

Studi kasus resiliensi pada mantan atlet perempuan cabang olahraga tarung derajat tingkat nasional di Jawa Timur

Aryo Pandu Pamungkas*

Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang -Jl. Semarang
5 Malang 65145 Jawa Timur Indonesia

*Penulis korespondensi, E-mail: aryopandupamungkas@gmail.com, 088996395260

Kurniati Rahayuni

Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang -Jl. Semarang
5 Malang 65145 Jawa Timur Indonesia

Prisca Widiawati

Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang -Jl. Semarang
5 Malang 65145 Jawa Timur Indonesia

Abstract

This research was used to determine the impact of resilience on former female athletes in the Tarung Derajat sport in East Java who had taken part in National Championships and National Sports Week events. Resilience is the ability of each individual to adapt to stressful situations and be able to face a problem and be able to solve it. The national research used a case study method with the number of participants being 5 former female athletes in combat sports at level level in East Java. Data collection used an in-depth interview approach with participants. For the instrument, use an interview guide. Data analysis uses data reduction to transform data, categorize data and eliminate unnecessary data. Based on the analysis of data that has been obtained on resilience among former female athletes in combat sports at the national level in East Java, it produces 3 data consisting of the benefits/usefulness of resilience to overcome stressful and risky situations, the process of creating unique resilience depends on each individual and the challenges. as well as challenges for women who pursue combat sports.

Keywords: *resilience; former female athlete; tarung derajat.*

Abstrak

Penelitian ini digunakan untuk mengetahui dampak dari resiliensi pada mantan atlet perempuan cabang olahraga Tarung Derajat di Jawa Timur yang pernah berkiprah diajang Kejuaraan Nasional hingga Pekan Olahraga Nasional. Resiliensi adalah kemampuan setiap individu untuk menyesuaikan diri dalam situasi kondisi yang menekan dan mampu untuk menghadapi sebuah masalah serta mampu untuk memecahkannya. Penelitian ini menggunakan metode studi kasus dengan jumlah partisipan 5 mantan atlet perempuan cabang olahraga tarung derajat tingkat nasional di Jawa Timur. Pengumpulan data menggunakan pendekatan wawancara yang mendalam terhadap partisipan. Untuk instrument menggunakan panduan wawancara. Analisis data menggunakan reduksi data untuk menyederhanakan data, mengkategorikan data dan menghilangkan data yang tidak perlu. Berdasarkan analisis data yang sudah didapatkan resiliensi pada mantan atlet perempuan cabang olahraga tarung derajat tingkat nasional di Jawa Timur menghasilkan 3 data yang terdiri dari manfaat/kegunaan resiliensi untuk mengatasi keadaan yang menekan dan beresiko, proses terbentuknya resiliensi yang unik tergantung individu masing - masing dan tantangan serta hambatan bagi perempuan yang menekuni olahraga beladiri.

Kata kunci: resiliensi; mantan atlet perempuan; tarung derajat.

Atlet perempuan sangat mudah tertekan dalam suatu kondisi yang sulit dibandingkan laki – laki, hal ini menyebabkan psikologis atlet perempuan lebih mudah terganggu. Padahal faktor psikologis memainkan peran yang sangat penting dalam meningkatkan kinerja seorang atlet (Nisa & Jannah, 2021). Mengemukakan bahwa kepribadian psikologis merupakan aspek yang sangat dekat dengan atlet dan dapat mempengaruhi keberhasilan dalam persiapan dan penampilan saat bertanding, maka dari hal ini atlet harus mengenal lebih dalam tentang resiliensi. Resiliensi adalah kemampuan yang sangat baik diterapkan kepada atlet yang sedang mengalami kondisi yang menekan dan beresiko. Resiliensi merupakan kemampuan untuk mengatasi, menghadapi dan beradaptasi terhadap kejadian yang berat atau masalah yang terjadi dalam kehidupan. Menurut (Intan & Gumilar, 2020) Resiliensi adalah bertahan dalam keadaan tertekan, dan bahkan berhadapan dengan kesengsaraan atau trauma yang dialami dalam kehidupannya, namun bisa bangkit dan menjalani kehidupan menjadi lebih baik. Namun dalam perjalanannya resiliensi mengalami banyak proses untuk membentuknya.

Studi kasus merupakan metode yang bertujuan untuk mempelajari dan menyelidiki suatu peristiwa atau fenomena. Menurut (Yona, 2014) sesuatu atau individu yang dijadikan sebagai objek ini nantinya diteliti lebih lanjut, sementara hasil penyelidikan dapat berbentuk beberapa laporan seperti biografi hingga riwayat hidup dan membutuhkan banyak informasi. Tujuan dari metode studi kasus untuk mendapatkan teori yang sesuai dengan masalah yang diteliti. Studi kasus melakukan analisis terhadap kasus dengan menggunakan konsep yang teoritis, teori yang digunakan untuk mengidentifikasi berbagai masalah dan menentukan masalah yang menjadi masalah utama dari suatu kasus atau hal yang sedang diteliti (Assyakurrohim et al., 2022).

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang berkelanjutan, berulang-ulang dengan tujuan mencapai tubuh yang sehat, bugar, dan kuat. Olahraga cenderung dikenal dengan hal yang menyenangkan dan menghibur. Selain untuk bersenang - senang dan mendapatkan kesehatan jasmani, Olahraga juga bisa untuk meningkatkan prestasi. Saat ini untuk berprestasi dibidang olahraga sudah bisa dilakukan untuk semua kalangan tanpa mengenal perbedaan gender, semua bisa berprestasi asalkan ada niat dan usaha (Schailée et al., 2021). Didalam dunia olahraga perbedaan gender sudah tidak terlalu berpengaruh. Meskipun didalam cabang olahraga beladiri yang selalu didominasi oleh kaum laki – laki, Sekarang dengan berkembangnya zaman di era modern mulai diisi juga oleh kaum perempuan yang bertujuan untuk melatih ketahanan fisik maupun mental. Menurut (Dana & Malang, n.d.) Selain meningkatkan kebugaran jasmani, olahraga juga dapat memberi dan meningkatkan psikologi yang positif. Olahraga yang sudah mulai diramalkan oleh kaum perempuan saat ini adalah olahraga beladiri, selain untuk menjaga kebugaran jasmani olahraga beladiri juga sangat bermanfaat bagi perempuan sebagai self defense (Wenzel, 2017). Olahraga beladiri sudah cukup berkembang di Indonesia ada olahraga beladiri dalam negeri dan luar negeri. Salah satu olahraga beladiri yang sekarang berkembang cukup pesat di Indonesia adalah Tarung Derajat.

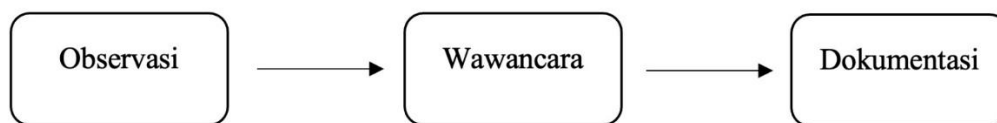
Cabang olahraga beladiri Tarung Derajat memiliki ciri khas tersendiri didalam gerakan dan teknik yang digunakan. Gerakan dasar dalam Tarung Derajat terdiri dari teknik pukulan, tendangan dan bertahan. Gerakan dasar yang sudah disebutkan tadi harus selalu dilatih secara mahir serta ditunjang dengan kondisi fisik yang prima. Karena dalam pertandingan Tarung Derajat dilakukan secara full body contact yang dimana sasaran serang adalah bagian wajah dan badan yang artinya untuk mencapai hasil yang baik perlu melalui proses latihan yang berkesinambungan, bertahap dan berulang-ulang yang didukung dengan kondisi fisik yang baik

(Chairad, 2014). Pertandingan di Tarung Derajat dibagi menjadi 2 kelas yaitu kelas seni gerak dan tarung bebas, Dalam kelas Tarung Bebas disesuaikan dengan jenis kelamin dan berat badan. Meskipun sudah dibagi dengan aturan gender dan berat badan, Untuk aturan target seragan dalam pertandingan laki – laki dan perempuan tetap sama, Maka dari itu kesiapan fisik dan mental laki – laki dan perempuan ditempa dengan porsi latihan yang sama (Hasibuan, B. S., & Kasih, 2015). Untuk meningkatkan prestasi atlet perempuan perlu diperhatikan beberapa faktor yang dapat mendukung dan mempengaruhi hasil akhir dari pertandingan yakni meliputi fisik, teknik dan psikologi atlet (Becker et al., 2015).

Perlu diperhatikan ketika atlet sudah masuk dalam pemusatan latihan hingga sampai saat pertandingan banyak sekali tekanan yang dirasakan oleh atlet. Terutama pada atlet perempuan yang memang sudah secara alami selalu melakukan apapun menggunakan perasaan (Purnamasari et al., 2002). Hal tersebut perlu diperhatikan bahwa atlet perempuan lebih mudah terganggu secara psikologisnya hal ini sangat berpengaruh terhadap keberhasilan prestasi sang atlet (Nurdiansyah & Jannah, 2021). Mengingat cabang olahraga Tarung Derajat tergolong baru yang mengakibatkan sangat sedikit peneliti yang melakukan penelitian pada beladiri ini, sehingga peneliti tertarik untuk meneliti tentang resiliensi pada beladiri ini, penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui dampak dari resiliensi pada mantan atlet perempuan cabang olahraga Tarung Derajat tingkat nasional di Jawa Timur.

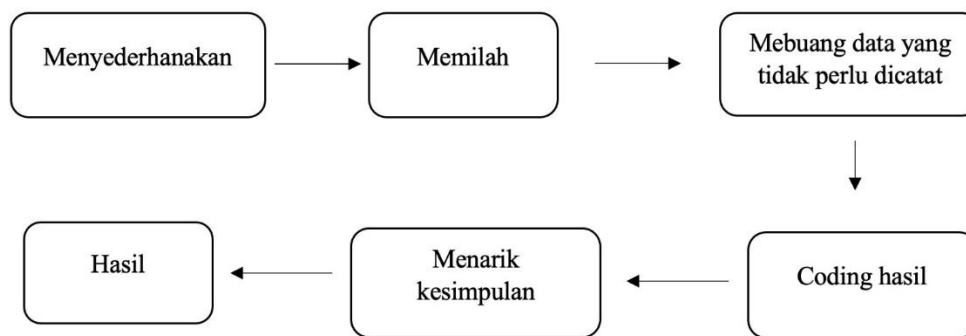
METODE

Metode penelitian ini menggunakan penelitian studi kasus yang bertujuan untuk menginvestigasi lebih lanjut penyebab dari aspek terkait, dengan teknik pengambilan data menggunakan observasi, wawancara dan dokumentasi (Rachmawati, 2007). Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Januari tahun 2023, bertempat di Jawa Timur. Penentuan partisipan dipilih secara langsung dengan purposive sampling karena beladiri Tarung Derajat masih tergolong baru di Jawa Timur sehingga populasi Mantan Atlet Perempuan masih sedikit. Partisipan terdiri dari 5 Mantan Atlet Perempuan Cabang Olahraga Tarung Derajat Jawa Timur yang memiliki rekam jejak sebagai Atlet Nasional yang sudah berkiprah di ajang Kerjuna - PON.



Gambar 1. Alur pelaksanaan penelitian

Kemudian Jenis penelitian yang digunakan adalah kualitatif. Berdasarkan teori (Rachmawati, 2007) Jenis penelitian kualitatif merupakan bentuk dari studi yang sesuai dengan fakta yang ada di lapangan seperti metode penyelidikan secara langsung atau melakukan penjelajahan tentang sebuah kasus melalui pengumpulan data secara rinci dan mendalam yang mencakup sumber informasi yang sesuai dengan konteks. Instrumen pada penelitian ini berpacu dari panduan wawancara. Analisis data penelitian menggunakan reduksi data menyederhanakan, memilah, dan membuang data yang tidak perlu dicatat, sehingga data tersebut dapat menghasilkan informasi yang bermakna dan memudahkan untuk menarik kesimpulan (Rijali, 2019). Pengolahan data ini menjadi hasil dilakukan dalam waktu 5 bulan dari bulan Februari – Juni 2023.



Gambar 2. Alur analisis penelitian

HASIL

Penelitian ini dilakukan kepada 5 mantan atlet perempuan cabang olahraga Tarung Derajat Jawa Timur yang memiliki rekam jejak berkiprah di ajang Kejurnas – PON. Dari penelitian ini menghasilkan data yang terdiri dari manfaat/kegunaan resiliensi, terbentuknya resiliensi dan tantangan serta hambatan bagi perempuan yang menekuni olahraga. Hal ini dibuktikan dari hasil wawancara yang telah dilakukan.

a. Manfaat/Kegunaan Resiliensi

Resiliensi memiliki banyak dampak positif bagi pelaku yang bisa menerepankan hal ini dengan baik dalam kehidupan sehari - harinya. Resiliensi yang digunakan dengan baik akan membuat pribadi lebih mudah dalam mengatasi keadaan yang menekan dan beresiko, resiliensi juga adalah salah satu kemampuan yang baik digunakan untuk mengolah stress. Saat menghadapi tekanan pertandingan dan hasil pertandingan yang tidak sesuai yang diharapkan, atlet perempuan Tarung Derajat Jawa Timur bisa menghadapi dan menerapkan resiliensi ini dengan baik.

”MA 2 : “Saat itu saya pulang lagi kedaerah dan memperbaiki banyak kekurangan saya. Dan akhirnya saya menjadi Juara 3 di PORROV 2015 Banyuwangi. Hal itu yang mengantarkan saya juga naik ke level Nasional mulai lah saya dikenal di Jawa Timur.””

“MA 4 : “-Namun saya sempat merasa pesimis karena saya mendapatkan draw wing yang cukup luar biasa dengan harus bertemu juara bertahan kelas ini yaitu pertarung putri dari papua rasa saya kecewa dengan persiapan hebat saya selama 1 tahun ditambah lagi dengan salah satu tim pelatih saya bilang wah iin ini harus kerja keras lagi karena lawan juara bertahan, Disitu saya lumayan pesimis tapi saya berfikir lagi dengan persiapan yang sudah saya jalankan selama 1 tahun kemarin ini adalah hal yang luar biasa. Mulailah besok hari pertandingan saya lakukan yang terbaik saya melawan rasa takut saya dan meskipun hasil pertandingan saya kalah tapi saya sangat puas karena saya sudah memberikan semua hal yang sudah saya latih selama 1 tahun penuh kemarin. Kembali setelah PON meskipun saya tidak bisa menjadi juara namun saya mendapatkan pelajaran hidup yang sangat luar biasa.””

Kemampuan ini perlu dilakukan secara terus menerus dan berulang ulang agar pelaku dapat mengaplikasikannya dengan baik dalam kehidupan sehari - hari, seseorang yang

mampu menerapkan resiliensi ini dengan baik dalam kehidupannya akan lebih tangguh dan kuat dalam menghadapi tekanan dan hal yang beresiko dalam hidupnya.

“MA 5 : “Itu adalah awal karir saya menjadi atlet nasional dengan berjalannya waktu akhirnya PON 2012 Riau dimulai dan saya mendapatkan hasil yang tidak bagus dengan kalah dipenyisihan disitu bukan malah menghancurkan mental saya tapi malah membangun semangat saya untuk lebih baik berkarir diolahraga ini.””

b. Terbentuknya Resiliensi

Terbentuknya Resiliensi ini sangat dipengaruhi sekali oleh lingkungan sekitar, salah satu yang bisa membentuk Resiliensi ini dengan baik adalah orang - orang yang ada disekitar yang memiliki dukungan positif terhadap hal yang sedang kita hadapi. Seperti yang dinyatakan oleh

“ MA 1 : “Saya mengingat tujuan saya seperti ini untuk apa serta ditambah lagi dukungan dari Pelatih saya yang selalu memotivasi untuk bisa lebih. Sampai saya sudah merasakan capek saat itu juga saya merasa bahwa saya akan Juara.””

“MA 2 : “Namun menurut saya pribadi jatuh dan bangun yang saya alami hanya didukung keluarga dimana atlet – atlet lain didukung secara penuh oleh keluarganya saya malah harus sembunyi – sembunyi untuk melakukan kegiatan yang sangat saya senangi ini. Disitu saya merasakan jatuh sekali namun dengan banyaknya orang – orang baik didalam tarung derajat dan kemauan saya untuk berprestasi sangat tinggi saya bisa memotivas diri saya menjadi lebih.””

Namun kadang resiliensi ini juga tumbuh secara unik tergantung kepada individu itu masing - masing. Resiliensi ini akan lebih optimal dan kelihatan jika digunakan dalam kondisi yang menekan dan beresiko seperti pada saat Atlet melakukan persiapan tanding ataupun menghadapi sebuah pertandingan.

“MA 3 : “Dengan Kondisi yang introvert saya banyak memilih menghadapi masalah dengan sendiri tanpa harus cerita kepada seseorang dan cara saya adalah menjauh dari masalah yang sudah saya hadapi.””

“MA 3 : “Saya memutuskan untuk pergi untuk mencari kerjaan yang lebih baik dari sini dan akhirnya saya pergi ke Banten pada 2016 – 2017 dan pada 2017 – sekarang saya kembali lagi di Jawa Timur karena kecintaan saya terhadap Tarung Derajat Jawa Timur meskipun dengan ada beberapa jarak pada orang – orang didalamnya Namanya juga Organisasi.””

c. Tantangan dan Hambatan bagi Perempuan yang menekuni Olahraga

Diera modern sekarang olahraga sudah menjadi lifestyle untuk banyak kalangan salah satu yang banyak menekuni olahraga ini adalah kaum perempuan. Kaum perempuan juga bisa memilih olahraga yang cocok dan yang diminati. Salah satu olahraga yang banyak digemari oleh kaum perempuan adalah olahraga beladiri selain untuk berolahraga menjaga kebugaraan, Olahraga beladiri juga mengajarkan mereka tentang self defense (Amani & Priambodo, 2019). Olahraga juga bisa dibuat untuk berkarir bagi kaum perempuan meskipun sulit karena

masih ada beberapa batasan - batasan moral yang ada pada pikiran masyarakat. Untuk berkarir di olahraga kaum perempuan harus banyak melawan stigma yang ada pada pandangan masyarakat. Sebab itu kaum perempuan juga harus mendapatkan dukungan dan restu dari keluarga serta orang - orang yang ada disekitar. Jika tetap dipaksakan dibidang ini tanpa adanya dukungan dan restu dari orang - orang sekitar maka sukses dalam bidang ini sangat sulit dicapai oleh kaum perempuan.

“MA 2 : “Mulai lah saya berlatih untuk persiapan POMNAS tersebut dengan banyak dinamika jatuh bangun saat latihan hingga sampai di hasil pertandingan dan Alhamdulillahnya di POMNAS 2017 Sulawesi Selatan ini saya mendapatkan Juara 2 Seni Gerak Drajat 2 Purti, Disitu juga mulailah semangat saya untuk berkompetisi lebih bertambah lagi namun kembali lagi dikeluarga yang sangat tidak mendukung dengan saya diberikan 2 pilihan berhenti kuliah fokus bertarung atau berhenti bertarung fokus kuliah dan saya memilih untuk fokus kuliah dan itu hal yang menyebabkan saya pensiun untuk menjadi atlet.””

Menurut (Prof. Dr. Eti Nurhayati, 2014) perempuan memiliki sifat feminim yang sangat kuat, sifat inilah yang akan mempengaruhi kesuksesan dalam hal yang dilakukan. Selain adanya sifat alami dari kaum perempuan banyak faktor lain yang bisa mempengaruhi karir olahraganya. Salah satunya yaitu memiliki karakter melankolis. Karakter melankolis ini banyak ditemukan karena rata-rata kaum perempuan melakukan aktivitas atau kegiatan dengan melibatkan perasaan di dalamnya. Jika sampai ada seorang figur atau sosok yang selalu mendukung dan bahkan mensupport karirnya, lalu figur atau sosok itu menghilang dari kehidupannya pasti akan sangat berpengaruh pada performa dan prestasi didalam bidang olahraganya.

“MA 3 : “Disana mulai saya berkarir dalam olahraga ini dari tingkat kota-daerah dan Alhamdulillah banyak pengalaman yang saya dapat. Dan akhirnya pada 2010 saya mengalami sesuatu yang cukup berat karena ditinggalkan oleh Ayah saya, Disitu saya mengalami rasa jatuh yang sangat dalam sampai saya harus cuti kuliah dan vakum berlatih kalau orang sekarang bilang mungkin No Life lah.””

“MA 1 : “Didalam Puslatda PON Papua ini cukup berat karena dalam kondisi pandemic dan kabar PON masih terombang – ambing, Saya menjalankan Puslatda ini dengan banyak kekesalan terhadap Pelatih karena sangat berbeda dengan kondisi di PON 2016 yang lalu banyak sekali jatuh bangun yang saya alami di Puslatda PON Papua ini dan Akhirnya dengan penuh kekesalan yang menyebabkan saya mendapatkan medali perunggu di PON 2021 Papua.””

Selain itu faktor teknis dilapangan pun juga bisa mempengaruhi performa kaum perempuan untuk sukses di olahraga, seperti kesalahan gerakan pada saat latihan atau bertanding yang akan mengakibatkan cedera berulang pada dirinya juga sangat mempengaruhi performanya dalam berkarir diolahraga.

“MA 3 : “Di saat persiapan Pra-PON 2015 itu saya merasakan hal aneh dengan performa saya semakin turun padahal intensitas latihan selalu naik ternyata setelah diperiksa oleh Tim Dokter dari KONI Jatim saya mengalami TBC dan Ukuran Jantung saya lebih besar dari umumnya.””

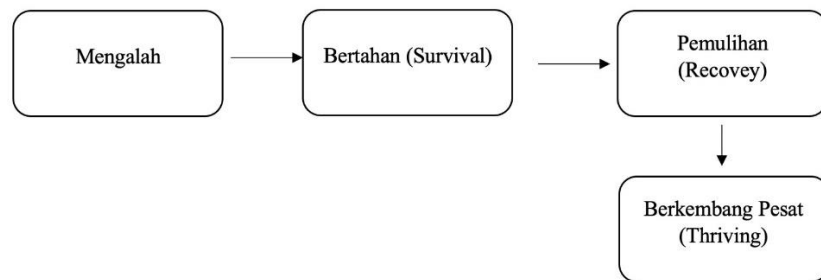
“MA 5 : “di Pra-PON 2019 Jabar disitu dengan mindset saya yang saya sudah berubah saya mendapatkan Juara 2 Tarung Bebas Putri Kelas 50Kg tapi dengan saya harus menerima cedera yang lumayan hebat yaitu patah jari manis tangan kanan saya. Kembali ke Surabaya jari manis tangan kanan saya ditangani sudah beres ternyata lutut kiri saya mengalami cedera juga dibagian meniskusnya. Meniskus saya dinyatakan haus oleh dokter mungkin karena aktivitas saya saat muda dulu terlalu berat dan berlebihan. Disitu saya merasa jatuh sekali karena pada akhir karir saya harus menerima banyak cedera didalam diri saya.””

PEMBAHASAN

Terdapat beberapa penelitian terdahulu yang membahas tentang resiliensi, namun masih belum terdapat penelitian yang dilakukan pada olahraga beladiri Tarung Derajat. Resiliensi adalah tekad seseorang untuk mempertahankan keteguhan dan kemampuan beradaptasi secara langsung dalam mengatasi sebuah masalah (Syura & Pengabdian, 2022). Berdasarkan hasil yang sudah didapat dan disederhanakan oleh peneliti yang berpacu pada panduan wawancara serta hasil wawancara, dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh antara resiliensi dan puncak prestasi atlet perempuan cabang olahraga Tarung Derajat Jawa Timur. Dari data yang sudah didapatkan untuk dapat menerapkan resiliensi ini dengan baik dalam kehidupan sehari – hari setiap individu harus dapat melewati tantangan dan hambatan baik dari internal ataupun eksternal pada setiap hal yang dihadapi. Setiap individu juga harus melewati proses terbentuknya resiliensi ini karena resiliensi tumbuh bukan secara langsung melainkan harus dilakukan secara berulang - ulang kali, setelah melewati banyak hal tersebut individu bisa merasakan manfaat atau kegunaan dari resiliensi ini. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Missasi & Izzati, 2019) bahwa resiliensi perlu untuk dibiasakan dalam menghadapi tantangan dan hambatan dari internal & eksternal pada setiap hal yang dihadapi.

Berdasarkan hasil yang sudah didapatkan manfaat resiliensi muncul setelah melewati proses terbentuknya resiliensi dan hambatan/tantangan bagi individu yang menghadapi masalah. Manfaat dari resiliensi ini membuat individu menjadi lebih bijaksana dalam menamai hasil yang sudah didapat serta dapat bangkit dari kondisi yang sangat menekan dan beresiko. Tantangan dan hambatan bagi perempuan untuk dapat menerapkan resiliensi ini cukup banyak dari permasalahan eksternal maupun internal. Permasalahan eksternal seperti kurangnya perhatian khusus pada atlet perempuan, hal ini sejalan dengan penelitian yang sudah dilakukan oleh (Mahmud & Azizah, 2020) bahwa perempuan membutuhkan perhatian dan dukungan dari lingkungan sekitar karena hal ini lah yang dapat merubah dan menentukan arah hidupnya. Selain hambatan/tantangan dari permasalahan eksternal, hambatan internal dari diri sendiri juga sangat berpengaruh untuk arah hidupnya. Seperti penyakit atau cedera yang dialami atlet perempuan ini adalah hal yang sangat berpengaruh terhadap karir olahraga dan keberlangsungan hidupnya, seperti yang dinyatakan oleh (Setyaningrum, 2019) bahwa cedera adalah hantu bagi para atlet karena hal ini lah yang menentukan atlet bisa kembali berlatih dan bertanding lagi atau tidak. Setelah menghadapi tantangan dan hambatan setiap individu harus tetap memiliki motivasi yang tinggi dan mulai membiasakan diri dengan hal yang dihadapi, seperti yang dinyatakan oleh (Ruswahyuningsih & Afiatin, 2015) bahwa resiliensi ini adalah suatu kondisi yang harus dibiasakan untuk dapat mengenali dan menemukan hal positif dibalik sebuah tekanan atau masalah.

Pada hasil yang sudah didapatkan oleh peneliti, mantan atlet perempuan nasional Tarung Derajat di Jawa Timur sudah cukup baik dalam mengaplikasikan resiliensi ini pada perjalanan karir olahraganya dan juga pada kehidupan sehari – hari. Hal ini dibuktikan dengan hasil wawancara yang sudah dilakukan secara mendalam. Data yang sudah didapatkan dan diolah mendapatkan hasil bisa sebagai contoh atau pedoman hidup bagi atlet – atlet perempuan yang masih berkarir di bidang olahraga khususnya pada cabang olahraga beladiri Tarung Derajat bahwa perempuan bisa berkakrir di bidang olahraga dan menghadapi semua hambatan atau tantangan yang dialami.



Gambar 3. Alur tahapan resiliensi

SIMPULAN

Studi kasus resiliensi ini pertama diteliti pada cabang olahraga tarung derajat berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan ada resiliensi pada mantan atlet perempuan cabang olahraga tarung derajat memiliki pedoman hidup dan cara pandang yang dimiliki setiap individu masing - masing untuk menyesuaikan diri dalam situasi kondisi yang menekan, beresiko dan mampu untuk menghadapi sebuah masalah serta mampu untuk memecahkannya. Resiliensi merupakan kemampuan untuk mengatasi, menghadapi dan beradaptasi terhadap kejadian yang berat atau masalah yang terjadi dalam kehidupan, sehingga setiap individu selalu dapat menampilkan performa terbaik dalam setiap latihan dan pertandingan yang dihadapi, serta selalu bisa menamai setiap hasil dengan baik meskipun kadang hasil tidak sesuai yang diharapkan. Untuk menumbuhkan resiliensi ini dengan baik setiap individu harus selalu membiasakan dalam kehidupan sehari – harinya.

DAFTAR RUJUKAN

- Assyakurrohim, D., Ikhrum, D., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2022). Metode Studi Kasus dalam Penelitian Kualitatif. *Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer*, 3(01), 1–9.
- Amani, M., & Priambodo, A. (2019). Identifikasi Motivasi Pelajar Perempuan Mengikuti Olahraga Beladiri. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(3), 241–244.
- Becker, F. G., Cleary, M., Team, R. M., & Holtermann, H. Analisis Struktur Kovarians Indeks Terkait Kesehatan untuk Lansia di Rumah, Berfokus pada perasaan Subyektif Kesehatan. *Syria Studies*, 7(1), 37-72.
- Chairad, M. (2014). Sejarah dan Perkembangan Beladiri Tarung Derajat. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 13(2), 29–37.

- Dana, S., & Malang, U. N. (n.d.). *PENELITIAN*.
- Hasibuan, B. S., & Kasih, I. (2015). Hubungan Antara Kecemasan Dan Agresivitas Dengan Prestasi Olahraga Beladiri Tarung Derajat Pada Atlet Petarung Putra. *Jurnal Fisioterapi*, 15(2), 2.
- Intan, T., & Gumilar, T. (2020). Perempuan Bersampur Merah Karya Intan Andaru: Resiliensi Perempuan Terhadap Stigma dan Trauma. *Linguista: Jurnal Ilmiah Bahasa, Sastra, Dan Pembelajarannya*, 4(1), 9.
- Mahmud, S., & Azizah, A. (2020). Perempuan Dan Resiliensi: Potret Korban Gempa Dan Tsunami Di Pandeglang Banten. *Gender Equality: International Journal of Child and Gender Studies*, 6(2), 1.
- Missasi, V., & Izzati, I. D. C. (2019). Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 2009, 433–441.
- Nisa, K., & Jannah, M. (2021). Pengaruh kepercayaan diri terhadap ketangguhan mental atlet bela diri. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 36–45.
- Nurdiansyah, E. W., & Jannah, M. (2021). Perbedaan Kecemasan Atlet Laki-Laki Dan Perempuan Pada Mahasiswa Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9), 60–65.
- Prof. Dr. Eti Nurhayati, M. S. (2014). Psikologi Perempuan dalam Berbagai Perspektif. In *Pustaka Pelajar*.
- Purnamasari, A. D., Febriani, A. R., & Kusnandar. (2002). *Kecemasan Atlet Perempuan Pada Cabang Olahraga Taekwondo*. 23, 218–226.
- Rachmawati, I. N. (2007). Pengumpulan Data Dalam Penelitian Kualitatif: Wawancara. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 11(1), 35–40. <https://doi.org/10.7454/jki.v11i1.184>
- Rijali, A. (2019). Analisis Data Kualitatif. *Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah*, 17(33), 81.
- Ruswahyuningsih, M. C., & Afiatin, T. (2015). Resilience in Javanese youth (Resiliensi pada remaja Jawa). *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 1(2), 96–105.
- Schaillée, H., Derom, I., Solenes, O., Straume, S., Burgess, B., Jones, V., & Renfree, G. (2021). Gender inequality in sport: perceptions and experiences of generation Z. *Sport, Education and Society*, 26(9), 1011–1025.
- Setyaningrum, D. A. W. (2019). Cedera olahraga serta penyakit terkait olahraga. *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan*, 2(1), 39–44.
- Syura, Y. T., & Pengabdian, K. (2022). *Proposal Desentralisasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang Tahun 2022 Apakah Pengalaman Menjadi Atlet Nasional Menunjang Resiliensi Pada Perempuan ? Studi Kualitatif*.
- Wenzel, A. (2017). Snowball Sampling. *The SAGE Encyclopedia of Abnormal and Clinical Psychology*.
- Yona, S. (2014). Penyusunan Studi Kasus. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 10(2), 76–80.