

Gambaran Dukungan Sosial Terhadap Atlet Karate Juara Nasional Yang Ada Di Jawa Timur

Oleh:

Rangga Adam Punjabi,

Hazim

Progam Studi Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Agustus, 2023

Pendahuluan

Atlet adalah individu yang unik dan berbakat yang kemudian memiliki pola perilaku dan kepribadian mereka sendiri serta sejarah hidup yang secara khusus mempengaruhi mereka. Rusdianto (2014, Saputro). Banyak peraturan dan peraturan harus dipatuhi atlet secara tertiboleh para atlet agar menjadi lebih disiplin dalam segala aspek kehidupannya . untuk menjadi lebih disiplin dalam segala aspek dalam hidup mereka . dikonsumsi , pola tidur teratur , dan latihan terstruktur merupakan faktor penting bagi seorang atlet untuk mencapai performa puncak . Atlet adalah individu yang terlihat, unik, dan berbakat dalam bidang olahraga yang terlihat dalam cabang olahraga. Atlet menurut UU Nomor 3 Tahun 2015 sistem Keolahragaan Nasional Bab 1 Pasal 1 Nomor 7 bahwa atlet adalah pengolahragaa yang mengikuti pelatihan secara teratur dan kejuaraan dengan penuh dedikasi untuk mencapai prestasi. Menurut Siregar (2020) menyatakan bahwa bela diri merupakan olahraga yang melibatkan kemampuan dalam bertanding, dengan mempertahankan diri dari lawan untuk bertarung mencapai kemenangan. Seni bela diri sendiri, merupakan kemampuan dari seseorang dalam melakukan pertahanan secara fisik untuk mempertahankan serta mempertahankan derajatnya sehingga dapat bermanfaat bagi masyarakat serta lingkungan disekitarnya . (Nisa and Jannah 2021).

Atlet karate merupakan seorang olahragawan yang bergerak pada cabang olahraga karate. Di dalam pertandingan karate dapat dibagi 2 macam, pertandingan secara perorangan atau individu dan pertandingan secara beregu. Atlet harus menguasai teknik yang baik untuk memenangkan pertandingan dengan mengikuti latihan yang keras, baik secara fisik maupun teknis. Tidak jarang hal ini membuat para atlet kelelahan secara emosional, hancur secara fisik. Psikologi positif telah dianggap berperan penting dalam olahraga (Scholes, 2017), terutama bagi kesehatan mental atlet (Coppel, 2020). Dukungan sosial dianggap berpengaruh penting terhadap kesehatan mental individu (Buresova, Jelinek, Dosedlova, & Klimusova, 2020). Menurut Uchino (Saiful, 2019), dukungan sosial dapat dipahami sebagai perasaan nyaman, perhatian, penghargaan atau dukungan yang diterima dari orang atau kelompok lain. Menurut Husdarta (2010), dukungan sosial dapat menghilangkan atau mengurangi. Atlet dituntut tidak hanya untuk meningkatkan kemampuan fisik dan mentalnya , tetapi juga untuk meningkatkan keterampilan sosialnya saat mengikuti suatu pertandingan atau latihan. untuk memperoleh keamanan ketika pertandingan . Ketika kondisi fisik atlet memburuk saat latihan atau saat menjalani pertandingan , ada kemungkinan atlet tersebut tidak dapat memaksimalkan potensinya.

Dukungan sosial adalah adanya sejumlah orang yang secara pribadi membimbing, memotivasi, membimbing, dan menunjukkan jalan keluar pada saat individu mengalami masalah dan pada saat menemui hambatan dalam melakukan aktivitas dengan cara yang sesuai orientasi untuk mencapai tujuan. Bastaman, dalam Fatwa, (2014). Dukungan sosial penting untuk dipahami karena dukungan sosial menjadi sangat berharga ketika individu yang terkena dampak membutuhkan orang-orang terdekat yang dapat dipercaya untuk membantu mereka melewati masalah tersebut. Dukungan sosial memegang peranan penting dalam perkembangan seorang atlet, misalnya saat menjadi atlet mengalami kekalahan dan kondisinya tidak baik saja, dukungan sosial akan membangkitkan rasa optimis untuk bertanding. Menurut Sarafino (dalam Indra, 2018) menyatakan bahwa ada empat bentuk dukungan social yaitu

- Dukungan Emosional, Dukungan emosional dapat berupa penerimaan, kasih sayang, perhatian, kehadiran yang berdampak, atau kasih sayang bagi individu.
- Dukungan penghargaan berupa pernyataan dukungan atau evaluasi positif atas kinerja, ide, atau upaya individu.
- Dukungan instrumental, dibandingkan dengan Dukungan khusus adalah dukungan dalam bentuk bantuan langsung seperti bantuan keuangan, bantuan infrastruktur, bantuan sesuatu atau pembagian tugas untuk membantu individu dengan mudah mengatasi kesulitan.
- Dukungan informasi adalah dukungan yang sifatnya informatif seperti saran, umpan balik, pemecahan masalah, koreksi dan sebagainya.(Mas Ian Rif'ati, Azizah Arumsari, Nurul Fajriani, Virgin S Maghfiroh, Ahmad Fathan Abidi, Achmad Chusairi 2018)

Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

1. Apa itu dukungan social ?
2. Bagaimana Gambaran Dukungan Sosial Terhadap Atlet karate juara nasional di jawa timur ?
3. Apa saja factor yang mempengaruhi dukungan social

Metode

Penelitian ini adalah jenis penelitian kualitatif. Bagdon dan Taylor (Moleong Lexy J. 2005) penelitian kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan teks deskriptif atau data ucapan orang dan perilaku yang dapat diamati. Menurut (Sugiyono 2017), metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang didasarkan pada filosofi post-positivis, digunakan untuk mempelajari kondisi objek alam (sebagai lawan eksperimen) yang peneliti Penelitian adalah alat penelitian.

Metode penelitian yang digunakan peneliti adalah fenomenologi. Penelitian menggunakan pendekatan fenomenologis untuk memahami makna peristiwa dan berinteraksi dengan orang biasa dalam situasi tertentu. Pendekatan ini membutuhkan sejumlah asumsi yang berbeda tentang bagaimana seseorang menggunakan pendekatan perilaku manusia dalam mencari “kebenaran” atau “penyebab”. Peneliti mencoba memahami topik dari sudut pandang subjek, tanpa mengabaikan interpretasi, dengan membuat diagram konseptual. Ini berarti bahwa sang pencari menekankan hal-hal yang subyektif, tetapi tidak menyangkal fakta bahwa "ada" itu ada dalam diri manusia dan dapat menahan diri untuk tidak bertindak melawannya.

Subyek penelitian ini adalah 2 orang dengan kriteria sebagai pemuda dan pemudi berusia 21-22 tahun yang merupakan atlet Karate Provinsi Jawa Timur. Teknik pemilihan subyek yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposeful sampling. Sebelum melakukan penelitian, terlebih dahulu peneliti memberikan informed consent sebagai tanda bahwa informan bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian.

Metode pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara. Wawancara adalah metode pengumpulan data yang umum digunakan dalam penelitian kualitatif. Dalam penelitian kualitatif, wawancara merupakan percakapan yang memiliki tujuan tertentu dan diawali dengan beberapa pertanyaan yang informal. Wawancara penelitian memiliki aturan yang lebih ketat daripada percakapan sehari-hari dan berjalan dari suasana informal ke formal. Bedanya, wawancara penelitian ditujukan untuk memperoleh informasi dari satu pihak saja, sehingga terdapat hubungan asimetris yang terlihat. Peneliti biasanya mengarahkan wawancara untuk menggali perasaan, persepsi, dan pemikiran partisipan (Rachmawati 2007).

Hasil

Analisis penelitian ini menghasilkan dua belas tema utama yang dapat menggambarkan Dukungan Sosial terhadap atlet karate juara nasional di Jawa Timur. Enam tema tersebut adalah dukungan, motivasi berprestasi, positive mood, perilaku asertif, negative mood dan optimis masuk dalam Kedua subjek (S1, S2) dalam penelitian ini berada pada usia produktif dalam memperoleh juara di kejuaraan karate di tingkat nasional.

Pembahasan

- Hasil penelitian pada kedua subjek SAP dan MSA atau atlet karate Jawa Timur ini mendapatkan dukungan yang luar biasa oleh kedua orang tuanya dan teman sebayanya. Dari studi yang telah dilakukan oleh Wahyu Bagja Sulfemi dan Okti Yasita tahun (2019) yang berjudul dukungan sosial terhadap perilaku bullying dengan hasil terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dari teman dengan perilaku bullying dengan risiko pencegahan sebesar 0,258 kali dibandingkan dengan yang tidak mendapatkan dukungan sosial (Sulfemi dan Yasita 2020). Penelitian ini terletak pada topik penelitian yang dibahas.
- Penelitian ini didukung oleh penelitian Mohamad Da'I dan Vesti Dwi Cahyaningrum tahun (2023) dengan judul pengaruh efikasi diri dan dukungan sosial terhadap motivasi berprestasi atlet rugby Unugiri dengan hasil penelitian terdapat dua variabel bebas yaitu efikasi diri dan dukungan reward memberikan kontribusi yang signifikan terhadap motivasi berprestasi, dilihat dari tingkat peningkatan R² yang dihasilkan dengan setiap penambahan variabel independen (berkontribusi pada proporsi varian terbanyak) ditentukan (Terok dan Huwae 2022).
- Perbedaan pada penelitian ini terletak pada aspek self efficacy sedangkan pada penelitian yang sedang dilakukan adalah aspek dukungan, motivasi berprestasi, positif mood, perilaku asertif, negative mood.
- Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial juga mempengaruhi aspek motivasi berprestasi. Penelitian yang dilakukan oleh Eiredania Rynewati Terok dan Arthur Huwae motivasi berprestasi atlet bulutangkis di kabupaten Tolitoli ditinjau dari bentuk dukungan sosial (2022). Dalam penelitian ini mood sangat mempengaruhi atlet ketika bertanding. Dalam penelitian lain yang dilakukan oleh Andi Sultan Brilin Sisandi Eka Wahyudi, Sri Fajarwati dengan predikat mood pemain Go Putri sebelum menendang di Sulteng saat latihan tahun 2020. Hasil penelitiannya berupa persentase mood atau suasana hati pemain Go Putri Sulteng meliputi angka indikatornya antara lain kelelahan, mood marah, kesiapan, stress, penilaian diri, mood bingung, dan kebosanan, frustrasi saat kegiatan latihan sehari-hari menjelang pra PON. (Sultan dkk 2020)
- Ketika bertanding tentunya harus ada perilaku asertif yang harus dimunculkan oleh seorang atlet untuk saling membantu dan insentif menolong ketika bermain. Penelitian ini didukung oleh penelitian lain yang berjudul Perilaku bullying pada siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP): Menguji peran dukungan sosial dan perilaku asertif yang dilakukan oleh Kumala dan Amanda tahun 2023 yang memperoleh hasil bahwa dukungan sosial dan perilaku asertif dengan bullying pada siswa SMP, dengan cara diuji secara simultan dapat diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan. (Rizqi Ayuwandari, Rini, and Pratitis 2023)
- Optimis sangat diperlukan dalam bertanding. Penelitian lain yang dilakukan oleh Stephen dan Sutanto yang berjudul Optimisme Burnout Pemain Bulu Tangkis Kota Medan Akan Mencapai Hasil Pada Tahun 2019. Hasil penelitian ini menunjukkan kontribusi efektif sebesar 28,4% optimisme terhadap burnout dan sisanya 71,6% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diperhatikan dalam penelitian ini. Studi, seperti disiplin, kemandirian, kepercayaan, dan peran keluarga (Stephen, Sutanto dan Nauli 2019).

Temuan Penting Penelitian

Dari penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh signifikan antara dukungan social dan motivasi berprestasi terhadap atlet karate Ketika bertanding. Adapun factor pendukung adalah positif mood, perilaku asertif, negative mood dan optimis. Semakin banyak yang mendukung kedua subjek penelitian ini akan menunjukkan performance yang maksimal dan optimal Ketika bertanding.

Manfaat Penelitian

1. Mengetahui definisi dukungan social
2. Mengetahui gambaran dukungan social Terhadap Atlet karate juara nasional di jawa timur
3. Mengetahui factor yang mempengaruhi dukungan social

Referensi

Asgtiani, S. H. M., A. Salarikia, and M. R. Golzarian. 2019. "Analyzing Drying Characteristics and Modeling of Thin Layer of Peppermint Leaves Under Hot-Air and Infrared Treatment." *Inforation Processing in Agriculture* 2(4):128–39.

Mas Ian Rif'ati, Azizah Arumsari, Nurul Fajriani, Virgin S Maghfiroh, Ahmad Fathan Abidi, Achmad Chusairi, Cholichul Hadi Program. 2018. "Konsep Dukungan Sosial." *Transcommunication* 53(1):1–8.

Moleong Lexy J. 2005. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Nisa, Khoirul, and Miftakhul Jannah. 2021. "Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Ketangguhan Mental Atlet Bela Diri." *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* 8(3):36–45.

Rachmawati, Imami Nur. 2007. "Pengumpulan Data Dalam Penelitian Kualitatif: Wawancara." *Jurnal Keperawatan Indonesia* 11(1):35–40. doi: 10.7454/jki.v11i1.184.

Rizqi Ayuwandari, Kumala, Amanda Pasca Rini, and Nindia Pratitis. 2023. "Perilaku Bullying Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP): Menguji Peran Dukungan Sosial Dan Perilaku Asertif." *INNER: Journal of Psychological Research* 3(1):146–54.

Stephen, Djorkaeff Sutanto, and Jessica Nauli. 2019. "Burnout Ditinjau Dari Optimisme Pada Atlet Bulutangkis Di Kota Medan." *Wahana Inovasi* 8(2):122–33.

Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R & D*. Bandung: Alfabeta.

Sulfemi, Wahyu Bagja, and Okti Yasita. 2020. "Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Perilaku Bullying." *Jurnal Pendidikan* 21(2):133–47. doi: 10.33830/jp.v21i2.951.2020.

Sultan, Andi, Brilin Susandi, Eka Wahyudi, and Sri Fajarwati. 2020. "Andi Sultan Brilin Susandi Eka Wahyudi Dan Sri Fajarwati (2020) Profil Mood Atlet Pra-Pon Sepak Takraw Puteri Sulawesi Tengah Dalam Melakukan Latihan [164] PROFIL MOOD ATLET PRA-PON SEPAK TAKRAW PUTERI SULAWESI TENGAH DALAM MELAKUKAN LATIHAN." 5:164–76.

Terok, Eiredania Rynewati, and Arthur Huwae. 2022. "Motivasi Berprestasi Atlet Bulutangkis Di Kabupaten Tolitoli Ditinjau Dari Dukungan Sosial Orang Tua, Teman, Dan Pelatih." *Journal Of Sport Education (JOPE)* 5(1):48. doi: 10.31258/jope.5.1.48-57.

Asgtiani, S. H. M., A. Salarikia, and M. R. Golzarian. 2019. "Analyzing Drying Characteristics and Modeling of Thin Layer of Peppermint Leaves Under Hot-Air and Infrared Treatment." *Inforation Processing in Agriculture* 2(4):128–39.

Mas Ian Rif'ati, Azizah Arumsari, Nurul Fajriani, Virgin S Maghfiroh, Ahmad Fathan Abidi, Achmad Chusairi, Cholichul Hadi Program. 2018. "Konsep Dukungan Sosial." *Transcommunication* 53(1):1–8.

Moleong Lexy J. 2005. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Nisa, Khoirul, and Miftakhul Jannah. 2021. "Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Ketangguhan Mental Atlet Bela Diri." *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* 8(3):36–45.

Rachmawati, Imami Nur. 2007. "Pengumpulan Data Dalam Penelitian Kualitatif: Wawancara." *Jurnal Keperawatan Indonesia* 11(1):35–40. doi: 10.7454/jki.v11i1.184.

Rizqi Ayuwandari, Kumala, Amanda Pasca Rini, and Nindia Pratitis. 2023. "Perilaku Bullying Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP): Menguji Peran Dukungan Sosial Dan Perilaku Asertif." *INNER: Journal of Psychological Research* 3(1):146–54.

Stephen, Djorkaeff Sutanto, and Jessica Nauli. 2019. "Burnout Ditinjau Dari Optimisme Pada Atlet Bulutangkis Di Kota Medan." *Wahana Inovasi* 8(2):122–33.

Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R & D*. Bandung: Alfabeta.

Sulfemi, Wahyu Bagja, and Okti Yasita. 2020. "Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Perilaku Bullying." *Jurnal Pendidikan* 21(2):133–47. doi: 10.33830/jp.v21i2.951.2020.

Sultan, Andi, Brilin Susandi, Eka Wahyudi, and Sri Fajarwati. 2020. "Andi Sultan Brilin Susandi Eka Wahyudi Dan Sri Fajarwati (2020) Profil Mood Atlet Pra-Pon Sepak Takraw Puteri Sulawesi Tengah Dalam Melakukan Latihan [164] PROFIL MOOD ATLET PRA-PON SEPAK TAKRAW PUTERI SULAWESI TENGAH DALAM MELAKUKAN LATIHAN." 5:164–76.

Terok, Eiredania Rynewati, and Arthur Huwae. 2022. "Motivasi Berprestasi Atlet Bulutangkis Di Kabupaten Tolitoli Ditinjau Dari Dukungan Sosial Orang Tua, Teman, Dan Pelatih." *Journal Of Sport Education (JOPE)* 5(1):48. doi: 10.31258/jope.5.1.48-57.

