

Dampak Cidera Terhadap Psikologi Atlet Pencak Silat

Edi Purnomo^{1*}, Heny Setyawati², Agus Kristiyanto³, Sulaiman⁴

¹ Edi Purnomo

² Heny Setyawati

³ Agus Kristiyanto

⁴ Sulaiman

*Corresponding author: Edip14@students.unnes.ac.id

Abstract: The aim of this review is to provide an insight into the psychological state of pencak silat athletes when they experience an injury by analyzing the literature. The first part presents a theoretical model of contextualization of injuries experienced by pencak silat athletes. the second part focuses on the psychological impact experienced by pencak silat athletes when injured. The conclusion of this review article is that there is a psychological impact on pencak silat athletes when injured, namely the level of anxiety and level of self-confidence.

Keywords: Keywords: sports injury, psychology, sport

Abstrak: Tujuan dari tinjauan ini adalah untuk memberikan pandangan terhadap keadaan psikologi atlet pencak silat saat mengalami cidera dengan menganalisis literatur. Pada bagian pertama menyajikan model teoritis konstektualisasi cidera yang dialami atlet pencak silat. bagian kedua berfokus pada dampak psikologi yang dialami atlet pencak silat saat cidera. Kesimpulan dari artikel review ini adalah terdapat dampak psikologi dari atlet pencak silat saat cidera yaitu tingkat kecemasan dan tingkat kepercayaan diri.

Kata kunci: cidera olahraga, psikologi, olahraga

© 2024 Universitas Negeri Semarang

PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu aktivitas yang menjadikan seseorang tetap sehat dan bugar, baik secara fisik dan rohani (Ruhardi et al., 2021). Olahraga juga dijadikan suatu akses untuk memperoleh prestasi jika seorang melakukan pembinaan dengan cara terprogram, berjenjang, dan berkelanjutan khususnya pada cabang olahraga pencak silat (Prianto, 2021). Olahraga pencak silat adalah suatu seni bela diri yang diwariskan oleh leluhur sebagai budaya masyarakat Indonesia, sehingga

perlu dilestarikan, dipelihara dan dikembangkan. Juga pencak silat memiliki berbagai unsur yang mendukung seperti fisik, teknik, taktik, dan mental (Irawan Irawan, 2020).

Pencak silat dekat kaitannya dengan cidera olahraga karena lebih dominan melibatkan *body contact* secara penuh dan mengakibatkan benturan antar individu sering terjadi. Maka dari itu perlunya berhati-hati dalam menjalankan program latihan agar tidak mengalami cidera olahraga yang berujung pada gangguan psikologis atlet. Karena sekecil apapun cidera yang dialami oleh atlet akan tetap mempengaruhi psikologis dan prestasi (Fahrizqi et al., 2021).

Tanpa disadari cidera olahraga yang dibiarkan begitu saja, jika tidak ditangani secepat mungkin akan memberikan dampak yang fatal pada psikologis (kecemasan). Atlet yang mengalami gangguan psikologis berada dibawah tekanan dapat mengganggu konsentrasi serta fokus mereka, sehingga akan berkurang atau terganggunya kemampuan pada saat latihan, dan pertandingan. Selain itu adanya ketegangan tambahan yang disebabkan oleh tekanan mental dapat meningkatkan resiko cidera fisik karena tubuh menjadi lebih rentan terhadap ketegangan dan kelelahan sehingga performa atlet sering kali dipengaruhi oleh faktor kesehatan emosional atau mental, seperti adanya gangguan kecemasan umum (Mariana et al., n.d.).

Gangguan kecemasan adalah suatu gangguan psikologis yang berhubungan dengan adanya gangguan mental, dimana menyebabkan penderitanya mengalami rasa cemas yang besar dan berlebihan yang disertai dengan beberapa tanda dan gejala tertentu. (Suhendi & Supriadi, 2020). Oleh karena itu psikologi olahraga berperan untuk membantu seseorang agar mampu mengoptimalkan prestasinya. Untuk mencapai prestasi yang maksimal tidak hanya keterampilan 578 fisik, tetapi terdapat aspek-aspek lainnya untuk menunjang keberhasilan atlet, salah satunya yaitu aspek-aspek psikologis atlet (Nurafifah et al., 2024).

Metode literature review menjadi pilihan yang tepat dikarenakan hasil penelitian yang akan dijadikan referensi dalam pengambilan kesimpulan merupakan hasil penelitian yang sudah melalui pengujian oleh pakar. Referensi yang digunakan adalah referensi yang sangat dekat dengan 578 variabel penelitian yaitu terkait cidera olahraga terhadap psikologi atlet pencak silat. Diharapkan nantinya dapat mengurangi terjadinya cidera yang berdampak pada psikologi atlet pencak silat.

METODE

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah model *literature riview*, metode ini tepat digunakan karena kepustakaan yang nantinya akan mendukung saat proses pengkajian serta untuk menjawab permasalahan dalam penelitian yang diangkat dalam penelitian ini. Artikel yang dicantumkan sebagai referensi dan akan dibahas dalam penelitian ini telah melalui proses penyaringan. Proses filtrasi yang dilakukan bertujuan untuk mempertajam konsep yang akan menjadi simpulan (Darmawan, 2017). Artikel yang digunakan adalah artikel yang secara langsung berkaitan dengan 578 variabel penelitian yaitu cidera olahraga dan psikologis atlet pencak silat. Artikel yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 6

artikel yang telah publish dalam journal terindeks Q1 sebanyak 1 buah, dan lima artikel lainnya sebagai artikel hasil penelitian yang publis skala internasional dan nasional.

Pencarian Jurnal untuk di review dan penyusunan pada artikel penelitian ini dilakukan analisis sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi pada bulan November 2024. Dikerjakan secara online menggunakan perangkat laptop dan jaringan internet.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Tabel 1. Cidera Olahraga dan Psikologi Atlet Pencak Silat

No	Penulis dan tahun	Judul penelitian	Hasil	Nama Jurnal Dan Indeks Terbitan
1	(Park et al., 2023)	Stronger athlete identity is a risk factor for more severe depressive symptoms after musculoskeletal injury in pediatric athletes: a systematic review	Identitas atlet dapat meningkat pada masa remaja dan dikaitkan dengan kesehatan mental yang lebih buruk pasca cedera. Model psikologis menunjukkan hilangnya identitas, ketidakpastian, dan ketakutan memediasi hubungan antara cedera dan gejala kecemasan, depresi, gangguan stres pascatrauma, dan gangguan obsesif-kompulsif. Ketakutan, identitas, dan ketidakpastian juga memengaruhi kembalinya ke dunia olahraga.	Current reviews in musculoskeletal medicine (Q1)

2	(Alifah, 2023)	Pengaruh cedera terhadap tingkat kecemasan dan percaya diri atlet pencak silat di kabupaten pemalang	Pengaruh cedera terhadap tingkat kecemasan pada atlet pencak silat di Kabupaten Pemalang dengan presentase sebesar 71,4% sebanyak 10 atlet termasuk dalam kategori “sedang”, selanjutnya pada kategori “rendah” sebanyak 3 atlet atau sebesar 21,4% dan pada kategori tinggi sebanyak 1 atlet atau sebesar 7,2%. Data tersebut menunjukan hasil yang baik, artinya bahwa ada kecemasan yang dirasakan oleh atlet karena pengaruh cedera. Sedangkan pengaruh cedera terhadap tingkat percaya diri atlet pencak silat di Kabupaten Pemalang dengan presentase 78,57% termasuk dalam kategori “rendah” sebanyak 11 atlet, selanjutnya pada kategori “sedang” sebanyak 3 atlet atau sebesar 21,43%. Data menunjukan hasil kurang baik, artinya bahwa tingkat percaya diri yang dirasakan oleh atlet karena pengaruh cedera tersebut rendah.	Seminar Nasional Keindonesiaan (FPIPSKR)
---	----------------	--	---	--

3	(Mariana et al., n.d.)	Cedera dan Gangguan Kecemasan Umum Atlet Pencak Silat Pra-Remaja dan Remaja Selama Masa Latihan	Adanya hubungan yang signifikan terkait cedera dengan gangguan kecemasan umum atlet pencak silat pra-remaja dan remaja selama masa latihan. Sehingga penelitian ini menyimpulkan bahwa cedera yang dimiliki atlet usia pra-remaja dan remaja harus ditangani dengan sebaik mungkin karena membuat atlet memiliki gangguan kecemasan umum dalam masa latihan.	Jurnal Ilmu Keolahragaan (S4)
4	(Dacus et al., 2023)	Impact of Traumatic Sports Injury on an Athlete's Psychological Wellbeing, Adherence to Sport and Athletic Identity	Cidera berdampak paling signifikan pada kehidupan atlet di lapangan dan dapat membahayakan kinerja mereka berdasarkan persepsi mereka tentang tingkat keparahan cedera. Akan tetapi, penurunan performa dan kepercayaan diri ini tidak berkorelasi dengan keinginan atlet untuk meninggalkan olahraganya atau bagaimana mereka mengidentifikasi diri sebagai atlet.	Journal of Sports Medicine and Therapy
5	(Tang et al., 2022)	Mindfulness and regulatory emotional self-efficacy of injured athletes returning to sports: the mediating role of competitive state anxiety and athlete burnout	kesadaran memiliki efek negatif yang signifikan pada kecemasan dan kelelahan akibat kondisi kompetitif, sehingga setelah memperkuat intervensi kesadaran,	International Journal of Environmental Research and Public Health (Q2)

			kecemasan dan kelelahan akibat kondisi kompetitif atlet menurun dan efikasi diri emosional regulasi meningkat. Lebih lanjut, penelitian ini menunjukkan bahwa atlet rentan terhadap emosi negatif setelah cedera, dan di antara atlet yang kembali berolahraga setelah cedera, mereka yang menjalani intervensi kesadaran melaporkan tingkat kecemasan dan kelelahan akibat kondisi kompetitif yang lebih rendah.	
6	(PAL et al., 2021)	Influence of Stress and Anxiety on Sports Injuries in Athletes.	sifat cedera olahraga kecemasan/kecemasan dan stres sebagai perhatian atau kekhawatiran yang sangat stabil dan tidak terbatas untuk mengalami cedera pada atlet dari berbagai olahraga. Ditemukan juga bahwa kelompok cedera tinggi dengan kecemasan cedera rendah mengalami cedera yang lebih parah (28%) daripada kelompok lain dan kelompok cedera tinggi dengan kecemasan cedera tinggi mengalami cedera yang tidak terlalu parah secara signifikan lebih sering (22%) daripada kelompok lain	Journal of Clinical & Diagnostic Research

PEMBAHASAN

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui dampak dari cedera olahraga terhadap psikologi atlet pencak silat, yang dimana cedera olahraga sangat memberikan dampak negative bagi atlet yang mengalami cedera, terkhusus akan merasakan adanya gangguan mental/jiwa. Tentu hal ini sangat merugikan dan menjadi penghambat untuk berprestasi.

Pertama penelitian dari Park tahun 2023 tentang Stronger athlete identity is a risk factor for more severe depressive symptoms after musculoskeletal injury. Dalam riset ini hasil yang didapatkan adalah pada masa remaja identitas atlet meningkat dan erat kaitannya dengan Kesehatan mental yang buruk. Dalam psikologi ketika seseorang trauma terhadap dirinya sendiri yang diakibatkan oleh terjadinya cedera berupa emosi, seperti terjadinya kehilangan suatu identitas, ketidakpastian, ketakutan, kecemasan, depresi, stress, dan kondisi fisik. Hal ini berujung pada enggan untuk kembali (meninggalkan) olahraga yang telah ditekuninya selama ini (menjadi kebiasaan hidup sehat, bahkan untuk berprestasi). Seseorang atlet harus memiliki sesuatu dalam diri untuk menghadapi perubahan kondisi yang di alami, dan atlet juga harus memiliki sesuatu untuk membantu menghadapi perubahan yang terjadi baik secara permanen ataupun tidak.

Penerimaan diri merupakan suatu sikap menghargai diri sendiri, dan hidup nyaman dengan dirinya, mampu menyadari keinginan, harapan, ketakutan, serta sikap permusuhan serta menerima tendensi emosional tidak dalam bentuk mudah merasa puas diri, tetapi memiliki kepuasan untuk menyadari perasaan sebenarnya, juga bebas untuk mengambil kepuasan sendiri dan bertanggung jawab atasnya (Jersild, dalam Hurlock 1978).

Pada konteks cedera, penerimaan diri memiliki fase-fase yang disebutkan oleh Kubler-Ross (1998) yang juga dijelaskan oleh Booher dan Thibodeau (1994) dalam konteks cedera, meliputi: a) Penolakan b) Marah c) Penawaran d) Depresi e) Penerimaan. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi seseorang untuk dapat menerima dirinya. Berikut ini adalah faktor-faktor yang dapat mempengaruhi penerimaan diri seseorang menurut Hurlock (1978):

- a) Pemahaman Terhadap Diri Sendiri (*SelfUnderstanding*)
- b) Harapan Dalam Hidup (*Realistic Expectation*)
- c) Kondisi Lingkungan (*Absence of Environmental Obstacle*)
- d) Kemampuan Sosial (*Favourable Social Attitudes*)
- e) Kondisi Emosional Emosional (*Absence of Stress*)
- f) Pengaruh Kesuksesan (*Preponderance of Success*)
- g) Kemampuan Penyesuaian Diri (*Identification with Well Adjusted People*)
- h) Pandangan Terhadap Diri Sendiri (*SelfPerspektif*)

- i) Pola Asuh Masa Kecil (*Good Childhood Training*)
- j) Konsep Diri Yang Stabil (*Stable self Concept*)

Artikel selanjutnya bahwa tingkat kecemasan atlet pencak silat dengan persentase 71% dalam kategori sedang. Dan pengaruh cedera atlet yang dialami terhadap tingkat percaya diri dengan persentase 78,57% termasuk dalam kategori rendah. Artinya dampak yang diberikan dari cedera olahraga terhadap atlet pencak silat sangat erat kaitannya dengan gangguan kecemasan yang sangat umum dirasakan pada atlet pencak silat pra-remaja. Karena pada tahap ini atlet memang masih belum bisa mengatasi dirinya sendiri. Oleh karenanya diperlukan segera untuk ditangani agar tidak berkelanjutan yang berdampak cukup serius dikehidupan selanjutnya (seperti adanya kecemasan terus menerus, memengaruhi performa atlet menjadi menurun). Psikologis dan intervensi yang dihasilkan sangat penting dan tak terelakkan dalam penanganan atlet, khususnya dalam penanganan atlet junior. Khususnya dalam bidang pencegahan dan rehabilitasi cedera olahraga, tindakan psikologis dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi atlet junior. Teknik manajemen stres, restrukturisasi kognitif, kesadaran, imajinasi motorik, atau mencari dukungan sosial telah terbukti sangat efektif. Banyak di antaranya yang awalnya dimaksudkan oleh psikolog olahraga untuk mengoptimalkan performa, kini membantu atlet junior dalam tampil sebaik mungkin sekaligus mencegah cedera dan memfasilitasi kembalinya mereka ke kompetisi dengan aman setelah cedera. Selama rehabilitasi cedera, tindakan psikologis olahraga juga memainkan peran penting (Weiß et al., 2024).

SIMPULAN

Cedera dalam olahraga pencak silat dapat diminimalisir dengan peningkatan kondisi fisik atlet. Dampak psikologi atlet pencak silat yang mengalami cedera terutama pada faktor kecemasan dan rasa kepercayaan diri. kedua faktor ini harus cepat diatasi oleh pelatih dengan pencegahan dan rehabilitasi psikologi. Berfokus pada pemberian motivasi dan kepercayaan diri dapat memfasilitasi pemulihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alifah, N. (2023). PENGARUH CEDERA TERHADAPTINGKAT KCEMASAN DAN PERCAYA DIRI ATLET PECAK SILAT DI KABUPATEN PEMALANG. *Seminar Nasional Keindonesiaan (FPIPSKR)*, 8(01).
- Dacus, L., Castagno, C., Castagno, C., Gontre, G., & Weiss, W. M. (2023). Impact of Traumatic Sports Injury on an Athlete's Psychological Wellbeing, Adherence to Sport and Athletic Identity. *Journal of Sports Medicine and Therapy*, 8(3), 36–46.
- Darmawan, I. (2017). Upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui penjas. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 7(2), 143–154.

- Fahrizqi, E. B., Aguss, R. M., & Yuliandra, R. (2021). Pelatihan Penanganan Cidera Olahraga Di Sma Negeri 1 Pringsewu. *Journal of Social Sciences and Technology for Community Service (JSSTCS)*, 2(1), 11–14.
- irawan Irawan, S. (2020). Profil tingkat kecemasan atlet pencak silat. *Satya Widya*, 36(1), 1–8.
- Mariana, D., Komarudin, K., Saputra, M. Y., & Novian, G. (n.d.). Cedera dan Gangguan Kecemasan Umum Atlet Pencak Silat Pra-Remaja dan Remaja Selama Masa Latihan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 7(1), 17–26.
- Nurafifah, I., Hidayat, Y., & Rahmat, A. (2024). Analisis Aspek-Aspek Psikologis Siswa-Athlet Pencak Silat di Kabupaten Subang. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 8(1), 20–29.
- PAL, S., KALRA, S., & AWASTHI, S. (2021). Influence of Stress and Anxiety on Sports Injuries in Athletes. *Journal of Clinical & Diagnostic Research*, 15(4).
- Park, A. L., Furie, K., & Wong, S. E. (2023). Stronger athlete identity is a risk factor for more severe depressive symptoms after musculoskeletal injury in pediatric athletes: a systematic review. *Current Reviews in Musculoskeletal Medicine*, 16(5), 220–228.
- Prianto, D. A. (2021). Olahraga Pendidikan Dan Olahraga Prestasi. *Kajian Ilmu Keolahragaan Ditinjau Dari Filsafat Ilmu*, 135.
- Ruhardi, R., Nugroho, W. A., & Mahardhani, A. J. (2021). Olahraga Kebugaran dan Kesehatan dalam Perspektif Islam. *Pelangi: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 3(2), 64–80.
- Suhendi, H., & Supriadi, A. (2020). Sistem Pakar Diagnosa Gangguan Kecemasan Menggunakan Metode Certainty Factor Berbasis Website. *Naratif: Jurnal Nasional Riset, Aplikasi Dan Teknik Informatika*, 2(2), 13–23.
- Tang, Y., Liu, Y., Jing, L., Wang, H., & Yang, J. (2022). Mindfulness and regulatory emotional self-efficacy of injured athletes returning to sports: the mediating role of competitive state anxiety and athlete burnout. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(18), 11702.
- Weiß, M., Büttner, M., & Richlan, F. (2024). The role of sport psychology in injury prevention and rehabilitation in junior athletes. *Behavioral Sciences*, 14(3), 254.