

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1. Latar Belakang Masalah**

Olahraga adalah kebutuhan bagi setiap individu yang ingin kondisi tubuhnya selalu sehat dan fit. Banyak sekali olahraga yang bisa kita lakukan, salah satunya adalah basket. Olahraga basket memiliki animo penonton yang besar dan antusias di Indonesia. Kompetisi basket yang paling bergengsi di Indonesia saat ini adalah *National Basketball League* (NBL) dan *Women National Basketball League* (WNBL). NBL dan WNBL musim 2011-2012 ini mampu menyedot penonton hingga mencapai total 151.369 orang, yang mengalami kenaikan dari musim sebelumnya yaitu tahun 2010-2011 yang mencapai 103.414 orang di setiap laga yang ditampilkan (“Penonton NBL”, 2012). Pecinta basket setia mendukung timnya maupun atlet favoritnya di setiap laga yang ditampilkan, dan yang menjadi sorotan utamanya adalah para atlet. Atlet yang bermain dalam liga basket NBL dan WNBL adalah atlet profesional. Atlet profesional memiliki kecenderungan psikologis dan perilaku tertentu yang menyebabkan atlet profesional (*elite athletes*) memiliki tekanan-tekanan yang lebih besar dibandingkan dengan atlet biasa (*non-elite athletes*). Tekanan-tekanan yang besar inilah yang bisa menyebabkan atlet profesional lebih rentan terhadap terjadinya cedera. Atlet profesional cenderung untuk melakukan kegiatan yang beresiko dan haus terhadap tantangan dimana hal-hal tersebut bisa menyebabkan cedera (Satiadarma, 2000). Dalam olahraga kompetitif seperti basket, atlet dituntut untuk memberikan

performa yang maksimal dalam setiap pertandingan. Proses latihan yang berat dan dalam waktu yang tidak singkat merupakan kewajiban setiap atlet. Kondisi fisik atlet harus tetap prima dalam setiap latihan maupun pertandingan. Dalam porsi yang berlebihan dan kerja otot yang digunakan terus-menerus, bisa menyebabkan atlet mengalami cedera (Adirim & Cheng, 2003). Basket juga merupakan olahraga yang beresiko tinggi untuk melakukan kontak fisik yang keras sehingga bisa menyebabkan cedera (Agel, dkk., 2007).

Cedera olahraga adalah cedera pada sistem *integumen* otot dan rangka yang disebabkan oleh berbagai faktor antara lain kesalahan metode latihan, kelainan struktural, maupun kelemahan fisiologis fungsi jaringan penyokong dan otot (Bahr, dkk., 2003 dalam Arovah, 2011). Cedera merupakan hal yang sudah biasa dialami oleh seorang atlet. Atlet remaja memiliki kecenderungan yang lebih besar terhadap terjadinya cedera daripada atlet dewasa. Hal ini disebabkan karena perbedaan secara fisik dan fisiologis (Adirim & Cheng, 2003). Menurut Adirim dan Cheng (2003), remaja kurang memiliki pencegahan terhadap cedera, rentan terhadap stres, dan remaja belum memiliki ketrampilan motorik yang kompleks, yang dibutuhkan dalam olahraga tertentu. Dalam atlet perguruan tinggi dan tingkat menengah, sebanyak 750.000 cedera olahraga terjadi tiap tahunnya (Bergandi, 1985, dalam Green & Weinberg, 2001). Berdasarkan survey dari *National Collegiate Athletic Association* (NCAA) Divisi I di Amerika Serikat, sebanyak 70% atlet pernah mengalami cedera, dan lebih dari setengahnya merasa tertekan ketika bermain dalam kondisi cedera. (O'Connell & Manschreck, 2012).

Olahraga yang paling banyak menyebabkan cedera salah satunya adalah basket (Burt & Overpeck, 2001, dalam Adirim & Cheng, 2003). Basket adalah olahraga yang agresif dan cepat sehingga mempunyai frekuensi tinggi terhadap cedera (Meeuwisse, dkk., 2003, dalam Agel, dkk., 2007). Bagaimanapun olahraga tersebut bukan berarti lebih berbahaya dibanding lainnya. Basket mempunyai rasio yang cukup tinggi pada atlet cedera yaitu 31-37% (Aaron & Laporte, 1997, dalam Adirim & Cheng, 2003). Data-data ini hanya menggambarkan frekuensi dari cedera, bukan tingkat keparahan cedera. Data tentang cedera dari berbagai macam olahraga susah ditemukan karena data pada bidang olahraga sangat terbatas. Tidak ada data yang secara spesifik menjelaskan berapa banyaknya atlet basket yang cedera baik di tingkat regional, nasional, maupun internasional.

Atlet yang cedera disebabkan oleh berbagai macam faktor. Tekanan-tekanan yang dialami baik dari faktor fisik maupun psikis bisa menjadi faktor penyebab seorang atlet mengalami cedera. Ketegangan otot, sebagai salah satu faktor fisik penyebab cedera, bisa terjadi disemua atlet, terutama olahraga yang memiliki aktivitas berlari seperti basket (Adirim & Cheng, 2003). Faktor fisik lain yang dimaksud bisa meliputi porsi latihan yang berat, lamanya durasi latihan maupun pertandingan, serta program-program untuk meningkatkan fisik seorang atlet. Sedangkan faktor psikisnya bisa berupa tekanan yang berlebihan untuk menampilkan performa yang baik, kurangnya ketrampilan *coping*, dan kurangnya dukungan sosial juga bisa menjadi penyebab cedera (Adirim & Cheng, 2003).

Cedera bisa menyebabkan seorang atlet untuk berhenti berkarir, namun ada juga cedera yang bisa pulih kembali, walaupun tidak dalam kondisi yang

normal. Dalam kurun waktu terakhir, beberapa atlet banyak ditemukan cedera pada bagian *Anterior Cruciate Ligament* (ACL) di lutut (Adirim & Cheng, 2003). Seperti mantan *forward* klub Sacramento Kings, Shareef Abdur-Rahim, yang mengumumkan keputusannya untuk pensiun dalam olahraga basket dikarenakan cedera parah yang dialaminya pada lutut sebelah kanan (“Abdur-Rahim Tinggalkan”, 2008). Atlet yang mengalami cedera menghasilkan reaksi emosi dan psikologis yang menyebabkan trauma. Atlet cedera secara signifikan cenderung rentan terhadap reaksi psikologis seperti kecemasan yang tinggi (Green & Weinberg, 2001; O’Connell & Manschreck, 2012).

Seperti yang kita ketahui, cedera olahraga sering menimbulkan penyimpangan psikologis yang bisa menghalangi atlet dari kesembuhan. Kondisi reaksi psikologis yang dimaksud salah satunya adalah kecemasan (Wagman & Khelifa, 1996). Kecemasan dalam cedera olahraga yaitu suatu keadaan peduli atau cemas yang berlebihan terhadap cedera dalam berbagai situasi olahraga. Kecemasan cedera olahraga berupa bentuk penilaian atlet terhadap situasi olahraga yang bisa mengakibatkan resiko cedera atau kekerasan fisik (Kleinert, 2002). Kecemasan merupakan faktor yang sangat umum terjadi pada atlet yang cedera (Green & Weirnberg, 2001). Atlet mengalami kecemasan apakah dia akan pulih dalam cederanya, apakah performanya akan kembali optimal, apakah dia akan tetap membela tim, adalah contoh-contohnya. Jika seorang atlet takut terhadap masa depan cederanya, maka disebut kecemasan cedera. Atlet yang mengalami kecemasan cedera olahraga dimana atlet ini setelah mengalami cederanya, akan melakukan penilaian dan antisipasi yang tinggi terhadap situasi

yang beresiko cedera. Penilaian ini digunakan atlet yang setelah mengalami cedera agar atlet bisa melakukan antisipasi dengan perilaku yang tepat sehingga atlet bisa menghadapi situasi yang beresiko. Sedangkan atlet yang tidak mengalami kecemasan cedera olahraga, atlet cenderung kurang peduli terhadap situasi yang mengancam dirinya (Kleinert, 2002). Kecemasan kompetisi yang tinggi pada atlet juga berkontribusi terhadap meningkatnya cedera. Kecemasan dalam berkompetisi bisa berpengaruh pada reaksi dan tegangan otot atlet sehingga bisa memperparah cedera itu sendiri (Lavalley & Flint, 1996).

Cedera bisa menjadi suatu keadaan yang trauma sehingga membuat atlet mengalami kecemasan terhadap keberlanjutan karir olahraganya. Atlet sering menggunakan olahraga sebagai sarana untuk mengekspresikan emosi. Atlet menimbulkan rasa kecemasan dan kekecewaan karena cedera menghilangkan sarana tersebut (O'Connell & Manschreck, 2012). Pada saat atlet mengalami cedera sehingga menyebabkan kecemasan, hal ini akan mempengaruhi kognitif, emosi, dan perilaku atlet terhadap cederanya (Wagman & Khelifa, 1996). Atlet akan mulai berpikir negatif terhadap akibat cedera serta cenderung marah akibat tidak bisa menerima kondisi yang buruk secara tiba-tiba. Semakin tinggi nilai dan keparahan cedera memiliki hubungan yang signifikan terhadap tingginya kecemasan (Lavalley & Flint, 1996).

Atlet yang mengalami kecemasan tentang kondisi cederanya akan memberikan efek pada proses pemulihan cedera. Penanganan yang dilakukan oleh klub maupun atlet sendiri biasanya berfokus pada rehabilitasi fisik atau *treatment* fisik pada cederanya. Namun ada faktor penting lain yang juga harus diperhatikan

dan diberi pengamatan. Atlet yang cedera mengembangkan rasa ketakutan akan cedera lagi ketika kembali bermain, entah punya latar belakang penyakit psikologis atau cedera yang parah (O'Connell & Manschreck, 2012). Oleh karena itu, diperlukan usaha untuk menyembuhkan cedera dan mempengaruhi faktor kecemasan yang menghambat proses pemulihan cedera untuk mengidentifikasi faktor yang berhubungan.

Faktor psikologis yang memiliki peranan dalam hal ini. Performa suatu tim akan sangat berpengaruh ketika salah seorang atlet dalam tim mengalami cedera. Atlet tersebut tentu ingin segera pulih dalam kondisinya dan kembali ikut serta mengharumkan nama timnya, sehingga hal ini menyebabkan konflik dalam dirinya. Pada saat atlet mengalami cedera, atlet akan mengalami kecemasan yang mempengaruhi proses pemulihan cederanya. Proses pemulihan atlet dalam kondisi cedera inilah yang harus diperhatikan. Sebagian besar praktisi penyembuhan olahraga sadar pengaruh mental sama besarnya dengan fisik untuk kesembuhan cedera. Pola pikir dan kebutuhan emosi dibutuhkan dalam cedera olahraga untuk memulihkan kesehatan dan kegiatan fisik secara efektif (Wagman & Khelifa, 1996). Penting bagi atlet untuk menumbuhkan kepercayaan dirinya untuk kembali latihan dan berkompetisi. Atlet jangan sampai merasa cemas akan performanya setelah cedera atau cemas apakah akan terkena cedera lagi. Hal ini menjadi penting untuk mengukur secara sistematis tingkat kesiapan atlet untuk kembali ke olahraganya. Intervensi psikologis inilah yang membantu mengatasi aspek cedera dalam rehabilitasi fisik atlet (Wagman & Khelifa, 1996). Faktor psikologis harus diperhatikan perannya untuk mempengaruhi rasa kecemasan atlet akibat reaksi

cederanya. Salah satu faktor yang bisa mempengaruhi kecemasan adalah resiliensi (Connor & Davidson, 2003; Min, dkk., 2012).

Resiliensi diwujudkan sebagai kualitas individu yang memungkinkan individu untuk berkembang menghadapi penderitaan (Connor & Davidson, 2003). Resiliensi adalah faktor protektif individu untuk merubah respon individu dalam kondisi lingkungan yang tidak diinginkan (Rutter, 1985 dalam Min, dkk., 2012). Galli dan Vealey (2008) mengungkapkan bahwa resiliensi dibutuhkan atlet untuk bangkit kembali dari kondisi yang menderita. Resiliensi dalam penelitian ini merupakan karakteristik individu dalam menghadapi situasi atau keadaan yang tidak diinginkan. Hal ini mengacu pada penelitian Connor dan Davidson (2003) yang membahas karakteristik resiliensi sebagai penanganan untuk mengatasi kecemasan. Kecemasan yang berpengaruh pada cedera inilah yang berhubungan dengan karakteristik resiliensi. Atlet yang mengalami kecemasan tentang bagaimana kondisi-kondisi dirinya yang disebabkan oleh cedera itu sendiri akan mempengaruhi resiliensi seorang atlet tersebut untuk segera menghadapi kondisi dirinya yang sedang mengalami cedera. Karakteristik resiliensi pada atlet dibutuhkan untuk merubah penilaian terhadap situasi yang beresiko cedera dalam kaitannya dengan kecemasan cedera olahraga. Hal ini sangat penting dalam kondisi atlet ketika mengalami cedera. Kecemasan yang rendah dan resiliensi yang tinggi memberikan perawatan yang lebih baik (Min, dkk., 2012). Ketika proses-proses terapi dan rehabilitasi sudah dilakukan untuk memfokuskan penyembuhan pada cederanya tersebut, namun psikis atlet yang tidak bisa

menerima kondisi tubuhnya dan kurang memotivasi dirinya untuk bisa pulih, tentu ini hal yang sia-sia.

Resiliensi atlet harus ditingkatkan guna membantu proses rehabilitasi cedera (Green & Weinberg, 2001). Atlet yang memiliki karakteristik resiliensi yang tinggi akan meningkatkan motivasinya dan menghasilkan performa yang lebih baik (Subhan & Ijaz, 2012). Penulis menggunakan karakteristik dari resiliensi untuk mengetahui tingkat resiliensi atlet. Kegunaan resiliensi inilah yang mengharuskan setiap tim basket memiliki seorang psikolog untuk meningkatkan resiliensi atlet. Secara klinis, tingkat resiliensi yang tinggi tidak hanya berpengaruh pada berkembangnya trauma, tapi juga berhubungan dengan hasil perawatan (Davidson, dkk., 2005, dalam Min, dkk., 2012). Resiliensi atlet erat hubungannya dengan kondisi stres dan kecemasan atlet ketika mengalami cedera. Hal ini erat kaitannya dengan makna resiliensi yaitu adaptasi positif terhadap kejadian yang membuat trauma (Luthar & Cicchetti, 2000, dalam Machida, dkk., 2013), dalam hal ini adalah cedera. Individu yang memiliki karakteristik resiliensi yang tinggi akan mampu mengatasi stres dan merupakan target penting dalam mengatasi kecemasan (Connor & Davidson, 2003).

Resiliensi atlet dibutuhkan untuk menekan kecemasan yang timbul akibat cedera yang dialami, juga semakin peduli terhadap situasi yang beresiko cedera. Atlet yang memiliki karakteristik resiliensi diharapkan akan mempermudah proses pemulihan dan rehabilitasi cederanya karena atlet akan mengantisipasi situasi-situasi yang beresiko cedera melalui penilaian terhadap situasi tersebut. Connor dan Davidson (2003), Rutter (1985, dalam Haddadi & Besharat, 2010), dan Min dan kawan-kawan (2012) mengatakan bahwa fungsi resiliensi juga untuk



membuat atlet cepat bangkit dari kondisi yang tidak diinginkan yaitu cedera, sehingga bisa mengikuti proses pemulihan yang tidak terlalu lama. Ketika resiliensi seseorang tinggi, perilaku kecemasan akan semakin minimal. Pada saat atlet memiliki karakteristik resiliensi dalam mengatasi cederanya, bentuk kecemasan yang dialami akan berkurang sehingga proses pemulihan cedera itu bisa semakin optimal.

Penulis ingin meneliti adakah pengaruh resiliensi terhadap kecemasan atlet yang pernah mengalami cedera, dalam hal ini khususnya atlet basket profesional. Penulis menyoroti secara spesifik pada atlet basket profesional karena basket adalah salah satu olahraga yang beresiko cedera dan atlet profesional memiliki karakteristik khusus yang menyebabkan atlet profesional rentan terhadap cedera. Banyak penelitian membahas tentang cedera itu sendiri namun belum ada yang spesifik membahas keterkaitan resiliensi dan kecemasan terhadap cedera. Pada penelitian sebelumnya, keterkaitan antara resiliensi dengan kecemasan banyak dibahas pada setting psikopatologis, sedangkan dalam penelitian ini penulis ingin mengetahui keterkaitannya secara khusus pada setting psikologi olahraga. Penulis ingin mengetahui apakah resiliensi pada atlet bisa berpengaruh pada kecemasan yang dialami ketika cedera guna untuk meningkatkan keefektifan proses rehabilitasi cedera.

## **1.2. Identifikasi Masalah**

Cedera adalah hal yang biasa dialami seorang atlet, terutama atlet profesional. Menurut Agel dan kawan-kawan (2007), basket merupakan olahraga yang memiliki resiko tinggi untuk terjadinya cedera karena basket melibatkan

kontak fisik yang keras. Kondisi inilah yang membuat atlet basket sedikit mengalami konflik dalam dirinya. Cedera mengakibatkan atlet mengalami beberapa reaksi psikologis yang terjadi dalam dirinya. Kecemasan adalah reaksi awal yang dialami seseorang ketika seseorang tersebut menghadapi situasi yang tidak menyenangkan bagi dirinya (Kleinert, 2002). Atlet akan mengalami reaksi psikologis awal yaitu kecemasan akibat dari cedera yang dialami. Ketika seorang atlet mengalami cedera, atlet akan merasa stres sehingga menimbulkan kecemasan. Atlet akan mengalami konflik dalam diri yaitu kecemasan akan proses pemulihan cederanya hingga kecemasan akan performanya. Atlet akan mengalami kecemasan cedera olahraga karena atlet memiliki perasaan khawatir terhadap masa depan cederanya (Kleinert, 2002). Ketika atlet mengalami kecemasan, akan berpengaruh dalam proses pemulihan cederanya (Lavalle & Flint, 1996). Untuk menghasilkan pemulihan yang optimal, kecemasan akibat reaksi atlet dari cederanya harus diatasi. Salah satu faktor yang bisa mempengaruhi kecemasan adalah resiliensi (Connor & Davidson, 2003; Min, dkk., 2012).

Resiliensi merupakan salah satu faktor yang membedakan antara kecemasan cedera olahraga yang terjadi pada atlet biasa dengan atlet profesional. Hal ini berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Fletcher dan Sarkar (2012) menyatakan bahwa resiliensi banyak dimiliki oleh atlet-atlet yang menjadi juara dalam olimpiade, dimana atlet yang mengikuti olimpiade merupakan atlet profesional. Karakteristik resiliensi yang dimiliki atlet profesional bermanfaat untuk menjaga performa dan kondisi atlet dari tekanan, serta agar bisa langsung bangkit dari keadaan yang tidak diinginkan seperti cedera.

Resiliensi yang dimiliki seorang atlet adalah karakteristik sifat untuk bertahan dan bangkit dari situasi yang tidak diinginkan, dalam hal ini adalah cedera. Karakteristik resiliensi ini juga diperlukan untuk meningkatkan motivasi dan menghasilkan performa atlet yang baik (Subhan & Ijaz, 2012). Namun tidak semua atlet memiliki karakteristik resiliensi yang baik sehingga ada atlet yang bisa cepat pulih dari cedera yang parah bahkan mempertahankan performanya dengan baik, namun ada juga atlet yang cukup membutuhkan waktu yang lama untuk bangkit dan menghasilkan performa semula seperti sebelum terkena cedera. Rendahnya resiliensi inilah yang bisa menimbulkan kecemasan sehingga mengakibatkan terhambatnya proses pemulihan cedera itu sendiri.

Min dan kawan-kawan (2012) mengungkapkan bahwa resiliensi yang rendah akan menghasilkan kecemasan yang tinggi pada pasien dengan penderita depresi. Min beserta koleganya menjelaskan bahwa pasien penderita depresi yang mempunyai resiliensi yang tinggi memiliki strategi *coping* positif untuk memperbaiki proses kognitif dan behavior pada kecemasan sehingga respon *treatment* yang diberikan lebih efektif. Kaitannya dengan penelitian ini adalah atlet yang cedera akan mengalami reaksi psikologis seperti kecemasan dan bisa menjadi trauma dalam dirinya. Depresi akan terjadi jika atlet tidak bisa menerima keadaan dirinya terhadap kondisi cederanya (O'Connell & Manschreck, 2012).

Pada penelitian Kleinert (2002), kecemasan cedera olahraga bergantung pada penilaian atlet pada situasi olahraga yang beresiko cedera atau kekerasan fisik. Kecemasan cedera olahraga dilihat sebagai fungsi penilaian berdasarkan pengalaman dan antisipasi dari situasi beresiko. Penilaian-penilaian ini ditentukan oleh situasi-situasi olahraga yang akan dihadapi sehingga penilaian memiliki

beberapa tipe. Tipe penilaian bergantung pada beberapa situasi pengalaman atauantisipasi. Tipe penilaian juga bisa mengetahui ekspektasi cedera dimana berhubungan dengan cedera olahraga. Berdasarkan Kelley (1990, dalam Kleinert, 2002) dan Nideffer (1981, dalam Kleinert, 2002), hubungan antara kecemasan cedera dan cedera bergantung pada situasi yang berdampak kecemasan cedera, dimana hal ini ditentukan oleh penilaian dan kemampuan individu. Atlet harus mengantisipasi situasi-situasi olahraga tersebut berdasarkan pengalaman atlet melalui penilaian. Fungsi penilaian terhadap situasi olahraga agar atlet bisa berekspektasi terhadap cedera dan mencegah hal-hal yang tidak diinginkan. Atlet akan semakin peduli terhadap situasi olahraga karena bisa mengancam dirinya dari cedera. Kaitannya dengan penelitian ini adalah kecemasan cedera olahraga yang dialami atlet sama seperti yang dikemukakan oleh Kleinert (2002).

Pada penelitian Green dan Weinberg (2001), kecemasan pada atlet yang mengalami cedera dipengaruhi oleh dukungan sosial. Atlet yang memiliki dukungan sosial yang bagus akan lebih mampu menghadapi kecemasan akibat cederanya. Penelitian Machida dan kawan-kawan (2013) menjelaskan tentang resiliensi pada atlet cedera juga dipengaruhi oleh lingkungan sosialnya. Machida beserta kolega menyatakan bahwa lingkungan sosial yang positif seperti pola asuh yang baik dan mempunyai *role model* yang baik (seperti pelatih yang baik), mempengaruhi strategi *coping* yang dibutuhkan untuk melawan penderitaan yaitu cedera. Hal ini mendukung salah satu indikator dari resiliensi juga kecemasan yang digunakan dalam penelitian ini terkait dukungan sosial.

Berdasarkan beberapa penelitian di atas, penulis tertarik untuk menghubungkan resiliensi dengan kecemasan, khususnya kecemasan cedera

olahraga. Karakteristik resiliensi yang tinggi sangat dibutuhkan atlet basket untuk mempengaruhi kecemasan yang dialami atlet sebagai akibat dari reaksi cederanya. Ketika atlet memiliki resiliensi yang baik, atlet bisa segera menghadapi cederanya dan mengatasi kondisi-kondisi tidak menyenangkan yang terjadi dalam dirinya. Atlet akan memberikan penilaian terhadap situasi olahraga yang beresiko cedera dan semakin peduli terhadap situasi tersebut. Atlet juga akan berusaha dengan maksimal mengembalikan kondisinya seperti semula dengan mengikuti *treatment* pemulihan cedera yang rutin dan usaha lainnya agar atlet tersebut bisa segera sembuh dari cederanya. Motivasi diri pada atlet juga meningkat untuk mengikuti latihan-latihan rutin agar tetap menghasilkan performa yang maksimal ketika atlet sudah pulih dari cederanya. Reaksi-reaksi psikologis yang dialami atlet sebagai akibat dari cederanya akan lebih mudah dihadapi jika atlet memiliki karakteristik resiliensi yang baik.

### **1.3. Batasan Masalah**

Batasan masalah digunakan untuk dapat lebih memfokuskan suatu penelitian agar tidak menyimpang dari apa yang sebenarnya akan diteliti. Di dalam penelitian ini, yang berhubungan dengan resiliensi atlet pasca cedera adalah kecemasan. Subyek yang digunakan juga hanya sebatas atlet basket profesional, yang didasarkan pada pertimbangan bahwa tuntutan atlet basket profesional dalam bidang olahraga memiliki suatu bentuk kompensasi dengan cedera. Tipe penelitian ini dilakukan untuk melihat ada tidaknya pengaruh resiliensi terhadap kecemasan atlet basket profesional pasca cedera.

Batasan masalah dalam penelitian ini adalah:

### **1.3.1. Kecemasan Cedera Olahraga**

Kecemasan merupakan keadaan atau kondisi yang tidak menyenangkan (Freud, 1936, dalam Han, 2009). Dalam penelitian ini fokusnya pada kecemasan cedera olahraga. Kecemasan cedera olahraga merupakan perasaan peduli atau cemas terhadap cedera pada berbagai situasi olahraga. Kecemasan cedera olahraga adalah suatu bentuk penilaian terhadap situasi olahraga yang bisa mengakibatkan resiko cedera atau kekerasan fisik (Kleinert, 2002).

### **1.3.2. Resiliensi**

Menurut Connor dan Davidson (2003), resiliensi adalah kualitas individu yang digunakan untuk menghadapi penderitaan. Resiliensi adalah karakteristik yang multidimensional yang berbeda-beda tergantung pada konteks, waktu, usia, gender, dan budaya asal, yang berpengaruh pada perbedaan situasi kehidupan (Connor & Davidson, 2003).

### **1.3.3. Populasi Penelitian**

Penelitian ini dilakukan hanya pada atlet basket profesional yang pernah mengalami cedera. Basket merupakan olahraga yang beresiko tinggi terjadinya cedera karena basket melibatkan kontak fisik yang keras (Agel, dkk., 2007). Atlet profesional (*elite athlete*) memiliki kecenderungan psikologis serta kecenderungan tertentu dibandingkan atlet biasa (*non-elite athlete*) sehingga memiliki resiko yang lebih tinggi untuk mengalami cedera. Kecenderungan psikologis ini antara lain keberanian mengambil resiko, haus terhadap tantangan, kompetitif, percaya diri, kemampuan memusatkan perhatian, memiliki harapan untuk sukses, dan mampu mengatasi tekanan atau stres (Gill & Dziewaltowski,

1988; Feltz, 1988; Malone, 1985; Nideffer, 1979; Orlick, 1986, 1990; Zuckerman, 1984, dalam Satiadarma, 2000).

#### **1.4. Rumusan Masalah**

Masalah dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut: “Apakah ada pengaruh resiliensi terhadap kecemasan atlet basket profesional pasca cedera?”

#### **1.5. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh resiliensi terhadap kecemasan atlet basket profesional pasca cedera.

#### **1.6. Manfaat Penelitian**

##### **1.6.1. Manfaat Teoritis**

1. Menambah pengetahuan mengenai pengaruh resiliensi terhadap cedera.
2. Memberikan gambaran tentang persiapan yang dibutuhkan sehingga bisa menanggulangi cedera.

##### **1.6.2. Manfaat Praktis**

Atlet basket mengetahui bahwa karakteristik resiliensi mempengaruhi dalam proses pemulihan cedera sehingga bisa lebih siap menerima kondisinya.