



**HUBUNGAN *PSYCHOLOGICAL HARDINESS* DENGAN
KUALITAS HIDUP ATLET YANG CEDERA**

SKRIPSI

DISUSUN OLEH:

VANIA EDINA SUTEDJA

705150051

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS TARUMANAGARA

JAKARTA

2019



**HUBUNGAN *PSYCHOLOGICAL HARDINESS* DENGAN
KUALITAS HIDUP ATLET YANG CEDERA**

**Skripsi Ini Diajukan Sebagai Syarat Untuk Menempuh Ujian
Sarjana Strata Satu (S-1) Psikologi**

DISUSUN OLEH

Vania Edina Sutedja

705150051

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA**

JAKARTA

2019

 UNTAR Tarumanagara University FAKULTAS PSIKOLOGI	FR-FP-04-06/R0	HAL. 1/1
	SURAT PERNYATAAN KEASLIAN NASKAH	
05 NOVEMBER 2010		

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : **Vania Edina Sutedja**

NIM : **705150051**

Dengan ini menyatakan bahwa karya ilmiah yang diserahkan kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, berjudul:

Hubungan Psychological Hardiness dengan Kualitas Hidup Atlet yang Cedera

Merupakan karya sendiri yang tidak dibuat dengan melanggar ketentuan plagiarisme dan otoplagiarisme. Saya menyatakan memahami tentang adanya larangan plagiarisme dan otoplagiarisme tersebut, dan dapat menerima segala konsekuensi jika melakukan pelanggaran menurut ketentuan peraturan perundang-undangan dan peraturan lain yang berlaku di lingkungan Universitas Tarumanagara.

Pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak mana pun.

Jakarta, 11 Juli 2019

Yang Memberikan Pernyataan



Vania Edina Sutedja

 UNTAR Tarumanagara University FAKULTAS PSIKOLOGI	FR-FP-04-07/R0	HAL. 1/1
	SURAT PERNYATAAN EDIT NASKAH	
05 NOVEMBER 2010		

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : **Vania Edina Sutedja**
 N I M : **705150051**
 Alamat : **Jl. Purnama Komp. Mutiara Purnama No. D6
 Pontianak 78121**

Dengan ini memberi hak kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara untuk menerbitkan sebagian atau keseluruhan karya penelitian saya, berupa skripsi yang berjudul:

Hubungan Psychological Hardiness dengan Kualitas Hidup Atlet yang Cedera

Saya juga tidak keberatan bahwa pihak editor akan mengubah, memodifikasi kalimat-kalimat dalam karya penelitian saya tersebut dengan tujuan untuk memperjelas dan mempertajam rumusan, sehingga maksud menjadi lebih jelas dan mudah dipahami oleh pembaca umum sejauh perubahan dan modifikasi tersebut tidak mengubah tujuan dan makna penelitian saya secara keseluruhan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh, secara sadar, dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, 11 Juli 2019

Yang Membuat Pernyataan



Vania Edina Sutedja

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

**HUBUNGAN *PSYCHOLOGICAL HARDINESS*
DENGAN KUALITAS HIDUP ATLET YANG CEDERA**

Vania Edina Sutedja

705150051



(Bonar Hutapea, M.Si.)

Pembimbing I

Jakarta, 9 Juli 2019

Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara



(Dr. Rostiana, M.Si., Psi.)

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

HUBUNGAN *PSYCHOLOGICAL HARDINESS*
DENGAN KUALITAS HIDUP ATLET YANG CEDERA

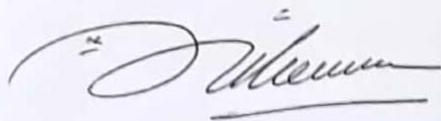
Vania Edina Sutedja

705150051

PANITIA UJIAN

(Dr. Monty P. Satiadarma, MS/AT, MCP/MFCC, DCH, Psi.)

Penguji I



(Niken Widi Astuti, M.Si., Psi.)

Penguji II



(Bonar Hutapea, M.Si.)

Penguji III

ABSTRAK

Vania Edina Sutedja (705150051)

Hubungan *Psychological Hardiness* dengan Kualitas Hidup Atlet yang Cedera; Bonar Hutapea, M.Si. Program Studi Sarjana Psikologi, Universitas Tarumanagara, (i-xvi, 62 halaman, P1-P8, Lampiran 1-70)

Partisipasi atlet dalam olahraga prestasi kian meningkat setiap tahunnya, sehingga kemungkinan untuk cedera pun semakin meningkat. Penelitian sebelumnya menyatakan bahwa atlet yang cedera memiliki kualitas hidup yang cenderung rendah. *Psychological hardiness* sebagai salah satu *trait* yang dapat mendukung atlet dalam menghadapi situasi stress pun memiliki hubungan yang positif dengan kualitas hidup. Penelitian ini bertujuan untuk meneliti lebih lanjut pengaruh dari *psychological hardiness* dengan kualitas hidup atlet. Penelitian ini melibatkan 115 atlet olahraga prestasi yang sedang mengalami cedera minimal tingkat dua, serta dari rentang umur 18 – 35 tahun. Pengambilan data menggunakan teknik *purposive sampling*, yang diperoleh dari klinik fisioterapi dan penyebaran kuesioner secara *online*. Alat ukur yang digunakan yaitu WHOQOL-BREF (WHO, 2004) untuk mengukur kualitas hidup dan DRS-45 (Bartone, 1989) untuk mengukur *psychological hardiness*, yang diterjemahkan dalam bahasa Indonesia. Uji korelasi dilakukan untuk mengetahui hubungan *psychological hardiness* dengan kualitas hidup. Hasil menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan dari *psychological hardiness* dengan kualitas hidup atlet yang cedera, dengan $r = 0.333$ dan $p = 0.000 > 0.01$. Penelitian ini diharapkan dapat menyumbang kontribusi secara teoretis dan praktis terhadap psikologi olahraga di Indonesia.

Kata Kunci: kualitas hidup, psychological hardiness, atlet, cedera

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Bagian dari gaya hidup sehat yang akhir-akhir ini sedang berkembang adalah berpartisipasi dalam olahraga. Berdasarkan Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional (SKN) (dikutip dalam Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia, 2015), setiap warga negara diberi hak yang sama untuk melakukan kegiatan olahraga, memperoleh pelayanan dalam kegiatan olahraga, memilih dan mengikuti jenis atau cabang olahraga yang sesuai dengan bakat dan minatnya. Hal tersebut membuat peserta yang ikut dalam olahraga sangat beragam, mulai dari anak-anak hingga orang tua, dari tingkat permainan yang bertujuan rekreasi hingga tingkat profesional (Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia, 2015).

Olahraga telah terbukti memberikan dampak positif bagi yang melakukannya. Menurut Moreira, Vagetti, Oliveira, dan Campos (2014), praktek olahraga telah tersebar di seluruh penjuru dunia, menunjukkan sebuah pengaruh positif yang kuat pada kesehatan praktisinya yang berelasi dengan aspek fisik; seperti peningkatan *cardiorespiratory*, dan aspek psikologis; seperti menurunkan stres dan kecemasan. Moreira et al. (2014) menyatakan bahwa meskipun memberikan dampak positif bagi praktisinya, partisipasi dalam olahraga juga memiliki resiko yang cukup besar, salah satunya resiko terjadinya cedera olahraga (Houston, Hoch, & Hoch, 2016).

Menurut Wibowo (dikutip dalam Jufri & Jaluanto, 2017), atlet adalah subyek atau seseorang yang berprofesi atau menekuni suatu cabang olahraga tertentu dan berprestasi pada cabang olahraga tersebut. Menurut Sondakh (dikutip dalam Kardiyanto, 2014), atlet adalah pelaku olahraga yang berprestasi baik di tingkat daerah, nasional maupun internasional. Atlet merupakan seseorang yang menekuni cabang olahraga tertentu untuk berprestasi dalam mewakili institusi atau daerah dalam tingkat regional, nasional, maupun internasional, sehingga persiapan dalam berlatih pun akan lebih banyak dan berat dibandingkan dengan atlet olahraga rekreasi. Cedera dalam gelanggang olahraga pun merupakan sesuatu yang umum terjadi (Satiadarma, 2000). Menurut Timpka et al. (2014), cedera dalam olahraga adalah hilangnya fungsi tubuh atau struktur yang menjadi objek observasi dalam pemeriksaan klinis. Resiko untuk mengalami cedera pun akan meningkat pada atlet olahraga prestasi, karena intensitas dan beratnya latihan yang dijalani.

Saat cedera, atlet akan menghadapi berbagai tantangan fisik dan psikososial yang dapat mengganggu kualitas hidupnya (Houston, Hoch, Lunen, & Hoch,

2016). Kualitas Hidup menurut *World Health Organization* (WHO) (1997) adalah persepsi individu terhadap posisinya dalam hidup, sesuai konteks budaya dan sistem nilai yang ditinggali dan berelasi dengan tujuan, ekspektasi, standar, dan perhatiannya. Kualitas hidup merupakan sebuah konsep luas yang dipengaruhi secara kompleks oleh kesehatan fisik, keadaan psikologis, tingkat kemandirian, hubungan sosial, kepercayaan dan hubungan dengan lingkungan, pada diri seseorang (WHO, 1997). Berdasarkan WHOQOL group (1998), ditemukan terdapatnya empat dimensi utama yang optimal untuk mengukur kualitas hidup, yaitu dimensi fisik, psikologis, hubungan sosial dan lingkungan. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Houston et al. (2016), cedera telah diasosiasikan dengan menurunnya kualitas hidup atlet, serta McLeod et al. (2009) juga menyatakan bahwa atlet dewasa menunjukkan komponen kesehatan fisik dan psikologis dalam kualitas hidup yang lebih rendah daripada atlet seumurnya yang tidak cedera.

Cedera memiliki resiko yang besar pada fisik, seperti kesulitan bermain, ataupun resiko psikologisnya yang menyebabkan penurunan performa. Menurut Satiadarma (2000), mengalami cedera fisik merupakan ketakutan yang besar bagi seorang atlet karena dapat menjadi penyebab utama terhentinya karir sang atlet. Selain resiko terhentinya karir, cedera juga banyak memberikan dampak lainnya. Atlet yang cedera cenderung mengalami reaksi sedih, kehilangan identitas, keterpisahan dan kesendirian, ketakutan dan kecemasan, serta kehilangan kepercayaan diri (Anshel et al. dikutip dalam Satiadarma, 2000). Menurut Hsu et al. (2016) juga pada umumnya, seringkali setelah cedera terjadi, atlet memiliki respon psikologis berupa *fear of reinjury*. *Fear of reinjury* merupakan respon psikologis yang muncul dalam trauma fisik dan membuat atlet mengalami

perasaan negatif dan hilangnya kepercayaan diri yang diakibatkan oleh berkurangnya kemampuan fisik (Kvist, Ek, Sporrstedt, & Good, 2005). Reaksi-reaksi tersebut pun memengaruhi dimensi dari kualitas hidup, terutama pada kesehatan fisik dan kesejahteraan psikologis, sehingga kualitas hidup dapat menurun karena cedera.

Setiap individu tentu saja memiliki *trait* kepribadian yang berbeda. Menurut Lazarus dan Folkman (dikutip dalam Satiadarma, 2000), *trait* merupakan aspek kecenderungan atau disposisi seseorang untuk berperilaku secara tertentu dalam bereaksi dalam situasi tertentu. Perbedaan individual pada level psikologis inilah yang membuat setiap atlet menjadi pribadi yang unik (Laborde, Weißborn, & Dosseville, 2013). Maka dari itu, penting untuk memahami bahwa kepribadian juga dapat memengaruhi keberlangsungan karir atlet. Salah satu *trait* yang seringkali dikaitkan dengan atlet yaitu *psychological hardiness*, yang ditemukan dapat memprediksi dan memengaruhi performa atlet dalam situasi cedera (Laborde et al., 2013; Mehrpavar & Soltani, 2013).

Psychological hardiness adalah gaya kepribadian yang dapat membantu individu untuk mengatasi, bertahan dan secara aktif terlibat dalam *transformational coping* ketika dihadapkan dengan kejadian yang berat (Quick, Wright, Adkins, Nelson & Quick dikutip dalam Cotteril, 2017). *Psychological hardiness* dikatakan beraksi sebagai faktor pelindung dalam situasi stress terutama melalui *cognitive appraisal* dan *coping behavior* (Kardum, Hudek-Knezevic, & Krapic, 2012). Lazarus dan Folkman (dikutip dalam Biggs, 2017) menyatakan ketika seseorang menilai situasi sebagai stres, dan berusaha untuk menyelesaikan situasi, *coping* dilakukan untuk mengelola secara langsung stressor (*problem focused coping*) atau meregulasi emosi yang muncul sebagai konsekuensi dari situasi stres yang

terjadi (*emotional focused coping*). Menurut Maddi (dikutip dalam Azar, Vasudeva, & Abdollahi, 2006), alasan yang masuk akal dari *hardiness* dan kualitas hidup memiliki hubungan yang positif adalah karena *hardiness* mengarah kepada resiliensi dan merupakan faktor yang mendukung kesehatan secara umum, yang demikian mengarah pada kualitas hidup yang lebih baik. Resiliensi sendiri memiliki pengaruh yang positif dan menunjang dalam resistensi yang sukses dan menghadapi situasi buruk (Hosseini & Besharat, 2010), juga merupakan proses dinamis dari adaptasi yang positif terhadap pengalaman buruk (Luthar, Cicchetti & Masten dikutip dalam Hosseini & Besharat, 2010).

Cedera pada atlet tentu saja merupakan pengalaman buruk bagi atlet. Atlet yang memiliki *psychological hardiness* yang baik akan membantu menunjang atlet ketika menghadapi masa berat tersebut. Tingkat *psychological hardiness* yang tinggi pun diasosiasikan dengan *psychological distress* yang lebih rendah dan kualitas hidup yang lebih tinggi (Hoge, Austin, & Pollack, 2007). Maddi (2006) menyatakan jika memiliki *hardiness* yang kuat, akan berpengaruh dalam membangun sosial, melaksanakan *problem focused coping*, dan ikut serta dalam perawatan diri yang baik, sehingga dalam proses resiliensi, stress dan tekanan pun akan berkurang, dan performa serta kesehatan meningkat. Hal ini pun akan menuntun pada kualitas hidup yang lebih baik.

Penelitian mengenai *psychological hardiness* dan kualitas hidup yang masih belum pernah dilakukan di Indonesia menjadi alasan utama peneliti ingin melakukan penelitian mengenai kedua variabel ini. Kemudian, peneliti mengambil subyek atlet yang cedera, karena menunjang atlet dari sisi psikologis serta menjaga kualitas hidup atlet yang cedera untuk dapat tetap baik merupakan suatu hal yang penting untuk dilakukan dalam menunjang atlet yang sedang dalam

keadaan penuh tekanan. Dengan trait kepribadian yang sesuai, atlet dapat melewati masa penuh tekanan dengan baik untuk mencapai tujuannya. Maka dari itu, peneliti melakukan penelitian mengenai hubungan *psychological hardiness* dengan kualitas hidup atlet yang cedera.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan *psychological hardiness* dengan kualitas hidup atlet yang cedera?

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini memiliki tujuan umum dan tujuan khusus. Tujuan umum dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan *psychological hardiness* dengan kualitas hidup atlet yang cedera. Tujuan khusus dari penelitian ini yaitu peneliti ingin menjabarkan hubungan yang dimiliki *psychological hardiness* dengan kualitas hidup atlet yang cedera.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoretis

Melalui penelitian ini, peneliti berharap dapat memberikan sumbangan penelitian terhadap ilmu psikologi di bidang psikologi klinis dan psikologi sosial. Sumbangan secara teoritis dapat diperoleh dari hasil penelitian hubungan *psychological hardiness* dengan kualitas hidup atlet yang cedera. Peneliti berharap melalui penelitian dapat memberikan sumbangan penelitian yang berguna untuk sumber kepustakaan dalam psikologi klinis dan psikologi sosial yang didukung secara ilmiah dan terpercaya. Sumbangan teori ini dapat

dipergunakan juga untuk dijadikan dasar penelitian berikutnya mengenai kualitas hidup atlet yang cedera.

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian mengenai hubungan *psychological hardiness* dengan kualitas hidup atlet yang cedera dapat memberikan sumbangan yang bersifat praktis dan dapat diaplikasikan langsung oleh para pembaca dari semua kalangan, baik praktis akademis maupun non-akademis. Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai masukan positif untuk para praktisi yang bergerak di bidang klinis dan sosial. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi masukan positif bagi kalangan praktisi dan pelaku olahraga.

1.5 Sistematika Penulisan

Pada penulisan laporan penelitian ini, peneliti menggunakan *Publication of The American Psychological Association (APA)* edisi keenam. Sistematika penulisan ini terdiri dari lima bab. Bab pertama membahas pendahuluan yang berisi uraian latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan. Bab kedua akan menguraikan kajian teori yang menjadi landasan teori penelitian. Bab ketiga membahas metode penelitian yang akan digunakan dalam pelaksanaan penelitian, gambaran subyek, jenis penelitian, *setting* dan peralatan penelitian, instrumen penelitian, validitas dan reliabilitas alat ukur, prosedur penelitian, dan pengolahan analisis data. Bab empat membahas mengenai hasil dari pengolahan data melalui SPSS. Bab kelima membahas kesimpulan hasil pengolahan data bab empat, diskusi dan kesimpulan, dan saran teoritis serta saran praktis.

BAB V

SIMPULAN, DISKUSI, DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan *psychological hardiness* dengan kualitas hidup atlet yang cedera, dapat diperoleh kesimpulan bahwa *psychological hardiness* memiliki hubungan dengan kualitas hidup atlet yang cedera. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan dari *psychological hardiness* dengan kualitas hidup. Kemudian, dari ketiga dimensi *psychological hardiness*, hanya dimensi *commitment* dan *control* yang memiliki hubungan positif dan signifikan dengan kualitas hidup. Hasil analisis data tambahan pada uji beda hanya menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada uji beda kualitas hidup berdasarkan rentang usia dan jenis kelamin.

5.2 Diskusi

Berdasarkan hasil analisa data utama, *psychological hardiness* memiliki hubungan positif dan signifikan dengan kualitas hidup, sehingga semakin tinggi *psychological hardiness* maka semakin tinggi pula kualitas hidup, ataupun sebaliknya. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hoge et al. (2007) yang menyatakan tingkat *psychological hardiness* yang tinggi pun diasosiasikan dengan kualitas hidup yang lebih tinggi. *Psychological hardiness* sendiri merupakan kemampuan individu untuk dapat menghadapi situasi penuh tekanan atau stres. Cedera sebagai situasi yang penuh tekanan bagi para atlet dapat menurunkan kualitas hidup. Ketika seorang atlet memiliki *psychological hardiness* yang baik, atlet akan dapat lebih siap dalam menghadapi situasi penuh tekanan tersebut dengan menggunakan *cognitive appraisal* dan *coping*, serta mengarah terhadap resiliensi yang membantu individu untuk beradaptasi terhadap situasi buruk. Ketika atlet siap menghadapi, maka tekanan akan menjadi lebih ringan, sehingga terganggunya kualitas hidup atlet pun dapat berkurang,

Pada uji korelasi dimensi *psychological hardiness* dengan kualitas hidup, ditemukan hanya dimensi *commitment* dan *control* yang berhubungan positif dan signifikan terhadap kualitas hidup. Hal ini menunjukkan bahwa individu yang percaya bahwa penting bagi dirinya untuk tetap terlibat dengan kejadian dan orang-orang di sekitar, tidak peduli seberapa stresnya hal yang terjadi, serta keyakinan individu bahwa dirinya dapat memengaruhi peristiwa-peristiwa yang terjadi atas dirinya, akan memiliki kualitas hidup yang baik.

Hasil analisis data tambahan pada uji beda kualitas hidup berdasarkan rentang usia menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada rentang usia 18 – 21 tahun dan 22 – 25 tahun. Atlet dengan rentang usia 22 – 25 tahun memiliki

nilai rata-rata yang lebih tinggi dibanding yang berusia 18 – 21 tahun. Penelitian-penelitian sebelumnya menguji beda pada rentang usia dewasa madya dan dewasa, sehingga hasil ini merupakan penemuan baru dalam kualitas hidup atlet berdasarkan kategorisasi rentang usia dewasa madya. Menurut peneliti, hal ini dapat disebabkan oleh perbedaan kematangan individu dengan bertambahnya umur dan pengalaman sebagai atlet. Perlu dilakukan penelitian selanjutnya untuk melihat apakah hasil ini merupakan hasil yang konsisten atau hanya merupakan hasil berdasarkan sampel penelitian ini.

Hasil analisis data tambahan pada uji beda kualitas hidup berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada laki-laki dan perempuan. Rata-rata menunjukkan bahwa atlet dengan jenis kelamin laki-laki lebih tinggi daripada yang berjenis kelamin perempuan. Hasil analisis data tambahan ini sejalan dengan pernyataan dari hasil penelitian Moons et al. (dikutip dalam Nofitri, 2009) yang menyatakan bahwa kualitas hidup laki-laki cenderung lebih baik daripada perempuan. Terdapatnya perbedaan kemungkinan merupakan pengaruh dari perbedaan peran serta kebutuhan yang penting bagi laki-laki dan perempuan.

Hasil analisis data tambahan pada uji beda *psychological hardiness* berdasarkan jenis kelamin menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara laki-laki dan perempuan. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan tidak terdapat perbedaan pada *hardiness* berdasarkan jenis kelamin (Madrigal, 2014).

Hasil analisis data tambahan pada uji beda kualitas hidup berdasarkan tingkat pendidikan menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara atlet yang memiliki latar belakang pendidikan lulusan SMA/SMK/SLTA/ sederajat dan

D4/S1. Hal ini bertentangan dengan hasil penelitian Wahl et al. (dikutip dalam Nofitri, 2009) yang menyatakan bahwa kualitas hidup akan meningkat seiring dengan lebih tingginya tingkat pendidikan yang dimiliki oleh individu. Hal ini dapat disebabkan dengan perbedaan budaya dalam penelitian ini, yang mana pendidikan lanjutan setelah sekolah menengah atas belum menjadi pilihan utama para atlet.

Hasil analisis data tambahan pada uji beda *psychological hardiness* berdasarkan jenis olahraga menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan. Hal ini bertentangan dengan penelitian sebelumnya oleh Devin et al. (2015). yang menyatakan bahwa atlet siswa yang mengikuti jenis olahraga individu secara signifikan memiliki *psychological hardiness* yang lebih baik dibandingkan dengan yang olahraga kelompok. Terdapat perbedaan hasil yang mungkin diakibatkan oleh perbedaan umur partisipan penelitian, juga perbedaaan budaya pada tempat penelitian yang dilakukan.

Hasil analisis data tambahan pada uji beda kualitas hidup berdasarkan jenjang kompetisi yang pernah diikuti menunjukkan tidak adanya perbedaan yang signifikan. Hal ini bertentangan dengan hasil penelitian Santos (2013) yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan signifikan pada indeks kualitas hidup antara atlet profesional dan atlet amatir, dengan hasil atlet profesional lebih puas, terutama pada domain sosioekonomi dan domain psikologi/spiritual. Berdasarkan hasil penelitian Santos (2013), dapat disimpulkan seharusnya atlet dengan jenjang kompetisi yang lebih tinggi memiliki kualitas hidup yang lebih baik. Hasil analisis data tambahan pada uji beda *psychological hardiness* berdasarkan jenjang kompetisi yang pernah diikuti juga menunjukkan tidak adanya perbedaan yang signifikan pada kategori internasional, nasional, dan regional. Hasil tersebut tidak

sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Golby dan Sheard (dikutip dalam Devin et al., 2015) yang menyatakan bahwa atlet yang berkompetisi pada ajang tertinggi (internasional) memiliki nilai *hardiness* yang secara signifikan lebih tinggi dibandingkan atlet yang berkompetisi pada ajang yang lebih rendah.

Perbedaan hasil kedua hasil analisis data tambahan berdasarkan jenjang kompetisi dapat disebabkan adanya perbedaan budaya olahraga prestasi, yang masih kurang dukungannya di Indonesia daripada di budaya barat. Penelitian lebih lanjut dapat dilakukan untuk meneliti apakah hasil ini merupakan hasil yang konsisten atau hanya merupakan hasil berdasarkan sampel penelitian ini.

Hasil analisis data tambahan uji beda *kualitas hidup* berdasarkan tingkat cedera tidak menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan. Hasil ini bertentangan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Malinauskas (2010) yang menyatakan bahwa tingkat cedera yang semakin berat berelasi dengan semakin rendahnya kepuasan hidup atlet. Hal ini dapat terjadi karena terdapat perbedaan cara menentukan tingkat cedera pada penelitian.

Hasil gambaran data pada variabel kualitas hidup menunjukkan nilai rata-rata yaitu 3.64, yang menunjukkan bahwa atlet cedera memiliki kualitas hidup yang tinggi. Hasil penemuan ini bertentangan dengan hasil penelitian-penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa atlet yang cedera memiliki kualitas hidup yang rendah. McAllister et al. (2001) menyatakan bahwa cedera serius merupakan prediktor dari rendahnya secara keseluruhan komponen mental, fungsi fisik, peran emosional, kesehatan mental dan skor vitalitas, sedangkan cedera minimal dapat memprediksi rendahnya keseluruhan komponen fisik, peran fisik, nyeri pada tubuh, fungsi sosial, dan skor kesehatan umum, sehingga seharusnya berdampak pada penurunan kualitas hidup atlet yang cedera.

Setiap dimensi kualitas hidup juga memiliki nilai rata-rata yang tinggi. Dimensi kesehatan fisik yang seharusnya memiliki dampak yang paling signifikan dari cedera menunjukkan hasil yang tidak sesuai, yang mana seharusnya rendah namun hasil penelitian menunjukkan kualitas kesehatan fisik yang dimiliki partisipan tinggi.

Penelitian ini telah dilaksanakan dengan seoptimal mungkin, tetapi tidak terlepas dari beberapa keterbatasan dan kelemahan pada penelitian ini. Keterbatasan pertama, yaitu penggunaan kuesioner yang memiliki kelemahan subyektivitas, sehingga peneliti tidak dapat mengontrol kejujuran jawaban yang diberikan oleh responden dalam mengisi kuesioner. Partisipan dengan latar belakang yang berbeda-beda mungkin juga dipengaruhi oleh perilaku bias terhadap butir-butir variabel yang ada, terutama butir-butir mengenai kualitas hidup yang mempertanyakan mengenai fisik, psikologis, hubungan sosial dan hubungan dengan lingkungan. Faktor ketakutan kehilangan identitas diri sebagai atlet dapat menjadi salah satu kelemahan yang membuat atlet cenderung tidak menjawab secara jujur butir pertanyaan sesuai dengan kondisi yang sebenarnya.

Keterbatasan kedua yaitu pada jumlah partisipan yang kurang memadai. Kriteria partisipan yang spesifik membatasi peneliti untuk mencari subyek penelitian yang lebih banyak, serta tidak diketahuinya jumlah populasi dari subyek dengan kriteria yang sesuai. Kemudian, waktu pengambilan data pun cukup singkat jika dibandingkan dengan waktu yang dibutuhkan untuk mendapatkan data, terutama di klinik, karena harus menunggu pasien atlet untuk selesai terapi yang sekiranya memakan waktu dua hingga tiga jam per orang.

Keterbatasan ketiga yaitu kualitas instrumen penelitian yang kurang baik karena jumlah butir yang dibuang cukup banyak dan juga reliabilitas yang cukup

rendah pada instrumen variabel *psychological hardiness*. Menurut peneliti, hal ini dapat terjadi karena *face validity* dilakukan kepada individu yang tidak sesuai dengan kriteria dan gambaran subyek penelitian, sehingga beberapa partisipan mengalami kesulitan mengerti butir.

5.3 Saran

5.3.1 Saran yang Berkaitan dengan Manfaat Teoretis

Melalui hasil penelitian ini, peneliti berharap dapat berguna dalam mengembangkan bidang ilmu psikologi olahraga yang berbasis sosial dan klinis. Hasil penelitian ini dapat membantu atlet untuk mengetahui bahwa *psychological hardiness* merupakan salah satu *trait* yang dapat membantu menunjang kualitas hidup, terutama pada kondisi stress atau berat. Peneliti berharap hasil penelitian ini dapat menjadi acuan penelitian selanjutnya.

Kepada peneliti selanjutnya, disarankan untuk melaksanakan penelitian dengan jangka waktu yang lebih panjang, sehingga dapat menemukan jumlah partisipan penelitian yang lebih memadai. Peneliti juga menyarankan untuk lebih menambah data kontrol untuk memperkaya hasil penelitian, serta diupayakan untuk menyeimbangkan jumlah data kontrol sehingga hasil yang didapat akan lebih jelas dan signifikan. Selain itu, dalam penentuan kategori cedera bisa menggunakan cara yang dapat lebih diterima secara ilmiah, seperti menggunakan survey atau alat ukur yang dapat secara jelas mengukur tingkat cedera yang dialami. Penelitian lebih lanjut juga dapat mempertimbangkan menggunakan alat ukur WHOQOL-BREF-SRPB, mengingat masyarakat Indonesia yang sangat dipengaruhi oleh agama dan kondisi spiritualnya.

Penelitian selanjutnya juga dapat mempersiapkan kuesioner dalam bahasa Inggris, jika ingin meneliti tentang atlet, karena peneliti cukup banyak menemui atlet yang masih tidak fasih berbahasa Indonesia karena dahulu tinggal di luar negeri.

5.3.2 Saran yang Berkaitan dengan Manfaat Praktis

Berdasarkan manfaat praktis dalam penelitian ini, hasil penelitian dapat menjadi masukan positif untuk para praktisi dan pelaku olahraga. Diketahui bahwa *psychological hardiness* memiliki hubungan positif dan signifikan dengan kualitas hidup atlet yang cedera, sehingga merupakan faktor yang cukup perlu untuk dipertimbangkan untuk menunjang keberlangsungan pemulihan atlet. Para pelaku olahraga, terutama bagi yang berada di sekitar atlet, seperti pelatih atau terapis, dapat mempertimbangkan untuk menambahkan sesi *hardiness training*, sehingga atlet pun dapat lebih siap menghadapi segala kondisi yang menyebabkan stress, sebagai bentuk preventif maupun penunjang sebelum mengalami cedera atau ketika mengalami cedera

ABSTRACT

Vania Edina Sutedja (705150051)

The Relationship of Psychological Hardiness with Quality of Life on Injured Athletes; Bonar Hutapea, M.Si. Undergraduate Program in Psychology, Universitas Tarumanagara, (i-xvi, 62 pages, R1-R8, Appdx 1-70).

Participation of athletes in sports increases every year resulting in the increasing possibilities of injury too. Previous study stated that injured athletes tend to have lower quality of life. Psychological hardiness as one of the traits that can sustain athlete in dealing with stress situation has a positive relationship with quality of life. The aim of this study was to research further about the role of psychological hardiness in quality of life of injured athlete. This study involved 115 athletes with moderate until severe injury level and age range of 18 – 35. The data was taken with purposive sampling technique, in a physiotherapy clinic and spreading online questionnaire's link. Instruments of WHOQOL-BREF (WHO, 2004) and DRS-45 (Bartone, 1989) were translated to Indonesian language and used to assess quality of life and psychological hardiness. Analysis of linear regression was used in this study. The results showed that psychological hardiness has a positive and significant relationship on quality of life of injured athlete, with $r = 0.333$, $p = 0.000 > 0.01$. The implications of the result were expected to contribute theoretically and practically to sports psychology in Indonesia.

Key Words: quality of life, psychological hardiness, athlete, injury

DAFTAR PUSTAKA

- Aqsa, U. D. (2015). *Macam-macam Olahraga*. (Diakses pada 3 Juni 2019).
Diunduh dari: <http://utidarulaqsa46.blogspot.com/2015/05/jenis-jenis-olahraga.html>
- Azar, I. A., Vasudeva, P., & Abdollahi, A. (2006). Relationship between quality of life, hardiness, self-efficacy and self-esteem amongst employed and unemployed married women in Zabol. *Iran J Psychiatry*, 1. Retrieved from: <https://pdfs.semanticscholar.org/042a/f433bf7a9b00cb82fa6189794be6e9d21e8.pdf>
- Bartone, P. T., Ursano, R. J., Wright, K. M., & Ingraham, L. H. (1989). The impact of a military air disaster on the health of assistance workers. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 177(6). doi:10.1097/00005053-198906000-00001
- Cotterill, S. (2017). *Performance psychology: Theory and practice*. Retrieved from: https://books.google.co.id/books?id=d5yfDgAAQBAJ&pg=PT78&lpg=PT78&dq=hardiness+and+quality+of+life+in+sports&source=bl&ots=zyOxt3AAjC&sig=Rc05nbGFcd1-Bwr3T_YpG_844ZA&hl=en&sa=X&ved=2ahUKEwjAk_rlksrdAhVCfysKHW6rBUA4ChDoATABegQICBAB#v=onepage&q=hardiness%20and%20quality%20of%20life%20in%20sports&f=false
- Devin, H., Farbod, D., Ghasabian, H., Bidel, T., & Ghahremanlou, F. (2015). Comparative and correlative study of psychological hardiness and competitiveness among female student athletes in individual and team sports. *Sport Science Review*, XXIV(3-4), 201-214. doi: 10.1515/ssr-2015-0016

- Encyclopedia of Children's Health. (n.d.). Sports injuries. Retrieved from:
<http://www.healthofchildren.com/S/Sports-Injuries.html>
- Field, A. (2009). *Discovering statistic using SPSS* (3rd ed.). London: SAGE Publications.
- Gunarsa, S. D. (2008). *Psikologi olahraga prestasi* (cetakan ke-2). Jakarta: PT BPK Gunung Mulia
- Hidayat, A. (2017). *Penjelasan Teknik Purposive Sampling Lengkap Detail*. (Diakses pada 18 Juni 2019) Diunduh dari: <https://www.statistikian.com/2017/06/penjelasan-teknik-purposive-sampling.html>
- Hoge, E. A., Austin, E. D., Pollack, M. H. (2007). Resilience: Research evidence and conceptual considerations for posttraumatic stress disorder. *Depression and Anxiety*, 24. doi: 10.1002/da.20175
- Hosseini, S. A., & Besharat, M. A. (2010). Relation of resilience with sport achievement and mental health in a sample of athletes. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5. doi: 10.1016/j.sbspro.2010.07.156
- Houston, M. N., Hoch, M. C., & Hoch, J. M. (2016). Health-related quality of life in athletes: A systematic review with meta-analysis. *Journal of Athletic Training*, 51(6). doi: 10.4085/1062-6050-51.7.03
- Houston, M. N., Hoch, J. M., Lunen, B. L., & Hoch, M. C. (2016). The impact of injury on health-related quality of life in collegiate athletes. *Journal of Sport Rehabilitation*. doi: <http://dx.doi.org/10.1123/jsr.2016-0011>
- Hsu, C. J., Meierbachtol, A., George, S. Z., & Chmielewski, T. L. (2016). Fear of reinjury in athletes: Implications for rehabilitation. *Sports Health: A Multidisciplinary Approach*, 20(10). doi: 10.1177/1941738116666813

- Huffman, G. R., Park, J., Roser-Jones, C., Sennett, B. J., Yagnik, G., & Webner, D. (2008). Normative SF-36 values in competing NCAA intercollegiate athletes differ from values in the general. *The Journal of Bone and Joint Surgery-American*, 90(2), 471-476. doi: 10.2106/JBJS.G.00325
- Husni, A. (2016). P3K – pencegahan dan perawatan cedera. (Diakses pada 23 September 2018). Diunduh dari: <http://amirul-husni.blogspot.com/2016/05/cedera-ringansedangberat-dan-lainnya.html>
- Kamus Besar Bahasa Indonesia. (Diakses pada 24 Agustus 2018). Diunduh dari <http://kbbi.web.id/prestasi>
- Kardiyanto, D.W. (2014). Faktor penyebab terjadinya agresivitas saat bertanding pada atlet sepakbola pekan olahraga pelajar daerah (popda) Kab Sumenep. *Phederal*, 8(1). Diunduh dari: <https://media.neliti.com/media/publications/13939-ID-faktor-penyebab-terjadinya-agresivitas-saat-bertanding-pada-atlet-sepakbola-peka.pdf>
- Kardum, I., Hudek-Knezevic, J., & Krapic, N. (2012). The structure of hardiness, its measurement invariance across gender and relationships with personality traits and mental health outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 729-750. Retrieved from: <https://hrcak.srce.hr/file/140680>
- Katsikas, C., Argeitaki, P., & Smirniotou, A. (2009). Performance strategies of greek track and field athletes: Gender and level differences. *Biology of Exercise*, 5(1). doi: <http://doi.org/10.4127/jbe.2009.0023>
- Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. (2015). *Penyajian Data dan Informasi Kepemudaan dan Keolahragaan 2014*. Jakarta: Kementerian Pemuda dan Olahraga Bekerjasama dengan Badan Pusat Statistik

- Kvist, J., Ek, A., Sporrstedt, K., & Good, L. (2005). Fear of re-injury: A hindrance for returning to sports after anterior cruciate ligament reconstruction. *Knee Surgery, Sports Traumatology, Arthroscopy*, 13(5). doi: 10.1007/s00167-004-0591-8
- Longo, A. F., Siffredi, C. R., Cardey, M. L., Aquilino, G. D., & Lentini, N. A. (2016). Age of peak performance in olympic sports: A comparative research among disciplines. *Journal of Human Sports & Exercise*, 11(1). doi:10.14198/jhse.2016.111.03
- Madrigal, L. (2014). The relationship among mental toughness, hardiness, optimism, and coping: a structural equation modelin approach. *Dissertation*. University of North Carolina.
- Malinauskas, R. (2010). The associations among social support, stress, and life satisfaction as perceived by injured college athletes. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 38(6). doi: <https://doi.org/10.2224/sbp.2010.38.6.741>
- McCaffrey, A. (2013). The role of self-efficacy in injury avoidance and fear of injury among elite athletes. *Master*. University of Alberta.
- McAllister, D. R., Motamedi, A. R., Hame, S. L., Shapiro, M. S., & Dorey, F. J. (2001). Quality of life assessment in elite collegiate athletes. *The American Journal of Sports Medicine*, 29(6). doi: 10.1177/03635465010290062201
- McLeod, T. C. V., Bay, R. C., Parsons, J. T., Sauers, E. L., & Snyder, A. R. (2009). Recent injury and health-related quality of life in Adolescent Athletes. *Journal of Athletic Training*, 44(6), 603-610.
- Mehrpavar, A., & Soltani, M.K. (2013). A comparison of psychological hardiness in male athlete and non-athlete students. *European Journal of Experimental*

- Biology*, 3 (1), 627-630. Retrieved from:
<http://www.imedpub.com/articles/the-determination-of-the-related-based-factors-customer-oriented-and-configuration-with-sport-facilities-productivity.pdf>
- Minson, C. (2015). How does aging affect athletic performance? (Diakses pada 24 Agustus 2018). Diunduh dari: <http://theconversation.com/how-does-aging-affect-athletic-performance-36051>
- Moreira, N. B., Vagetti, G.C, Oliveira, V., & Campos, W. (2014). Association between injury and quality of life in athletes: A systematic review, 1980-2013. *Apunts Med Esport*, 49(184), 123-138. doi: 10.1016/j.apunts.2014.06.003
- Munizar, A. (2016). Jenis-jenis cedera olahraga. (Diakses pada 23 September 2018). Diunduh dari: <https://cutbangsite.wordpress.com/2016/05/06/jenis-jenis-cedera-olahraga/>
- Nezhad, M. A. S., & Besharat, M. A. (2010). Relations of resilience and hardiness with sport achievement and mental health in a sample of athletes. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5. doi:10.1016/j.sbspro.2010.07.180
- Nofitri, N.F.M. (2009). Gambaran kualitas hidup penduduk dewasa pada lima wilayah di Jakarta. *Skripsi*. Universitas Indonesia, Depok. Diunduh dari: <http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/125595155.9%20NOF%20g%20%20Gambaran%20kualitas%20%20-%20Literatur.pdf>
- Nopiyanto, Y. E., & Dimiyati, D. (2018). Karakteristik psikologis atlet *Sea Games* Indonesia ditinjau dari jenis cabang olahraga dan jenis kelamin. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1). Diunduh dari: <https://journal.uny.ac.id/index.php/jolahraga/article/view/15010>
- Pallant, J. (2011). *SPSS Survival Manual* (4th edition). Australia: Allen & Unwin.

- Parnabas, V. (2015). The effect of gender differences on the level of competitive state anxiety and sport performance among rowing athletes. *The International Journal of Indian Psychology*, 2. Retrieved from: <http://oaji.net/articles/2015/1170-1429948526.pdf>
- Prasetya, P. (2015). Perbedaan Subjective Well Being dan Hardiness pada Siswa SMA Program Akselerasi dengan Program Reguler di Surakarta. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta.
- Putra, M. A. M. (2015). Sejarah Olahraga Individu. (Diakses 3 Juni 2019). Diunduh dari: https://www.academia.edu/25343911/SEJARAH_OLAHRAGA_INDIVIDU
- Rodríguez-Fernández, A., Zuazagoitia-Rey-Baltar, A., & Ramos-Díaz, E. (2017). Quality of life and physical activity: their relationship with physical and psychological well-being. *Quality of Life and Quality of Work Life*. doi: <http://dx.doi.org/10.5772/intechopen.69151>
- Samin, C. (2017). 20 Macam Cabang Olahraga beserta Penjelasannya. (Diakses pada 3 Juni 2019). Diunduh dari: <https://www.artikelmateri.com/2017/07/20-macam-cabang-olahraga-dan-penjelasannya.html>
- Santos, A. L. P. (2013). Quality of life in professional, semiprofessional, and amateur athletes: An exploratory analysis in Brazil. *SAGE Open*, 3(3). doi: 10.1177/2158244013497723
- Satiadarma, M. P. (2000). *Dasar-dasar psikolog olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Setiawan, E. (2018). Arti kata umur - Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online. Diunduh dari: <https://kbbi.web.id/umur>

- Sheard, M. (2009). Hardiness Commitment, Gender, and Age Differentiate University Academic Performance. *British Journal of Educational Psychology*, 79. doi: :10.1348/000709908X304406
- Sinulingga, A. & Hardinoto, N. (2014). Perbedaan Karakter Olahraga Kompetitif (Studi Komparatif: Olahraga Individu dan Olahraga Tim). (Diakses pada 3 Juni 2019). Diunduh dari: <https://docplayer.info/33570256-Perbedaan-karakter-olahraga-kompetitif-studi-komparatif-olahraga-individu-dan-olahraga-tim.html>
- Skevington, S. M., Lotfy, M., & O'Connell, K. A. (2004). The World Health Organization's WHOQOL-BREF quality of life assessment: Psychometric properties and results of the international field trial a report from the WHOQOL group. *Quality of Life Research*, (13), 299-310. doi: 10.1023/B:QURE.0000018486.91360.00
- The WHOQOL group. (1998). The world health organization quality of life assessment (WHOQOL): Development and general psychometric properties. *Soc.Sci.Med*, 46(12), 1569-1585. doi: 10.1016/S0277-9536(98)00009-4
- World Health Organization. (1996). *WHOQOL-BREF Introduction, Administration, Scoring, and Generic Version of The Assessment*. Geneva: WHO.
- World Health Organization. (1997). *Measuring Quality of Life*. Geneva: WHO (WHO/MSA/MNH/PSF/97.4)
- World Health Organization. (2004). *The World Health Organization Quality of Life (WHOQOL) – BREF*. Geneva: WHO
- World Health Organization. (2011). *Promoting Sport and Enhancing Health in European Union Countries*. Denmark:WHO
- Zufri, M., & Jaluanto (2017). Peningkatan kualitas atlet pada KONI kota Semarang dikaji dengan analisis *value for money*. *Serat Acitya - Jurnal Ilmiah UNTAG*

Semarang, 6(1). Diunduh dari: <https://jurnal.untagsmg.ac.id/index.php/sa/article/viewFile/553/549>