

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Pada tahun 2023 kemarin dunia atlet olahraga Indonesia harus menerima kenyataan kabar yang kurang menyenangkan. Diliput dari BOLA.com kabar tersebut datang dari atlet cabang olahraga beladiri pencak silat yang gagal meraih medali emas dan mengalami kekalahan dalam bertanding pada ajang event SEA Games 2023 di Phnom Penh, Kamboja, Rabu 10-Mei-2023. Emosional berupa kekecewaan, kesedihan dan juga kemarahan merupakan kata yang tepat untuk menggambarkan peristiwa yang terjadi pada atlet yang bertanding pada saat itu, Nurikhsani (2023). Pada berbagai macam cabang pertandingan olahraga, meraih kemenangan dan mengalami kekalahan memanglah hal yang sudah biasa terjadi terutama pada pertandingan *sport combat* atau olahraga beladiri, akan tetapi tidak semua atlet khususnya atlet olahraga beladiri dapat menerima dengan mudah pengalaman kekalahan yang mereka alami begitu saja.

Bagi perspektif sebagian orang, kekalahan dalam dunia olahraga merupakan hal yang biasa terjadi dan tidak terlalu penting untuk diperhatikan. Akan tetapi jika ditinjau berdasarkan ilmu psikologi fenomena ini merupakan masalah yang sangat krusial, mengalami kekalahan dalam bertanding akan memunculkan dampak psikologi yang negatif bagi atlet yang mengalaminya antara lain seperti atlet merasakan kekecewaan yang sangat amat mendalam akan dirinya sendiri dan keadaan yang dialaminya, menurunnya performa latihan setelah mengalami kekalahan diakibatkan stress, depresi, frustrasi hingga kehilangan motivasi untuk mendapatkan kemenangan pada pertandingan selanjutnya dan hilangnya motivasi untuk meraih prestasi. Sehingga peneliti menyimpulkan bahwa dari dampak psikologis negatif yang terjadi pada atlet yang mengalami kekalahan dalam bertanding berkemungkinan besar menyebabkan atlet mengalami pensiun dini dikemudian hari.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Azumar & Kusmawati (2022), menurutnya bagi atlet yang mengalami peristiwa yang tidak menguntungkan seperti mengalami kekalahan dalam bertanding, akan merasakan kecemasan, marah, stress, depresi, hingga hilangnya kepercayaan diri akan potensi dan kemampuannya sendiri. Hal tersebut jika tidak ditangani dengan bijak dapat berpengaruh pada penurunan performa atlet dalam berlatih, hilangnya semangat atlet untuk meraih prestasi bahkan dapat membuat atlet berhenti berkarir dari profesinya.

Sedangkan penelitian lainnya yang dilakukan oleh Pratiwi (2020), menyatakan bagi para atlet yang sudah berlatih mempersiapkan diri dan performanya jauh-jauh hari sebelum pertandingan, akan tetapi hasilnya tidak sesuai dengan yang diharapkan maka dapat diamati kekecewaan yang ditunjukkan oleh atlet tersebut. Sebuah pertandingan merupakan suatu tolak ukur seorang atlet setelah melakukan latihan, baik itu dari segi strategi, teknik, hingga psikologisnya.

Ketika seorang atlet meraih kemenangan, maka kemungkinan besar tidak akan mengalami masalah pada atlet dari segi proses pelatihan, hingga dari segi kondisi psikologisnya, selain itu akan semakin baik untuk mempersiapkan dan memotivasi dirinya sendiri kedepannya dalam menghadapi pertandingan selanjutnya. Tetapi akan sangat jauh berbeda sekali pada atlet yang mengalami kekalahan dalam bertanding, kekalahan tersebut kemungkinan besar juga akan mempengaruhi kondisi psikologis atlet ke arah yang tidak mengenakan yang dimana kedepannya dapat berdampak pada proses latihannya maupun pencapaian prestasinya. Dampak buruk lainnya yang mungkin dapat terjadi pada atlet yang mengalami kekalahan dalam bertanding, antara lain merasakan prustasi hingga terpuruk, stress, menjadi ragu akan kemampuannya sendiri, menganggap dirinya tidak berbakat dibidangnya, berfikiran bahwa ia tidak mampu meraih kemenangan pada pertandingan selanjutnya, dan merasa malu kepada pelatih dan rekan-rekan atletnya.

Pada penelitian ini, peneliti melakukan pemilihan terhadap subjek atlet, yaitu atlet yang menekuni cabang olahraga beladiri gulat. Dengan latar tempat penelitian yang berada di Kota Bekasi. Menurut Kamus Besar Bahasa

Indonesia atau KBBI (2005), atlet merupakan olahragawan yang mengikuti suatu perlombaan atau pertandingan. Sedangkan dalam Undang-Undang Republik Indonesia nomer 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional pasal 1 ayat 7, yang menyatakan olahragawan ialah pelaku olahraga yang mengikuti pelatihan secara teratur dan rutin dan mengikuti kejuaraan dengan penuh dedikasi untuk mencapai prestasi.

Setiyawan (2017), mendefinisikan atlet sebagai pelaku olahraga yang mengikuti pertandingan baik itu pada tingkat internasional, tingkat nasional, maupun tingkat daerah. Individu dapat dikatakan atlet apabila ia melakukan latihan secara terstruktur atau terprogram untuk mendapatkan kecepatan, kelincahan, kelenturan, kekuatan, keseimbangan, dan daya tahan, dalam rangka mempersiapkan dirinya jauh-jauh hari sebelum pertandingan akan dilaksanakan untuk meraih kemenangan. Berdasarkan pengertian di atas atlet gulat ialah pelaku yang bertanding pada sebuah pertandingan gulat. Individu dapat dikatakan atlet gulat apabila ia pernah mengikuti latihan olahraga beladiri gulat secara terprogram dan sudah pernah mengikuti kejuaraan pada pertandingan gulat secara resmi baik itu pada tingkat internasional, tingkat nasional, maupun tingkat daerah.

Sebelum bertanding atlet gulat akan mempersiapkan diri mereka dengan berbagai macam latihan yang terprogram. Begitu juga dengan atlet gulat Kota Bekasi, berdasarkan hasil observasi peneliti di tempat latihan atlet gulat Kota Bekasi, mereka berlatih dengan giat dan bersungguh-sungguh sebelum mengikuti pertandingan, tidak lupa pelatih gulat Kota Bekasi memberikan instruksi latihan secara terprogram, antara lain seperti melatih fisik, melatih teknik gulat, dan melatih psikis, agar dapat membatu para atletnya memperoleh kemenangan saat bertanding. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nisa & Jannah (2021), ada beberapa hal penting yang harus diperhatikan untuk peningkatan pencapaian prestasi pada atlet gulat, antara lain terdiri dari latihan fisik, latihan teknik, dan psikologis pada atlet gulat.

Kemenangan dan kekalahan juga sudah menjadi hal yang biasa terjadi pada seluruh pertandingan olahraga beladiri. Begitu juga dengan pertandingan

gulat, dua atlet gulat saling bersaing satu sama lain untuk meraih kemenangan, sehingga pada pertandingan gulat meraih kemenangan dan mengalami kekalahan merupakan suatu hal yang sudah biasa terjadi. Meraih kemenangan setelah bertanding, merupakan suatu hal yang membanggakan dan memunculkan perasaan bahagia, kebersyukuran, maupun emosi yang positif lainnya pada atlet gulat Kota Bekasi. Akan tetapi berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti, hal ini sangat berbanding terbalik dari segi perpektif atlet gulat Kota Bekasi yang pernah mengalami kekalahan dalam bertanding, tanggapan serta ungkapan perasaannya mengarah pada emosi yang negatif. Peneliti sendiri menanyakan secara langsung pandangan serta ungkapan perasaan yang dirasakan, kepada tiga subjek atlet gulat Kota Bekasi yang pernah mengalami kekalahan dalam bertanding, yaitu subjek RQ, subjek CB, subjek SQ menggunakan wawancara semi terstruktur.

Wawancara yang dilakukan kepada subjek RQ, yang berjenis kelamin laki-laki dan berusia 17 tahun. Wawancara pertama dilakukan pada 30 November 2023 pada pukul 20.39 WIB, di rumah RQ. Subjek RQ menyatakan: “Saya pernah mengalami kekalahan dalam bertanding, waktu itu pada pertandingan gulat di event POPDA XIII pada Juli kemarin 2023 di Kota Bandung. Saya menyesali peristiwa kekalahan saya tersebut, saya mempersiapkan diri berlatih sekuat tenaga dan mengeluarkan semua kemampuan terbaik saya tetapi hasil akhirnya ternyata diluar harapan saya. Ujung-ujungnya saya merasa kecewa pada diri saya sendiri, marah dan sedih, semua nya bercampur aduk.” (Ve-01, RQ, 30-November-2023, 20.39-20.58 WIB)

Wawancara yang dilakukan kepada subjek CB, yang berjenis kelamin laki-laki dan berusia 19 tahun. Wawancara pertama dilakukan pada 3 Desember 2023 pada pukul 15.30 WIB, dirumah CB. Subjek CB menyatakan: “Ya saya pernah mengalami kekalahan dalam bertanding, pada pertandingan gulat pada kejuaraan nasional event dispora di Ragunan Jakarta 2023 di bulan September kemarin. Perasaan saya pada saat itu sangat kesal dan juga kecewa sekali. Walaupun di pertandingan ada yang namanya menang dan juga kalah. Saya merasa kecewa karena merasa sudah melakukan persiapan dan juga sudah

berusaha dengan keras akan tetapi hasil yang di inginkan tidak sesuai dengan harapan saya. Saya kecewa dengan diri sendiri dan juga kekalahan tersebut membuat mental saya *down*.” (Ve 01,CB, 03-Desember-2023, 15.30-15.51 WIB)

Wawancara yang dilakukan kepada subjek SQ, yang berjenis kelamin laki-laki dan berusia 20 tahun. Wawancara pertama dilakukan pada 10 Desember 2023 pada pukul 21.05 WIB, dirumah SQ. Subjek SQ menyatakan: “Iya saya pernah mengalami kekalahan dalam bertanding, pada event pertandingan gulat event IMAG pada bulan oktober 2023 kemarin di Kota Bogor. Iya saya sangat merasa kecewa sekali mengalami kekalahan dalam bertanding, mental saya *down*, *mood* saya rusak. Karena kan kita sebagai atlet pastinya meluangkan waktu untuk berlatih dengan giat dan mempersiapkan diri sebaik mungkin sebelum pertandingan, akan tetapi hasilnya tidak sesuai harapan saya, itu kacau banget sih parah merasa apa yang sudah saya persiapkan jauh-jauh hari itu seperti sia sia. Bukan hanya saya saja setiap atlet pasti merasakan hal yang sama.” (Ve-01,SQ, 10-Desember-2023, 21.05-21.25 WIB)

Berdasarkan pandangan dan ungkapan perasaan dari ketiga subjek atlet gulat diatas, dampak yang paling utama yang dirasakan akibat mengalami kekalahan dalam bertanding yaitu perasaan kekecewaan yang dialami atlet gulat kota Bekasi. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fauziah & Tenry (2021), menurutnya perasaan kecewa merupakan perasaan yang diakibatkan karena menginginkan dan mengharapkan suatu hal, akan tetapi hal tersebut tidak dapat diwujudkan sesuai dengan harapan. Kekecewaan yang mendalam akan mempengaruhi pola pikir individu sehingga memunculkan perasaan marah, perasaan sedih, perasaan menyesal, putus asa dan kehilangan harapan. Sedangkan dampak psikologis lainnya yaitu merasakan mental yang *dawn* yang dialami oleh dua atlet gulat kota Bekasi akibat mengalami kekalahan dalam bertanding. Menurut Maulina (2023) mental yang *dawn* merupakan istilah untuk individu yang mengalami kelesuan mental, yaitu lelah secara emosional, fisik, pemikiran dan mentalnya. Hal ini dapat terjadi pada siapa saja, yang pada umumnya disebabkan karena stress yang berkepanjangan,

mengalami suatu permasalahan, mengalami pegalaman yang traumatik dan keadaan lingkungan yang tidak kondusif.

Serupa dengan teori yang dikemukakan oleh Laura A. King (2017), pada bukunya mengenai teori perkembangan psikologis remaja. Terdapat perubahan psikologis pada otak di masa remaja, dimana pada perkembangan amigdala meliputi emosi yang kuat, dan perkembangan korteks prafontal yang berkaitan dengan penalaran maupun pengambilan keputusan. Perubahan-perubahan pada otak tersebut dapat menjelaskan mengapa remaja sering menampakkan emosi yang kuat tetapi tidak mampu mengontrolnya, otak remaja digambarkan seperti tidak mampu untuk memperlambat atau mengontrol emosinya. Hal ini jika dikaitkan dengan atlet gulat Kota Bekasi yang mengalami kekalahan dalam bertanding, emosi atlet remaja yang kuat dengan pemikiran yang sulit mengontrol emosinya maka akan berpengaruh pada kondisi psikologis dan ketahanan mental atlet kedepannya.

Berdasarkan hasil dari penelitian di atas, peneliti menyimpulkan bahwa pada saat atlet gulat Kota Bekasi mengalami kekalahan dalam bertanding maka akan mempengaruhi emosional dan juga kondisi psikologisnya yang nantinya kemungkinan besar akan mempengaruhi performa latihan dan semangatnya untuk berlatih kembali, ragu akan tujuan untuk memenangkan pertandingan selanjutnya dan meraih prestasi pada kemudian hari.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Hermahayu (2021), menjelaskan bahwa pada sebagian atlet dapat menunjukkan kemampuannya untuk mengatasi peristiwa-peristiwa tak terduga dan yang tidak diharapkan khususnya mengalami kekalahan dalam bertanding, namun pada sebagian atlet lainnya akan menanggapi peristiwa yang tidak diharapkan tersebut dengan emosi yang negatif yang dimana nantinya akan berdampak pada kondisi psikologis atlet dan penurunan performa atlet yang mungkin saja dapat terjadi pada atlet selama beberapa minggu atau beberapa bulan. Oleh sebab itu sangat penting bagi atlet gulat Kota Bekasi memiliki kondisi psikologis yang baik, memiliki ketangguhan dan ketahanan mental yang baik dalam menghadapi dan bertahan dari berbagai rintangan dan kondisi yang sulit khususnya mengalami kekalahan dalam bertanding.

Adapun ketangguhan dan ketahanan pada mental dan psikologis atlet dalam menghadapi rintangan dan kondisi yang sulit berkaitan erat dengan istilah resiliensi pada ilmu psikologis. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nadira & Asri (2021) menurutnya resiliensi pada atlet digambarkan sebagai atlet yang mampu mengatasi berbagai tuntutan, perasaan cemas dan berbagai masalah yang menyulitkannya sehingga dapat membantu mereka untuk mendapatkan prestasi yang lebih baik daripada atlet yang tidak mampu mengatasi kesulitannya. Menurut Lunga & Anggraini (2021) menjelaskan bahwa atlet yang mempunyai kemampuan resiliensi yang baik akan mampu bangkit, bertahan dan menyesuaikan diri dengan berbagai situasi atau kondisi yang sulit, tidak menyerah dengan permasalahan yang dihadapi, dan tidak stress berkepanjangan akibat tertekan dengan tuntutan profesinya sebagai atlet.

Istilah dari resiliensi sering digunakan oleh para pelatih khususnya pelatih gulat kota Bekasi, sebagai penggambaran respon yang baik dari para atlet atau teamnya terhadap berbagai masalah, tekanan dan kesulitan yang mengakibatkan penurunan performa yang diakibatkan seperti insiden-insiden cedera berat, ketakutan dan kecemasan akan pertandingan dan mengalami kekalahan dalam bertanding, Galli & Vealey (2008). Penelitian lainnya menjelaskan bahwa resiliensi atlet merupakan kemampuan seorang atlet untuk mampu bangkit, mempunyai ketahanan, dan mampu mengatasi dan menempuh kondisi yang sulit dan berbahaya. Kemampuan inilah yang dapat membuat atlet menyesuaikan dirinya dengan positif dan *flexible* dari segala macam jenis perubahan pengalaman atlet yang penuh akan tekanan, Hisbunnahar & Kurniawan (2023). Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Indah et al., (2023) menjelaskan bahwa atlet yang memiliki gambaran resiliensi yang tidak baik, maka atlet tidak mampu untuk beradaptasi pada kondisi yang sulit dan juga tidak memiliki *coping stress* yang baik.

Kemampuan resiliensi sangat berperan penting pada atlet untuk peningkatan performanya latihannya, dan juga meningkatkan semangat juang atlet untuk dapat terus meneguhkan dirinya mencapai tujuan dan meraih prestasi. Pada dasarnya kemampuan resiliensi ini pada atlet tidak hanya satu-

satunya penyebab yang dapat meningkatkan performa pada baik pada latihan atlet maupun performa pada saat bertanding terutama pasca mengalami kekalahan dalam bertanding, kemampuan resiliensi menjadi begitu penting sebab resiliensi berhubungan dengan kognitif dan aspek dari psikologis lain yang terintegrasi agar atlet mampu mencapai target prestasi yang diharapkan Kumbara (2022). Sama halnya dengan atlet Gulat Kota Bekasi pasca mengalami kekalahan dalam bertanding, yaitu mempunyai kemampuan resiliensi yang baik, lalu resiliensinya ditingkatkan oleh beberapa faktor, baik itu yang berasal dalam diri maupun berasal dari luar diri dapat membantu atlet gulat Kota Bekasi untuk menumbuhkan semangat juangnya kembali, meningkatkan performanya, dan meraih prestasi dikemudian hari walaupun atlet gulat Kota Bekasi pernah mengalami kondisi yang traumatik khususnya yaitu mengalami kekalahan dalam bertanding.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan judul dan juga latar belakang yang sudah dijelaskan pada penelitian ini, mengenai “dinamika psikologis resiliensi atlet gulat pasca mengalami kekalahan dalam bertanding” maka pertanyaan pada penelitian ini yaitu dinamika apa yang terjadi ? dan bagaimana keadaan resiliensi dari atlet gulat Kota Bekasi pasca mengalami kekalahan dalam bertanding ?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini yaitu mengeksplorasi secara mendalam mengenai resiliensi dari atlet gulat Kota Bekasi pasca mengalami kekalahan dalam bertanding.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

Manfaat yang bisa didapat dalam penelitian ini terdapat dua jenis manfaat yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis, sebagai berikut:

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Dalam penelitian ini peneliti mengharapkan dapat memberikan ilmu pengetahuan dalam pengembangan bidang ilmu psikologi, terutama pada ilmu psikologi positif, psikologi klinis, psikologi sosial, psikologi olahraga, khususnya pada resiliensi atlet gulat Kota Bekasi pasca mengalami kekalahan dalam bertanding.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

Bagi atlet, khususnya atlet gulat Kota Bekasi

Hasil pada penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi atlet pasca mengalami kekalahan dalam bertanding khususnya atlet gulat Kota Bekasi pasca mengalami kekalahan dalam bertanding, agar dapat memiliki kemampuan resiliensi. Sehingga diharapkan seorang atlet khususnya atlet gulat Kota Bekasi mampu bangkit, bertahan, menghadapi, dan beradaptasi dengan rintangan dan segala situasi sulit yang menekan khususnya pasca mengalami kekalahan dalam bertanding, serta meraih prestasi dikemudian hari.

Bagi keluarga dan pelatih, khususnya pelatih gulat Kota Bekasi

Adanya penelitian ini, peneliti mengharapkan agar keluarga dan pelatih, khususnya pelatih gulat Kota Bekasi mampu memberikan dukungan kepada atlet khususnya kepada atlet gulat Kota Bekasi dengan menciptakan suasana yang membangun semangat juang dan semangat berprestasi pada atletnya, dan memberikan program latihan mental lainnya yang dapat menunjang kondisi psikologis atletnya. Sehingga terciptalah kemampuan resiliensi yang baik pada atlet khususnya atlet gulat Kota Bekasi.

### 1.5 Uraian Keaslian Penelitian

Berikut uraian keaslian penelitian atau penelitian terdahulu :

Tabel 1.5 Uraian Keaslian Penelitian

No.	Penulis	Judul	Metode dan Subjek	Hasil Penelitian	Perbedaan dalam Penelitian
1.	Azumar dan Kusmawati (2022)	Resiliensi Atlet Berprestasi yang Mengalami Cidera Berat (Studi Atlet Tapak Suci Cabang 14 Jakarta Selatan)	Metode yang digunakan di dalam penelitian ini adalah metode kualitatif menggunakan teknik pengambilan data wawancara secara mendalam. Subjek pada penelitian ini yaitu tujuh atlet yang mengalami cidera berat. Dan informan pada penelitian ini yaitu delapan orang yang terdiri	Cidera yang dialami tujuh subjek atlet beraneka ragam yaitu : Sprain (subjek atlet tiga, empat, dan enam), Fraktura (subjek atlet satu), dan dislokasi (subjek atlet dua, lima, dan tujuh). Respon subjek atlet saat mengalami cidera yaitu : <i>injury relevant informasion processing, emotional upheaval, and reactive behaviour, identity loss</i> , perasaan takut hingga kecemasan,	Judul, subjek, dan lokasi.

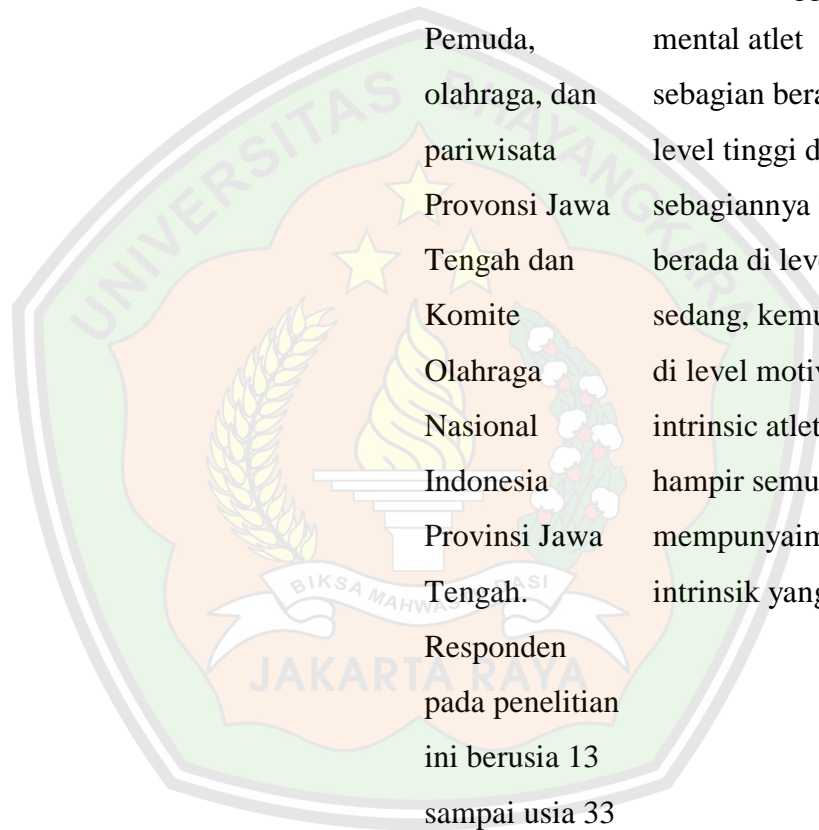
		dari tujuh teman subjek dan satu pelatih subjek.	dan kurangnya kepercayaan diri hingga menurunnya performa. Resiliensi subjek atlet yang mengalami cedera berdasarkan hasil wawancara dengan subjek atlet dan informan yaitu teman atlet dan pelatih yaitu : regulasi emosi, <i>impuls control</i> , optimis, efikasi diri, perilaku <i>reaching out</i>	
2.	Galli dan Vealey (2008)	Bouncing Back From Adversity : Atheles Experiences of Resilience	Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan teknik pengambilan data wawancara semiterstruktur yang dilakukan	Judul, Subjek dan lokasi.
			Terlepas dari perasaan negatif yang dirasakan akibat dari dampak keadaan sulit yang dialami para atlet. Tercatat bahwa semuanya memperoleh manfaat dari kesulitan yang dialami. Adanya hasil posisi dan	

		<p>kurang lebih 60 menit kepada 10 subjek atlet dengan kategori profesional, masih aktif, dan mantan atlet. Berjenis kelamin 4 laki-laki dan 6 perempuan yang berusia 24 tahun.</p>	<p>perolehan sumber daya pribadi baru, antara lain seperti pembelajaran, mendapatkan peningkatan perspektif, mendapatkan peningkatan motivasi untuk membantu orang lain, mendapatkan peningkatan kesadaran akan dukungan sosial mereka, dan menjadi lebih kuat secara psikologis dan fisik akibat kesulitan yang telah dilewati</p>		
3.	Indah et al (2023)	<p>The Recilence of Atheletes in Facing of The Covid-19 Pandemic : A Descriptive Study of</p>	<p>Metode yang digunakan di dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif. Responden pada penelitian</p>	<p>Hasil dari penelitian ini memperlihatkan bahwa tidak adanya perbedaan yang signifikan di antara resiliensi atlet laki-laki dan atlet perempuan. Hasil resiliensi atlet muda di Jawa Tengah</p>	<p>Judul, metode, subjek, dan lokasi.</p>

- Young Elite ini, yaitu : 40 pada penelitian ini  
 Athletes in atlet laki-laki berada di tingkatan  
 Central dan perempuan sedang, akan tetapi  
 Java yang terdiri harus ada  
 dari 26 atlet peningkatan  
 laki-laki dan kemampuan  
 empat belas resiliensi dengan  
 atlet cara beraptasi pada  
 perempuan. keadaan atau  
 peristiwa yang  
 merugikan dan  
 mempunyai coping  
 stress yang tinggi  
 berkaitan dengan  
 kekecewaan pada  
 atlet karena  
 kompetisi yang  
 dibatalkan selama  
 pandemi covid-19
4. Hermahayu (2021) *The Role of Mental Toughness and Intrinsic Motivation on Athletes Resilience During the Covid-19 Pandemic* Pengukuran resiliensi pada penelitian ini menggunakan adaptasi the *brief resilience scale* (BRS) yang terdiri dari 6 aitem. Responden pada penelitian ini, yaitu : Berdasarkan perhitungan dari standar devisiasi dan mean hipotetik, kemudian melakukan penggolongan menjadi tiga kategori level yaitu, level rendah, level sedang, dan level tinggi. Hasil Judul, metode, subjek, dan lokasi.

Total ada 225 atlet (90 atlet perempuan, dan 135 atlet laki-laki) dari 23 cabang olahraga yang dinaungi oleh Kementerian Pemuda, olahraga, dan pariwisata Provinsi Jawa Tengah dan Komite Olahraga Nasional Indonesia Provinsi Jawa Tengah. Responden pada penelitian ini berusia 13 sampai usia 33 tahun, serta merupakan para atlet yang mengikuti kejuaraan nasional.

daripada penelitian ini yaitu memperlihatkan bahwa level kemampuan resiliensi atlet berada di level kategori sedang, di level ketangguhan mental atlet sebagian berada di level tinggi dan sebagiannya lagi berada di level sedang, kemudian di level motivasi intrinsik atlet yaitu hampir semua atlet mempunyai motivasi intrinsik yang tinggi



5. Hisbunnahar dan Kurniawan (2023) Resiliensi Atlet KONI Jawa Timur Terhadap Tingkat Kecemasan Pasca Cidera. Pada penelitian ini metode yang dipakai adalah survey dengan teknik mengumpulkan datanya melalui penyebaran kuesioner (angket), teknik pengambilan sample menggunakan teknik purposive sample. Dan yang menjadi sample adalah 42 atlet KONI Jawa Timur yang mengalami cidera level sedang ke berat. Dari penelitian ini diperoleh hasil angket resiliensi dan level kecemasan valid. Sementara itu pada presentase resiliensi didapatkan hasil yaitu : sangat tinggi 10%, tinggi 19%, cukup 26%, rendah 40%, sangat rendah 5%. Kemudian pada presentase tingkat kecemasan didapatkan hasil yaitu : sangat tinggi 9%, tinggi 17%, cukup 40%, rendah 24%, sangat rendah 10%. Dari pengalisan data dan pembahasan hasil, dapat diinterpretasikan bahwa adanya korelasi antara kemampuan resiliensi dengan kecemasan pada atlet yang mengalami cidera,
- Judul, metode, subjek, dan lokasi.

sementara dari itu mayoritas atlet dengan level kemampuan resiliensi rendah juga merasakan kecemasan yang tinggi.

6. Nadira dan Asri (2021) **Regulasi Emosi Terhadap Resiliensi Atlet Pencak Silat** Pada penelitian ini metode yang digunakan yaitu metode kuantitatif, dan teknik analisis data yang digunakan yaitu regresi linear sederhana. Sementara itu sampel pada penelitian ini sebanyak 41 orang atlet.
- Hasil pada penelitian ini memperlihatkan nilai  $R^2$  atau keefisien determinasi sebanyak 0,189 dari regulasi emosi. Dengan kata lain variable regulasi emosi memberikan pengaruh terhadap variable resiliensi, dengan jumlah 18,9% lalu sisanya resiliensi dipengaruhi oleh variable lain yang tidak diteliti.
- Judul, metode, subjek, dan lokasi