninggal dalam arena pertandingan tersebut.

Cedera adalah salah satu hal yang paling dikhawatirkan oleh atlet dalam cabang olahraga apapun. Cedera olahraga adalah segala macam cedera yang timbul, baik pada waktu latihan maupun pertandingan ataupun sesudahnya (Wibowo, 2007). Dalam bidang olahraga, cedera merupakan hal yang dekat dengan atlet karena banyak kontak fisik saat latihan dan pertandingan. Cedera dapat terjadi karena beberapa sebab yaitu *external violence* (sebab-sebab yang berasal dari luar), *internal violence* (sebab-sebab yang berasal dari dalam) dan *over use* (pemakaian terus-menerus/terlalu lelah) (Wibowo, 2007).

Cedera olahraga yang dialami atlet, tentunya akan mempengaruhi kondisi fisik dan psikologis atlet tersebut. Dari segi fisik, cedera

mencegah atlet untuk melakukan apa yang biasanya dapat seorang atlet lakukan. Apalagi jika cabang olahraga yang digeluti tersebut merupakan mata pencaharian utama atau hobi yang sangat dicintai oleh atlet tersebut. Bila dilihat dari sisi psikologis, tentunya si atlet akan merasa cemas memikirkan bahwa karirnya akan hancur.

Ditambah dengan cedera yang kemungkinan berulang yang ada dalam olahraga tertentu. Misalnya cedera Golfers' Elbow yang sering dialami oleh atlet golf, tenis meja, tenis lapangan bulutangkis, angkat beban dan dayung. Cedera Patello-femoral Pain yang sering dialami oleh atlet sepak bola, atletik dan bola basket. Cedera Lumbar Strain yang sering dialami oleh atlet baseball, bola basket, sepak bola dan golf (Wai, 2004).

Bahkan atlet-atlet olahraga profesional, sudah mengasuransikan bagian tertentu dari tubuhnya yang dianggap vital untuk karir olahraganya. Sebagai contoh David Beckham yang pernah menjadi pemain bintang dalam dunia sepak bola pernah mengasuransikan kakinya sebesar tujuh puluh juta Dollar Amerika (Kirsten, 2012). Disusul Cristiano Ronaldo yang bermain untuk tim Real Madrid dan juga membela tim nasional Portugal, rela mengasuransikan kakinya untuk sekitar 144 juta Dollar Amerika (Anonim, 2012).

Atlet yang telah mengalami cedera tentu saja akan membutuhkan rehabilitasi. Rehabilitasi yang dibutuhkan oleh seorang atlet harus dilakukan dengan kembali melihat pada dua sisi, dimana sisi fisik dan psikologis harus seimbang. Rehabilitasi fisik dan psikologis yang baik akan memulihkan atlet dari cedera dan secara tidak langsung mempersiapkan atlet untuk kembali ke pertandingan. Rehabilitasi fisik dapat dilakukan dengan fisioterapi, *massage* bahkan hingga operasi. Hal tersebut harus diiringi dengan rehabilitasi psikologis yang meliputi pemberian dukungan dan pemberian motivasi juga konseling, misalnya *rational emotive behavior therapy* (Amir, 2004). Jika telah pulih dari cederanya, seorang atlet biasanya akan kembali berlaga dalam pertandingan. Namun, terkadang ada atlet yang belum benar-benar pulih dari cedera tapi memaksakan untuk ikut dalam pertandingan karena atlet tersebut benar-benar sangat dibutuhkan dalam cabang olahraga yang digeluti olehnya.

Walaupun telah pulih dari cedera, ada faktor-faktor psikologis yang mempengaruhi seorang atlet yang telah direhabilitasi untuk kembali ke pertandingan. Faktor-faktor psikologis seperti kecemasan, kepercayaan diri, motivasi intrinsik, konsep diri, efikasi diri pasti sangat menentukan kesiapan seorang atlet cedera yang sudah direhabilitasi untuk kembali ke pertandingan (Chirstakou, Zervas, Psychountaki & Stavrou, 2012). Pada faktor kepercayaan diri misalnya, jika seorang atlet mempunyai kepercayaan diri yang baik, maka pasti kesiapan atlet cedera yang telah direhabilitasi menjadi lebih baik dan berdampak pada performa yang lebih baik juga dalam sebuah kompetisi (Hanton & Connaughton, 2002).

Kecemasan merupakan suatu kondisi yang pernah dialami oleh hampir semua individu, hanya saja kadar dan tarafnya yang berbeda. Ada individu yang dapat menyelesaikan masalah-masalahnya hingga kecemasan yang dialami tidak berkepanjangan, tetapi tidak jarang kecemasan tersebut mendatangkan gangguan bagi yang mengalaminya (White & Watt, 1981).

Perasaan cemas timbul karena pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran dalam menghadapi situasi yang tidak pasti dan tidak menentu terhadap kemampuannya dalam menghadapi sesuatu (Ghufron & Risnawita S., 2010). Hal ini dapat membuat si atlet menjadi frustrasi dan mungkin saja putus asa memikirkan bahwa dunianya akan hancur dan terhenti sampai saat atlet tersebut cedera.

Spielberger (1979) menyatakan bahwa kecemasan dapat dipahami dari dua unsur yaitu *anxiety state* (*a-state*) dimana kecemasan ditandai dengan perasaan tegang, aprehensif, kegugupan dan kekhawatiran subjektifitas susunan saraf otonom dan *anxiety trait* (*a-trait*) yang didefinisikan sebagai perbedaan individu yang relatif stabil,

kecenderungannya mempersepsi situasi yang penuh stres sebagai suatu bahaya atau ancaman.

Anxiety state adalah reaksi emosi sementara yang timbul pada situasi tertentu, yang dirasakan sebagai suatu ancaman dan biasanya berhubungan dengan situasi dan lingkungan tertentu. *Anxiety state* beragam dalam hal intensitas dan waktu. Keadaan ini ditentukan oleh perasaan ketegangan yang subjektif dan melibatkan komponen psikologis, juga mengacu pada reaksi yang kompleks dan unik serta muncul apabila seseorang mempersepsikan keadaan yang dihadapinya tersebut sebagai keadaan yang membahayakan atau dapat mengancam dirinya (Spielberger, 1979).

Tiga cara penurunan *anxiety state* yang dapat dilakukan menurut Spielberger (1979) yaitu menghindari sumber bahaya, menghadapi sumber bahaya dan memodifikasi situasi bahaya. Pertama, menghindari sumber bahaya yaitu upaya yang dilakukan untuk mengurangi kecemasan sesaat yang terangsang oleh faktor eksternal untuk memodifikasi lingkungan sehingga bahaya tersebut dapat tereliminasi. Upaya menghilangkan atau menghindari *stressor* tidak selalu mengurangi kecemasan sesaat namun menghadirkan bayang-bayang bahaya kecemasan tersebut. Kapasitas manusia untuk mengingat trauma masa lalu, pengalaman dan untuk mengantisipasi bahaya di masa depan membuat manusia menjadi sangat rentan dan terus-menerus rentan terhadap kecemasan.

Kedua, menghadapi sumber bahaya dengan menaksir penyebab dari sumber *stressor* internal dan eksternal. Reaksi fisik yang mengganggu seperti jantung yang berdetak lebih kencang, nafas terasa sesak dan otot-otot menjadi tegang. Menghadapi hal ini akan berujung pada dua konsekuensi yaitu berhasil atau tidak. Ketiga, memodifikasi situasi bahaya atau mengancam menggunakan mekanisme pertahanan diri (*defense mechanism*). Mekanisme pertahanan diri (*defense mechanism*) seringkali datang untuk mengurangi kecemasan sesaat yang ditimbulkan oleh pikiran-pikiran atau perasaan tertekan, misalnya represi atau penekanan-penekanan, rasionalisasi, intelektualisasi dan pembentukan reaksi.

Sedangkan *anxiety trait* menurut Spielberger (1979) menunjuk pada ciri-ciri atau sifat seseorang yang cukup stabil yang mengarahkan seseorang untuk menginterpretasikan suatu keadaan sebagai ancaman yang disebut *anxiety proneness* (kecenderungan akan kecemasan). Individu tersebut cenderung akan merasakan berbagai macam keadaan yang diinterpretasikan sebagai keadaan yang membahayakan atau mengancam dan cenderung untuk menanggapi dengan reaksi kecemasan.

Heil dalam Dwiariyani (2012) menyatakan bahwa kecemasan cedera berulang adalah hal

normal bagi setiap atlet yang baru saja pulih dari cederanya. Kecemasan cedera berulang dianggap sebagai ancaman tidak nyata secara fisik karena dalam kenyataannya cedera tersebut telah pulih. Kecemasan atlet dengan riwayat cedera berbeda dengan atlet yang tidak memiliki riwayat cedera. Rasa cemas pada atlet dengan riwayat cedera berkembang karena selain mempersiapkan diri menghadapi tekanan dalam kompetisi, atlet pun harus mempersiapkan secara psikologis kesiapan fisiknya dalam menghadapi kompetisi. Terutama pada atlet dengan riwayat cedera berulang, kecemasan yang berkembang dalam diri merupakan bentuk imajinasi secara berkelanjutan mengenai cedera yang pernah dialami (Dwiariyani, 2012).

Kecemasan cedera berulang yang timbul merupakan reaksi emosional negatif atlet ketika harga dirinya terancam. Hal ini terjadi apabila atlet menganggap pertandingan sebagai tantangan berat untuk berhasil, mengingat kemampuan penampilannya. Kecemasan ini biasanya dipicu pula oleh karena atlet memikirkan akibat dari kekalahannya. Kecemasan akan terjadi pada diri individu apabila suatu yang diinginkan/diharapkan mendapat rintangan sehingga kemungkinan tidak tercapainya harapan menghantui pikiran individu tersebut (Amir, 2004).

Smith dan Sarason dalam Amir (2004) menyatakan bahwa unsur yang paling dominan yang menyebabkan kecemasan adalah unsur kognitif yaitu kekhawatiran dan pikiran negatif bahwa proses dan hasil pertandingan dapat mengancam posisi atlet. Kecemasan cedera berulang menggambarkan perasaan atlet bahwa sesuatu yang tidak dikehendaki akan terjadi (Anshel dalam Amir, 2004). Hal yang tidak dikehendaki misalnya atlet tampil buruk, merasa bahwa lawannya superior, atlet takut mengalami cedera berulang sehingga tidak dapat berkarir di masa depan. Kondisi ini akan memberikan dampak yang sangat tidak menguntungkan bagi atlet. Atlet akan cenderung tampil kaku, bingung dan cenderung menghindari gerakan-gerakan tertentu.

Hal ini diperkuat dengan *preliminary study* yang telah dilakukan peneliti dengan cara mewawancarai beberapa atlet yang pernah mengalami cedera. Subjek pertama merupakan seorang atlet sepak bola yang pernah mengalami cedera lutut kiri. Subjek telah mengikuti rehabilitasi selama dua bulan. Walaupun telah mengikuti rehabilitasi, subjek sudah tidak pernah mengikuti kompetisi karena ada rasa khawatir akan terjadi cedera berulang. Jadi subjek hanya bermain bola sekedar untuk menyalurkan hobi. Dalam bermain bola pun, subjek menghindari *shooting* dan *crossing* yang menggunakan tumpuan kaki kiri.

Subjek kedua merupakan seorang atlet pencak silat yang pernah mengalami cedera yaitu patah tulang di pergelangan tangan kiri saat akan melakukan guntingan atas. Cedera tersebut dialami

saat subjek berada di kelas 2 SMP. Subjek telah melakukan rehabilitasi dan telah sembuh dari cedera yang dialaminya, namun sampai sekarang, setelah berselang sekitar delapan tahun sejak kejadian tersebut, subjek masih ragu untuk melakukan teknik guntingan atas karena merasa cemas akan terjadi cedera berulang.

Hasil wawancara yang telah peneliti lakukan membuktikan bahwa kecemasan cedera berulang menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi seorang atlet cedera yang telah direhabilitasi untuk kembali ke kompetisi. Kecemasan cedera berulang merupakan suatu konstruk penting dalam kompetisi olahraga yang dapat mempengaruhi penampilan dan meningkatkan risiko cedera berulang (Christakou dkk, 2012). Menghindari gerakan-gerakan tertentu misalnya, menjadi sebuah indikator kecemasan akan adanya cedera pada bagian tubuh yang sudah cedera sebelumnya.

Cedera berulang merupakan suatu hal yang dicemaskan oleh atlet walaupun mereka telah melakukan rehabilitasi. Sebenarnya rasa cemas merupakan reaksi penting dari stres (Spielberger, 1979). Stres merupakan suatu keadaan dimana seorang individu merasa tertekan baik secara fisik maupun psikologis (Chaplin, 2006). Spielberger (1979) mendefinisikan stres sebagai "*the circumstances that place a physical or psychological demands on an individual and to the emotional reactions experienced in these situations.*" Stres berkaitan sangat erat dengan metode *coping* stres yang akan dilakukan individu. *Coping* stres merupakan usaha individu untuk mengatasi kecemasan. Lazarus (1991) menyatakan bahwa *coping* adalah proses yang terdiri atas usaha behavioral dan kognitif. Kemudian Lazarus & Folkman (1984) juga mengungkapkan bahwa penanganan stres atau *coping* terdiri dari dua bentuk yaitu *coping* yang berfokus pada masalah (*problem focused coping*) dimana seorang individu mengambil tindakan langsung untuk mengubah situasi yang mengakibatkan berkurangnya dampak stres dan kecemasan sementara *coping* yang berfokus pada emosi (*emotional focused coping*) dimana seorang individu berusaha untuk mengatur atau mengurangi konsekuensi emosional dari peristiwa yang mengakibatkan stres.

Tobin (2001) berpendapat bahwa ada dua strategi *coping* stres yang biasa dilakukan individu. Strategi *coping* stres tersebut adalah *engagement* dimana strategi merefleksikan usaha individu untuk melakukan usaha untuk mengatur situasi yang membuat stres. Melalui strategi *coping* ini, individu terlibat aktif dan membuat negosiasi dengan lingkungan yang membuat stres. Kemudian yang kedua adalah strategi *disengagement* dimana strategi ini merupakan usaha untuk tidak melibatkan diri terhadap situasi yang membuat stres. Perasaan disimpan sendiri, pemikiran tentang

situasi yang membuat stres dihindari dan sikap yang kemungkinan dapat merubah situasi tidak dilakukan.

Strategi *coping* merupakan suatu kecenderungan dan berbedanya strategi *coping* yang dilakukan oleh individu untuk menghadapi stres dan kecemasan tentunya akan menghasilkan hasil *coping* yang beragam pula. Semakin baik seseorang bisa mengatasi kecemasan yang dihadapinya tentunya akan menjadikan individu tersebut dapat bertahan dan bahkan mungkin dapat menghilangkan kecemasan yang dihadapi olehnya. Dengan banyaknya permasalahan cedera dan berdasarkan studi pendahuluan yang telah peneliti lakukan dengan mewawancarai beberapa atlet menjadikan peneliti ingin melihat perbedaan kecemasan cedera berulang berdasar strategi *coping* stres pada atlet yang pernah mengalami cedera.

Metode Penelitian

Metode penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah suatu penelitian/metode yang didasari oleh falsafah positivisme, yaitu ilmu yang valid, ilmu yang dibangun dari empiris, teramat, terukur, menggunakan logika matematika dan membuat regeneralisasi (Sedarmayanti & Hidayat, 2002).

Penelitian ini bersifat komparatif dimana menurut Sukmadinata (2012) penelitian komparatif diarahkan untuk mengetahui apakah antara dua atau lebih dari dua kelompok ada perbedaan dalam aspek atau variabel yang dalam hal ini merupakan kecemasan cedera berulang. Dalam penelitian tidak ada pengontrolan variabel, maupun manipulasi/perlakuan dari peneliti. Penelitian dilakukan secara alamiah, peneliti mengumpulkan data dengan menggunakan instrumen yang bersifat mengukur. Hasilnya dianalisis secara statistik untuk mencari perbedaan diantara variabel-variabel yang diteliti.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Jumlah Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

No.	Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
1.	Laki-Laki	46	60,5%
2.	Perempuan	30	39,5%
	Jumlah	76	100%

Tabel 2. Jumlah Subjek Berdasarkan Cabang Olahraga

No.	Cabang Olahraga	Jumlah	Persentase
1.	Gulat	13	17,1%
2.	Pencak Silat	22	28,9%
3.	Judo	17	22,4%
4.	Tae Kwon Do	24	31,5%
	Jumlah	76	100%

Berdasarkan rekapitulasi data skor kecemasan cedera berulang dari atlet yang menggunakan strategi *copingengagement* lebih banyak berada di bawah mean skor kecemasan cedera berulang yaitu sebesar 59,39. Sedangkan rekapitulasi data skor kecemasan cedera berulang dari atlet yang menggunakan strategi *coping disengagement* lebih banyak berada di atas mean skor kecemasan cedera berulang.

Walaupun lebih banyak subjek dengan *coping stres engagement* berada di bawah mean skor kecemasan cedera berulang dan lebih banyak subjek dengan *coping stres disengagement* berada di bawah mean skor kecemasan cedera berulang, hal ini tidak dapat menjelaskan apakah perbedaan skor tersebut signifikan atau tidak. Analisis dengan *independent sample t-test* harus digunakan untuk mengetahui lebih lanjut signifikansi perbedaan skor kecemasan cedera berulang berdasarkan strategi *coping stres engagement* dan *disengagement*.

Berdasarkan pengujian *independent sample t-test* diketahui bahwa nilai signifikansi untuk skor kecemasan cedera berulang yang tidak terkategori sebesar 0,717; nilai signifikansi untuk skor kecemasan cedera berulang yang >59,390 sebesar 0,900; nilai signifikansi untuk skor kecemasan cedera berulang yang <59,390 sebesar 0,185 dimana semua nilai tersebut lebih besar dari nilai t tabel. Syarat signifikansi penelitian adalah bila nilai t hitung > nilai t tabel. Sehingga dari hasil tersebut, dapat dinyatakan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti bahwa tidak terdapat perbedaan kecemasan cedera berulang yang signifikan berdasarkan strategi *coping stres engagement* dan *disengagement*.

Hasil penelitian tidak sama dengan teori Tobin (2001) yang berpendapat bahwa orang yang melakukan *coping disengagement* tidak melakukan/memulai sikap yang kemungkinan dapat merubah situasi sehingga kecemasan cedera berulang seharusnya lebih tinggi jika dibandingkan dengan orang dengan *coping stres engagement*.

Sedangkan menurut Tobin (2001) *coping* dengan strategi *engagement* meliputi semua usaha untuk membuat negosiasi dengan lingkungan yang membuat stres sehingga seharusnya individu dengan strategi *coping stres engagement* lebih mampu mereduksi kecemasan cedera berulang yang dirasakan.

Hal ini mendukung teori yang diungkapkan oleh Jarvis (2006) yang mengemukakan bahwa ada faktor-faktor yang menginduksi kecemasan cedera berulang pada atlet. Antara lain faktor situasional yang terdiri dari kepentingan suatu pertandingan dan harapan atlet tersebut. Kemudian faktor individual dimana *trait anxiety*, perhatian pada performa dan locus of control juga mempengaruhi tinggi atau rendahnya tingkat kecemasan cedera berulang.

Kesimpulan

Berdasarkan pengolahan deskriptif, analisis dan pengujian asumsi pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa data kecemasan cedera berulang dan strategi *coping* stres berdistribusi normal dan juga bersifat homogen.

Namun, berdasar pengujian hipotesis penelitian, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan kecemasan cedera berulang berdasar strategi *coping* stres *engagement* dan *disengagement*.

Daftar Pustaka

- Amir, N. (2004). *Pengembangan Instrumen Kecemasan Olahraga*. Anima, Indonesia Psychological Journal, 55-69.
- Anonim. (2012). Dipetik Mei 12, 2013, dari <http://www.unikgaul.com/2012/09/7-asuransi-teraneh-di-dunia.html>
- Chaplin, J. P. (2006). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Christakou, A., Zervas, Y., Psychountaki, M. & Stavrou, N. A. (2012). *Development and Validation of the Attention Questionnaire of Rehabilitated Athletes Returning to Competition*. Psychology, Health & Medicine, Vol. 17, No. 4, August.
- Dwiariani, D. A. (2012). *Peran Pelatihan Mental dalam Proses Penurunan Kecemasan Cedera Berulang pada Atlet Putri Bola Basket*. Tesis, Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, Depok.
- Ghufron, M. N. & Risnawita S. R., (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hanton, S. & Connaughton, D. (2002). *Perceived Control Of Anxiety and Its Relationship To Self-Confidence and Performance*. American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance, 87-97.
- Kirsten, A. (2012, Maret 5) www.businessinsider.com. Dipetik Mei 12, 2013, dari <http://www.businessinsider.com/20-celebrities-who-insured-their-bodies-for-millions-2012-3?op=1>
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and Adaptation*. New York: Oxford University Press, Inc.
- Sedarmayanti & Hidayat, S. (2002). *Metodologi Penelitian*. Mandar Maju.
- Spielberger, C. (1979). *Understanding Stress & Anxiety*. London: Multimedia Publication Inc. Wilermstan (Curacao).
- Sukmadinata, N. S. (2012). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Tobin, D. L. (2001). *User Manual for The Coping Strategies Inventory*.
- Wai, N. C. (2004). *Overuse Sports Injuries: Diagnosis & Management*. The Singapore Family Physician: Vol 30 (4): 56.
- White, R. W. & Watt, N. (1981). *The Abnormal Personality*. New York: John Wiley and Sons
- Wibowo, H. (2007). *Pencegahan dan Pentalaksanaan Cedera Olahraga*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.