

Penerimaan Diri Atlet Taekwondo yang Terkena Degradasi

Argya Virangga Roring¹, Diah Widiawati Retnoningtias^{2*}, Agnes Utari Hanum Ayuningtias³

^{1,2,3}Program Studi Psikologi, Fakultas Kesehatan Sains dan Teknologi, Universitas Dhyana Pura

Email: diahwidiawati@undhirabali.ac.id^{2*}

Abstrak

Degradasi dapat berdampak negatif pada kehidupan atlet, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Atlet perlu mengupayakan penerimaan diri agar dapat menyesuaikan diri dengan realitas dan kondisi emosional yang dihadapi. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui dampak yang dialami subjek saat mengalami degradasi, proses penerimaan diri subjek yang mengalami degradasi, dan faktor-faktor yang memengaruhi proses penerimaan diri subjek. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara dan observasi terhadap atlet taekwondo yang mengalami degradasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga subjek melalui tiga proses untuk dapat sampai pada tahap penerimaan diri, yaitu *psychology state*, *self insight*, dan *social intervention*. Subjek 1 dan 3 sudah sampai pada tahap penerimaan diri karena dapat mengapresiasi, menghargai nilai diri, bangga dengan hal yang telah dilalui, dan memiliki target realistis sesuai kemampuan. Subjek 2 belum sampai pada tahap penerimaan diri karena belum dapat mengapresiasi diri, belum bangga pada pencapaian saat ini, dan belum memiliki harapan realistis yang ingin dicapai.

Kata Kunci: *Penerimaan Diri, Degradasi, Atlet.*

Abstract

Degradation can have a negative impact on an athlete's life, both in the short and long term. Athletes need to seek self-acceptance in order to adjust to the reality and emotional conditions. The purpose of this study was to determine the impact experienced by subjects when they experienced degradation, the process of self-acceptance, and the factors that influenced the process of self-acceptance. This study uses a qualitative method with a case study approach. Data collection techniques used interviews and observations of taekwondo athletes who experienced degradation. The results showed that the three subjects went through three processes to reach the stage of self-acceptance, namely *psychology state*, *self-insight*, and *social intervention*. Subjects 1 and 3 have reached the stage of self-acceptance because they can appreciate, value self-worth, proud of what they have gone through, and have realistic targets according to their abilities. Subject 2 has not yet reached the stage of self-acceptance because has not been able to appreciate or respected himself, has not been proud of current achievements, and has not had realistic expectations to be achieved.

Keywords: *Self Acceptance, Degradation, Athlete.*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kegiatan yang sangat digemari dan banyak sekali dilakukan di seluruh dunia. Olahraga merupakan salah satu cara yang sangat sederhana dan mudah untuk dilakukan terutama untuk menjaga kebugaran dan kesehatan agar tetap prima di sela-sela rutinitas yang dilakukan oleh masyarakat (Pratomo, 2015). Mengacu pada UU No.3 Th. 2005, olahraga dibagi menjadi tiga kategori sesuai dengan fungsi dan tujuannya. Kategori pertama adalah olahraga rekreasi seperti sepeda santai dan *fun walk*. Kategori kedua adalah olahraga akademik yang bertujuan untuk mendidik dan berada pada jalur pendidikan formal, seperti olahraga intrakurikuler dan ekstrakurikuler. Olahraga akademik dibantu oleh tenaga kerja yang disiapkan seperti guru atau dosen. Kategori ketiga adalah olahraga prestasi. Olahraga prestasi yaitu olahraga yang mempunyai pertandingan berjenjang dan dapat dijadikan sebagai profesi. Olahraga prestasi sendiri tidak akan luput dari peran atlet, yaitu sebuah profesi yang bertujuan untuk menggapai target dan prestasi tertinggi di dalam bidang

olahraga. Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) beserta Menteri Pemuda dan Olahraga (MENPORA) menaungi delapan olahraga beladiri yang mempunyai pemusatan latihan berjenjang seperti pencak silat, karate, judo, jujitsu, kurash, wushu, sambo, dan taekwondo.

Taekwondo merupakan olahraga beladiri yang berasal dari Korea. Seni bela diri olahraga taekwondo merupakan gabungan dari beberapa unsur seperti teknik bela diri, olahraga, hiburan, seni, dan filosofi (Nelly & Paramita, 2018). Olahraga beladiri taekwondo mempunyai prestise yang tinggi jika dibandingkan dengan olahraga beladiri lain seperti pencak silat, karate, wushu, dan jujitsu. Hanya beladiri taekwondo dan judo yang diresmikan oleh International Olympic Comitee (IOC) sebagai cabang olahraga beladiri resmi yang dipertandingkan di olimpiade, yaitu *event* terbesar dan bergengsi di dunia. Pada saat ini taekwondo dinyatakan lebih bergengsi dibandingkan beladiri judo, karena taekwondo dapat menyumbangkan medali emas, sementara judo tidak menyumbangkan medali emas dalam pertandingan Asian Games pada tahun 2018. Organisasi taekwondo dibagi menjadi dua organisasi, yaitu *World Taekwondo* (WT) yang berasal dari Korea Selatan dan *International Taekwondo Federation* (ITF) yang berasal dari Korea Utara. Olahraga Taekwondo yang resmi masuk Indonesia dan berada di bawah naungan KONI dan MENPORA adalah taekwondo yang berasal dari Korea Selatan dan berada dalam organisasi *World Taekwondo*. Taekwondo sudah dipertandingkan di *single event* seperti *open tournament*, kejuaraan nasional dan *multi event* seperti Pekan Olahraga Nasional (PON) dan olimpiade. Olimpiade merupakan *multi event* terbesar dan bergengsi. Atlet yang mewakili Indonesia di ajang pertandingan internasional wajib tergabung dalam pemusatan latihan nasional (Pelatnas).

Menjadi atlet Pelatnas dan bertanding dengan mewakili Indonesia bukanlah perkara mudah, karena ada proses dan tahapan yang harus dilewati. Proses yang dilewati adalah wajib memenangkan pertandingan berjenjang mulai dari skala Kabupaten, Provinsi, hingga Nasional. Setelah itu atlet memenuhi kualifikasi sebagai atlet Pelatnas dan dapat bertanding di ajang-ajang yang mempunyai prestise tinggi. Bertahan di dalam Pelatnas juga bukanlah hal yang mudah, karena atlet dapat mengalami degradasi, yang merupakan proses terminasi atlet dari tempat pemusatan latihan. Ini berarti atlet dikeluarkan dan tidak lagi berada di tempat pemusatan latihan tersebut. Penyebab yang sering terjadi adalah degradasi diakibatkan oleh cedera, pergantian pengurus, pergantian pelatih, terutama ketika degradasi terjadi saat atlet masih berada pada umur terbaiknya (*golden age*) dan masih ingin untuk berprestasi lebih tinggi lagi.

Terkena degradasi dari Pemusatan Latihan Nasional dapat berdampak pada kehidupan atlet. Dampak tersebut berupa emosi, perubahan kehidupan sosial, kehilangan identitas, kondisi fisik dan lain-lain. Hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa subjek mengalami perasaan sedih dan kehilangan yang mendalam akibat degradasi yang dialaminya. Kurangnya persiapan atau rencana tentang hal yang akan dilakukan setelah menjadi atlet dapat menyebabkan atlet sulit menerima degradasi secara tidak terduga dan tiba-tiba. Degradasi dapat menjadi sangat menyakitkan dan mengarahkan atlet ke tindakan yang destruktif. Dampak jangka pendek dan jangka panjang dari degradasi atlet dapat mengarah pada kecanduan alkohol, obat-obatan terlarang, gangguan identitas, gangguan makan, stres, depresi, dan bahkan percobaan bunuh diri (Babic et al., 2019). Permasalahan lain pada atlet yang terkena degradasi adalah karena pada umumnya atlet memulai karir saat usia relatif masih muda dan menghabiskan hampir seluruh waktunya hanya di dunia olahraga. Tidak ada waktu untuk melakukan kesenangan lain di luar dunia olahraga. Hal tersebut yang akan membuat atlet merasa kehilangan jati dirinya ketika tidak lagi berada di Pemusatan Latihan Nasional (Arbi & Kurniawan, 2014).

Menghadapi situasi dan dampak degradasi dari Pelatnas, atlet perlu mengupayakan penerimaan dalam dirinya. Penerimaan diri dikonseptualisasikan sebagai afirmasi atau penerimaan diri terlepas dari kelemahan atau kekurangan diri (Bernard, 2013). Individu dengan penerimaan diri yang baik akan lebih dapat beradaptasi dan menyesuaikan dengan realitas dan kondisi emosional yang sedang dihadapinya. Masing-masing individu dapat berbeda satu sama lain dalam proses penerimaan diri. Individu yang mampu menerima dirinya memiliki dua ciri yaitu: (1) memiliki kesadaran dan penghargaan positif terhadap potensi-potensi yang dimilikinya; (2) mampu menerima dirinya tanpa syarat, yaitu mampu menghargai dan bangga terhadap diri dan tidak menilai diri secara negatif ketika berada pada situasi tidak menyenangkan atau tidak diinginkan, misalnya kritik, kegagalan, penolakan, atau hubungan interpersonal yang kurang baik (Bernard, 2013). Studi terdahulu menunjukkan bahwa penerimaan diri memiliki kontribusi signifikan untuk memprediksi kesehatan mental, yaitu tingginya tingkat penerimaan diri berkaitan dengan rendahnya tingkat kecemasan dan depresi, serta berkaitan dengan tingginya tingkat kesejahteraan subjektif (Popov, 2019).

Berdasarkan latar belakang permasalahan tersebut, peneliti tertarik untuk mengkaji mengenai dampak yang dialami subjek saat mengalami degradasi, proses penerimaan diri subjek yang mengalami degradasi, dan faktor-faktor yang memengaruhi proses penerimaan diri subjek. Peneliti tertarik mengkaji topik ini karena belum banyak penelitian yang membahas kondisi psikologis atlet yang mengalami degradasi. Studi terdahulu mengulas mengenai dampak yang dirasakan oleh atlet basket yang mengalami *career-ending injury* dengan pendekatan studi kasus (Arbi & Kurniawan, 2014). Hal ini berbeda dengan fokus penelitian ini yang mencoba membahas lebih spesifik proses penerimaan diri atlet taekwondo yang mengalami degradasi. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui dampak yang dialami subjek saat mengalami degradasi, proses penerimaan diri subjek yang mengalami degradasi, dan faktor-faktor yang memengaruhi proses penerimaan diri subjek. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pengembangan keilmuan khususnya di ranah Psikologi Olahraga. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat praktis kepada atlet untuk mengantisipasi peristiwa degradasi beserta dampak yang menyertainya, serta kepada masyarakat luas untuk memberikan penguatan atau dukungan psikologis bagi atlet yang mengalami degradasi.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan penelitian dengan tujuan untuk memahami fenomena yang dialami atau pernah dialami oleh subjek penelitian dengan menggunakan teknik wawancara, observasi, dan dokumentasi sebagai sumber penggalan data (Sidiq & Choiri, 2019). Pendekatan yang digunakan pada penelitian ini adalah pendekatan studi kasus.

Dalam penelitian ini, dua sumber informasi untuk pengambilan data adalah subjek penelitian dan informan. Subjek penelitian dipilih dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan teknik pemilihan sampel dengan pertimbangan tertentu, dimana peneliti memilih partisipan yang dapat memberikan informasi, pengalaman dan pengetahuan, serta bersedia menjadi narasumber peneliti (Etikan et al., 2016). Subjek penelitian berjumlah tiga orang dan memiliki kriteria: (1) Atlet taekwondo berumur 17 tahun ke atas, atau memasuki masa senior dalam olahraga taekwondo. Peneliti memilih subjek senior karena dapat memaparkan pengalaman dan proses yang dilalui dengan lebih baik dibandingkan subjek di masa junior dan (2) Atlet taekwondo yang pernah berada pada pemusatan latihan nasional minimal 2 tahun dan terkena degradasi. Peneliti memilih subjek yang pernah berada pada pemusatan latihan nasional karena pemusatan latihan nasional berada pada jenjang pemusatan tertinggi dan memiliki prestise yang tinggi. Informan merupakan orang yang dapat membantu memberikan informasi terkait keadaan subjek sebagai penunjang data. Peran informan dalam memperoleh informasi terkait keadaan, situasi dan kondisi subjek menjadi sangat penting untuk membantu penelitian. Kriteria informan adalah: (1) Informan memiliki hubungan baik dengan subjek penelitian, serta mengetahui keseharian subjek penelitian dan (2) Subjek pernah menceritakan kepada informan mengenai pengalaman proses penerimaan diri setelah mengalami degradasi dari pemusatan latihan nasional. Berdasarkan kriteria tersebut, peneliti memilih calon informan yang sesuai, yaitu rekan kampus sekaligus rekan di dalam satu team taekwondo dan rekan kerja sekaligus rekan di dalam satu team taekwondo.

Pengumpulan data dilakukan dengan teknik wawancara dan observasi. Wawancara yang digunakan adalah semi terstruktur yang tergolong dalam *in-depth interview*, yang dilakukan dengan lentur dan terbuka, tidak dalam suasana formal dan tidak terstruktur ketat (Nugrahani, 2014). Panduan wawancara mencakup aspek dan faktor dari penerimaan diri, yang terdiri dari pemahaman diri, harapan realistis, tidak adanya hambatan dari lingkungan, perspektif luas, konsep diri stabil, pola asuh masa kecil, identifikasi orang sekitar yang memiliki penyesuaian diri baik, pengalaman berhasil, tidak adanya gangguan emosional berat, sikap anggota masyarakat, kesadaran dan penghargaan diri positif, dan penerimaan diri tanpa syarat. Observasi dilakukan dengan menekankan pada *gesture*, mimik wajah, dan reaksi non verbal dari subjek penelitian.

Analisa data dilakukan dengan tiga tahap, yaitu: (1) Reduksi data. Banyaknya data yang diperoleh perlu dicatat secara rinci dan detail. Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal pokok atau penting, dan menentukan tema. Hasil reduksi data akan memberikan data yang jelas sehingga memudahkan peneliti untuk mengumpulkan data selanjutnya jika dibutuhkan; (2) Penyajian data. Penyajian data dapat dilakukan dalam bentuk bagan, uraian singkat, hubungan antar kategori, atau flowchart. Menyajikan data akan memudahkan peneliti untuk memahami hal yang terjadi, merencanakan agenda selanjutnya berdasar hal yang telah dipahami; dan (3) Menarik konklusi atau verifikasi. Kesimpulan awal yang ditemukan masih bersifat sementara, jika tidak

ditemukan bukti kuat yang mendukung tahap pengumpulan data berikutnya. Kesimpulan awal yang disertai bukti valid dan konsisten, maka kesimpulan bersifat kredibel (Sidiq & Choiri, 2019).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis pada subjek 1. Pada tahap *psychology state*, subjek sudah mempersiapkan diri ketika akan menghadapi degradasi berdasarkan hasil pertandingan terakhir yang tidak memuaskan. Saat ini subjek memiliki kestabilan emosi yang baik, menjalani aktivitas tanpa mengalami perasaan tertekan yang berlebihan. Kemampuan subjek dalam menilai *self insight* sudah cukup baik. Subjek dapat melihat kemampuannya ketika berada di pelatnas sebagai atlet, maupun di luar pelatnas yang bukan sebagai atlet. Hal tersebut berpengaruh pada keyakinan diri subjek dalam menjalani aktivitas sehari-hari atau dalam mengejar target. Subjek dapat berpikir secara rasional dan menentukan tujuan secara rasional yang telah disesuaikan dengan kemampuan subjek sendiri. *Social intervention* atau intervensi sosial yang subjek alami pada saat awal beradaptasi dengan lingkungan baru cukup menyulitkan dan membuat subjek merasa tidak nyaman. Hal ini karena lingkungan sering mencibir subjek terkait degradasi yang dialami. Intervensi yang dialami juga datang dari pelatih daerah. Pelatih daerah masih mendesak subjek untuk fokus menjadi atlet dan kembali ke pelatnas. Hal tersebut membuat subjek merasa kesal, namun pola asuh yang tegas dan demokratis dari keluarga menyebabkan subjek dapat menentukan keinginan tanpa terpengaruh oleh lingkungannya. Proses penerimaan diri subjek sampai pada saat ini berhasil terlewati dengan cukup baik. Hal ini terlihat ketika subjek sudah mampu mengapresiasi dan memberi penghargaan positif kepada diri sendiri. Subjek juga sudah mempunyai harapan yang realistis untuk dijalani saat ini jika dibandingkan harus mencoba kembali ke pelatnas.

Hasil analisis pada subjek 2. Pada tahap *psychology state*, subjek merasa sakit hati dan tidak menerima keputusan degradasi dari pelatnas. Saat ini subjek berada pada kondisi emosi kurang stabil. Hal ini terlihat ketika muncul perasaan tidak senang, bimbang dan terpaksa saat menjalani aktivitas kuliah dan latihan. Kemampuan subjek dalam menilai *self insight* cukup baik ketika berada di pelatnas. Saat berada di luar pelatnas, subjek tidak memahami kelebihan atau kekurangannya. Hal ini membuat subjek masih bimbang untuk menentukan fokus dan tujuannya, antara memilih untuk kuliah atau mencoba kembali ke pelatnas. *Social intervention* atau intervensi sosial yang subjek alami pada proses awal beradaptasi dengan lingkungan baru setelah terkena degradasi dari pelatnas cukup menyulitkan. Adanya perasaan sakit hati, kesal dan tidak nyaman yang subjek alami pada saat proses beradaptasi. Banyak pertanyaan yang ditanyakan kepada subjek terkait degradasi membuat subjek merasa tidak nyaman. Intervensi lain muncul dari lingkungan keluarga. Subjek masih memiliki keinginan tinggi untuk kembali ke pelatnas, namun orangtua mengarahkan subjek agar menyelesaikan kuliah. Pola asuh kurang demokratis menyebabkan subjek merasa takut mengutarakan pendapat dan terbiasa untuk diarahkan orangtua dalam pengambilan keputusan. Proses penerimaan diri subjek belum terlewati dengan baik. Ada beberapa hambatan yang ditemui dalam prosesnya, seperti lingkungan baru subjek, dan pola asuh yang diterapkan kepada subjek. Indikator yang terlihat adalah subjek belum mampu mengapresiasi diri sendiri dan menganggap dirinya gagal pada pencapaian saat ini. Subjek juga belum dapat menentukan tujuan realistis yang harus dikejar oleh subjek, terkait pilihan antara kuliah ataupun fokus kembali ke pelatnas.

Hasil analisis pada subjek 3.

Pada tahap *psychology state*, subjek merasa kaget dan tidak menduga akan terkena degradasi dari pelatnas. Hal tersebut membuat subjek kesal dan kecewa. Subjek merasa tidak terima dengan degradasi, namun subjek merasa lebih tenang dan dapat menerima proses degradasi setelah pelatih menjelaskan bahwa degradasi terjadi karena perlunya regenerasi atlet di pelatnas. Saat ini kondisi psikologi subjek sudah stabil. Kemampuan subjek dalam menilai *self insight* saat ini sudah cukup baik. Subjek dapat melihat kemampuannya ketika berada di pelatnas, maupun kelebihan atau kekurangan ketika berada di luar pelatnas, setelah mendapat umpan balik saat mengalami degradasi. Umpan balik tersebut memungkinkan subjek untuk memiliki sudut pandang yang lebih luas. Saat ini subjek memiliki keyakinan untuk mencapai tujuannya. *Social intervention* atau intervensi sosial yang subjek alami saat beradaptasi dengan lingkungan baru pasca degradasi berjalan cukup baik. Subjek mengalami hambatan dari lingkungan pertemanan karena adanya hinaan terkait degradasi. Hal yang menantang subjek adalah beradaptasi dengan rutinitas kuliah, karena sebelumnya terbiasa dengan rutinitas latihan yang terjadwal di pelatnas. Kesulitan subjek dalam mengikuti rutinitas kuliah

dan padatnya jadwal kuliah menyebabkan subjek sempat mengurungkan niat untuk mendirikan *dojang* (tempat berlatih taekwondo). Adanya intervensi dari lingkungan keluarga dan teman mampu meyakinkan subjek untuk tetap mendirikan *dojang*. Subjek mampu melewati proses penerimaan diri dengan baik. Hal ini terlihat saat subjek mampu mengapresiasi dan menghargai diri, serta bangga dengan semua pencapaian sampai saat ini. Subjek juga memiliki target tujuan yang realistis untuk dicapai. Rangkuman hasil analisis ketiga subjek tersaji di tabel 1.

Tabel 1. Rangkuman hasil analisis ketiga subjek

	Indikator	Subjek 1	Subjek 2	Subjek 3
Psychology state	Emosi saat degradasi	Merasa siap dan tidak siap, merasa terpukul	Merasa kaget, sakit hati, dan terpukul	Merasa kaget, kesal, kecewa, sedih
	Emosi saat ini	Emosi stabil	Masih merasa sakit hati dan merasa tidak senang	Emosi stabil
Self insight	Mengenali kemampuan saat di pelatnas	Mengenali kemampuan fisik, teknik, dan rekam jejak	Mengenali kemampuan fisik, teknik, dan rekam jejak	Mengenali kemampuan fisik, teknik, dan rekam jejak
	Mengenali kelebihan dan kekurangan	Paham kelebihan dan kekurangan	Bingung, belum paham kelebihan dan kekurangan	Paham kelebihan dan kekurangan
	Keyakinan pada diri sendiri	Subjek berusaha meyakinkan diri untuk berhasil pada tujuan	Merasa ragu akan kemampuan diri, merasa bingung akan tujuannya (kuliah atau kembali ke pelatnas)	Awalnya ragu, namun saat ini sudah yakin bisa mencapai tujuan.
Social intervention	Proses adaptasi dengan lingkungan baru	Merasa kesulitan dan tidak nyaman di awal proses adaptasi	Merasa tidak nyaman dan kesal saat awal adaptasi	Merasa sakit hati karena mendapat hinaan saat awal adaptasi
	Sikap lingkungan yang memengaruhi proses target yang dituju	Pelatih meminta subjek fokus kembali menjadi atlet. Pekerjaan saat ini sebagai tentara. Orangtua membebaskan pilihan subjek	Subjek ingin kembali ke pelatnas. Orangtua ingin subjek kuliah.	Orangtua dan teman dekat mendukung subjek mendirikan <i>dojang</i> taekwondo.
Self-acceptance	Apresiasi terhadap diri sendiri	Dapat menghargai dan mengetahui nilai diri. Merasa bangga dengan semua yang sudah dilalui.	Belum dapat mengapresiasi dan menghargai nilai diri. Merasa gagal dan belum bangga atas pencapaian diri.	Dapat mengapresiasi dan menghargai nilai diri. Merasa bangga dengan pencapaian diri saat ini.
	Memiliki tujuan realistis	Fokus pada pekerjaan sebagai tentara	Merasa bimbang antara ingin kembali ke pelatnas atau lulus kuliah.	Fokus mendirikan <i>dojang</i> taekwondo.

Indikator 1. Psychology State

Pada saat fase degradasi, kondisi psikologis subjek 1 berada pada posisi siap dan tidak siap terkait degradasi karena subjek sempat kaget, namun sudah memperkirakan akan terjadinya degradasi akibat kekalahan subjek pada pertandingan. Di sisi lain, kondisi psikologis subjek 2 dan 3 berada pada posisi kaget, sakit hati, kesal, sedih, dan kekecewaan yang mendalam. Subjek 2 dan 3 merasakan hal tersebut karena adanya proses panjang agar dapat sampai ke tahap tertinggi yaitu pelatnas. Proses panjang menuju ke tahap tertinggi tersebut merupakan sebuah perjuangan. Rasa kecewa yang muncul karena degradasi menunjukkan bahwa perjuangan yang diusahakan oleh kedua subjek telah berakhir. Hasil penelitian ini sejalan dengan studi terdahulu yang menyatakan bahwa rasa kecewa dan marah dirasakan oleh atlet yang mengalami cedera dan harus berhenti dari aktivitas sebagai atlet. Rasa marah dan kecewa muncul karena adanya perasaan tidak

dihargai oleh pihak klub yang memutuskan kontrak kerja sebagai atlet (Arbi & Kurniawan, 2014). Di sisi lain, subjek 1 dapat menerima degradasi dengan lebih baik karena subjek sudah memiliki rencana tentang hal yang akan dilakukan saat mengalami degradasi dari pelatnas. Subjek 1 memiliki salah satu karakteristik dari *hardiness*, yaitu *control* yang merujuk pada kemampuan mengontrol diri dengan pengalamannya saat berhadapan dengan hal tidak terduga dalam kehidupan. Studi terdahulu menunjukkan bahwa sebanyak 98,08% atlet memiliki *control* tinggi, yang berarti bahwa subjek memiliki karakteristik yang berfungsi sebagai sumber daya untuk melawan tekanan dalam kehidupan (Rakhmawati et al., 2019).

Subjek 1 dan 3 memiliki emosi yang stabil saat ini. Hal ini disebabkan karena kedua subjek mendapatkan pola asuh demokratis. Pola asuh demokratis membuat subjek dapat mengelola emosi dengan bijaksana saat ini. Studi terdahulu menyebutkan bahwa gaya pengasuhan memiliki hubungan dengan regulasi diri (N. H. Putri et al., 2020). Selain pola asuh, kondisi emosi yang stabil pada subjek 1 dan 3 disebabkan karena kedua subjek sudah sampai pada tahap penerimaan diri. Penerimaan diri dapat tercapai karena adanya pemahaman diri yang baik, harapan yang realistis, kondisi lingkungan yang mendukung, kemampuan sosial yang baik, tidak adanya tekanan emosional yang berat, memiliki prestasi lain di luar karir sebagai atlet, mampu menyesuaikan diri, memiliki pandangan yang jelas, dan pola asuh yang baik di masa kecil (Arbi & Kurniawan, 2014). Di sisi lain, subjek 2 belum mengalami perubahan emosi sejak fase degradasi hingga saat ini. Subjek 2 masih merasa sakit hati dan tidak tenang dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Salah satu penyebabnya adalah pola asuh orangtua yang cenderung mengatur atau mengendalikan subjek. Keluarga sebagai lingkungan terdekat subjek tidak mendukung keinginan subjek untuk kembali ke pelatnas, namun meminta subjek untuk fokus kuliah. Pola asuh ini berdampak negatif pada kurangnya kemampuan subjek dalam mengelola emosi. Studi terdahulu menunjukkan bahwa pola asuh otoriter memiliki hubungan negatif dengan kematangan emosi (Silitonga et al., 2021). Kurangnya dukungan keluarga ini yang berdampak pada kurangnya kemampuan subjek untuk meregulasi emosi dan menghambat proses penerimaan diri subjek.

Indikator 2. Self Insight

Ketiga subjek memiliki kesamaan dalam menilai kemampuan teknik, kemampuan fisik, dan rekam jejak pertandingan ketika berada di pelatnas. Hal ini disebabkan karena adanya evaluasi rutin mengenai kemampuan teknik dan adanya tes fisik yang dilakukan secara berkala. Evaluasi tersebut membantu ketiga subjek dalam mengenali dan menilai kemampuan diri ketika berada di dalam pelatnas. Saat terjadi degradasi, subjek 1 menyadari bahwa degradasi yang diterimanya disebabkan karena adanya penurunan kemampuan fisik dan prestasi. Hal ini mempermudah subjek 1 untuk menerima degradasi. Subjek 2 merasa sakit hati karena merasa peristiwa degradasi yang dialami bersifat subjektif. Subjek 2 merasa kemampuan dirinya lebih baik jika dibandingkan dengan rekan tim yang lain. Subjek 3 lebih cepat menerima degradasi karena mengetahui bahwa degradasi terjadi bukan karena kurangnya kemampuan subjek saat di pelatnas, namun karena perlunya regenerasi atlet yang lebih muda. Studi terdahulu menyebutkan bahwa kualitas proses degradasi yang diterima subjek bergantung pada kesukarelaan dan evaluasi yang subjektif dalam prestasi olahraga (Babic et al., 2019).

Subjek 1 dan 3 dapat mengenali kelebihan dan kekurangannya ketika berada di luar pelatnas, karena sudah sampai pada tahap penerimaan diri. Hal ini terlihat dari subjek yang mampu menerima kelebihan dan kekurangan, serta memaknai hasil degradasi sebagai hal yang dapat diterima. Kedua subjek memiliki salah satu karakteristik dari *hardiness*, yaitu *challenge* yang merujuk pada kecenderungan memandang perubahan dalam hidup sebagai sesuatu yang wajar dan dapat mengantisipasi perubahan sebagai hal yang berguna bagi perkembangan diri. Studi terdahulu menyebutkan bahwa sebanyak 96,2% atlet memiliki *challenge* yang tinggi, sebagai salah satu komponen pembentuk *hardiness* (Rakhmawati et al., 2019). Di sisi lain, subjek 2 belum dapat mengenali kelebihan dan kekurangannya, serta masih bingung dengan kemampuan dirinya. Hal ini disebabkan karena subjek masih menyesali peristiwa degradasi, tidak dapat melupakan peristiwa degradasi, dan belum mampu menerima peristiwa tersebut dengan rela hati. Studi terdahulu menyebutkan bahwa proses degradasi yang diterima subjek tergantung pada kesukarelaan atlet dan evaluasi subjektif dalam prestasi olahraga; atlet yang memiliki jiwa kompetisi tinggi akan mengalami masalah saat terkena degradasi (Babic et al., 2019).

Subjek 1 dan 3 memiliki keyakinan diri karena adanya pemahaman mengenai diri masing-masing. Hasil

penelitian menyatakan bahwa pemahaman mengenai potensi fisik, potensi psikis, moral, dan arah tujuan, berkaitan dengan keyakinan akan kemampuan diri (Suryani & Gunawan, 2018). Adanya keyakinan diri ini membantu kedua subjek untuk dapat mencapai tujuan. Rasa percaya diri membantu individu untuk menurunkan kecemasan, merasa nyaman untuk berbagi pendapat, dan mencapai tujuan (Akbari & Sahibzada, 2020). Selain itu, sikap keluarga sangat mendukung pilihan yang dimiliki kedua subjek. Berbeda halnya dengan subjek 2 yang merasa bimbang dan tidak yakin pada dirinya karena ada perbedaan pendapat antara subjek dengan orangtuanya. Semakin tinggi dukungan sosial dari orangtua maka akan semakin tinggi kepercayaan diri seseorang, dan sebaliknya semakin rendah dukungan sosial dari orangtua maka akan semakin rendah kepercayaan diri seseorang (M. W. D. Putri et al., 2017).

Indikator 3. Social Intervention

Ketiga subjek merasakan emosi negatif ketika beradaptasi dengan lingkungan pasca mengalami degradasi. Ketiga subjek merasa tidak nyaman, kesal, dan sakit hati ketika mendapat hinaan setelah mengalami degradasi. Dengan perkataan lain, ketiga subjek tidak merasakan adanya dukungan yang dibutuhkan saat mengalami peristiwa yang menekan. Dukungan sosial yang diperoleh pada masa transisi tersebut merupakan hal penting, karena atlet yang mendapat dukungan akan lebih mudah beradaptasi dengan kehidupannya. Studi terdahulu menunjukkan bahwa seluruh sumber dukungan sosial yang berasal dari teman, orangtua, dan guru berdampak pada kemampuan menyesuaikan diri dan kesejahteraan individu (Tomás et al., 2020).

Ada kesamaan antara subjek 1 dan 2 saat berusaha menggapai target yang diinginkan. Subjek 1 mendapat intervensi dari pelatih daerah untuk kembali menjadi atlet. Subjek 2 mendapat intervensi dari keluarga untuk kuliah, sementara subjek masih memiliki keinginan untuk menjadi atlet. Subjek 1 tidak terpengaruh oleh intervensi dari pelatih daerah dan tetap fokus pada pekerjaan saat ini. Hal ini disebabkan karena pola asuh demokratis dari keluarga yang memungkinkan subjek 1 untuk mengambil keputusan secara mandiri. Subjek 3 juga mampu memutuskan secara mandiri untuk mendirikan *dojang* taekwondo, karena adanya dukungan dari keluarga. Sebaliknya, intervensi dari orangtua menyebabkan subjek 2 merasa bimbang dan sulit mengambil keputusan secara mandiri. Studi terdahulu menunjukkan bahwa pola asuh otoritatif memiliki hubungan positif dengan pengambilan keputusan karir; sementara pola asuh otoriter memiliki hubungan negatif dengan pengambilan keputusan karir (Pakpahan & Kustanti, 2018); (Firdaus & Kustanti, 2019).

Indikator 4. Self Acceptance

Subjek 1 dan 3 mampu mengapresiasi, menghargai, bangga dengan pencapaian dan semua yang dilalui. Hal ini terjadi karena subjek mampu menerima dirinya tanpa syarat. Penerimaan diri dapat terjadi saat individu mampu menghargai serta bangga terhadap diri sendiri, tidak menilai diri sendiri secara negatif saat berada pada situasi tidak menyenangkan atau situasi yang tidak diharapkan (Bernard, 2013). Di sisi lain, subjek 2 belum mampu mengapresiasi dan menghargai nilai dirinya. Hal ini terjadi karena subjek merasa gagal dan tidak bangga atas apa yang dilalui saat ini. Kondisi ini menjadi indikator belum terwujudnya belas kasih diri dalam subjek 2. Belas kasih diri dikaitkan dengan penerimaan atas ketidaksempurnaan satu sama lain dalam sebuah relasi, penerimaan atas ketidaksempurnaan diri, yang selanjutnya akan mampu menerima ketidaksempurnaan orang lain (Zhang et al., 2019).

Subjek 1 dan 3 memiliki tujuan realistis sesuai dengan kemampuan masing-masing. Subjek 1 memiliki tujuan realistis yaitu fokus pada pekerjaan sebagai tentara. Subjek 3 memiliki tujuan realistis yaitu fokus mendirikan *dojang* taekwondo. Kedua subjek memiliki tujuan realistis karena subjek mengetahui kemampuan diri, memiliki keyakinan, dan tidak mudah terpengaruh orang lain. Di sisi yang berbeda, subjek 2 belum menetapkan tujuan realistis, karena masih bimbang antara menjadi atlet sesuai keinginan diri sendiri atau fokus kuliah sesuai keinginan orangtua. Kemampuan atau ketidakmampuan untuk menetapkan tujuan karir yang realistis dipengaruhi oleh pola asuh orangtua. Studi menunjukkan bahwa pola asuh orangtua berkaitan dengan penetapan karir, semakin tinggi pola asuh otoritatif maka semakin tinggi efikasi diri dan pengambilan keputusan karier, serta semakin tinggi pola asuh otoriter yang dirasakan maka semakin rendah pengambilan keputusan karier (Mahista et al., 2022); (Sianipar & Sawitri, 2015), (Firdaus & Kustanti, 2019).

SIMPULAN

Ketiga subjek melalui tiga proses untuk dapat sampai pada tahap penerimaan diri, yaitu *psychology state*, *self insight*, dan *social intervention*. Proses yang telah dilalui oleh masing-masing subjek berakhir pada sampai atau tidaknya subjek dalam tahap penerimaan diri atau *self acceptance*. Berdasarkan temuan peneliti, subjek 1 dan 3 melewati proses penerimaan diri yang berbeda dengan subjek 2. Subjek 1 dan 3 sudah sampai pada tahap penerimaan diri karena kedua subjek dapat mengapresiasi, menghargai nilai diri, bangga dengan hal yang telah dilalui, dan memiliki target realistis sesuai kemampuan masing-masing. Subjek 2 belum sampai pada tahap penerimaan diri karena belum dapat mengapresiasi, belum menghargai diri sendiri, belum bangga pada pencapaian saat ini, dan belum memiliki harapan realistis yang ingin dicapai. Faktor yang memengaruhi proses penerimaan diri mencakup kemampuan subjek menerima peristiwa degradasi, kemampuan adaptasi, peranan lingkungan sosial, pola asuh yang dialami subjek, serta kemampuan subjek dalam mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan diri masing-masing.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbari, O., & Sahibzada, J. (2020). Students' self-confidence and its impacts on their learning process. *American International Journal of Social Science Research*, 5(1), 1–15. <https://doi.org/10.46281/aijssr.v5i1.462>
- Arbi, D. K. A., & Kurniawan, A. (2014). Penerimaan diri pada atlet bola basket yang telah mengalami career-ending injury. *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi*, 3(2), 65–71.
- Babic, V., Bjelic, G., & Bosnar, K. (2019). Life well-being and reasons for the termination of sport careers among Croatian elite athletes. *Sport Mont*, 17(3), 21–25. <https://doi.org/10.26773/smj.191008>
- Bernard, M. E. (Ed.). (2013). *The strength of self-acceptance: Theory, practice and research*. Springer New York. <https://doi.org/10.1007/978-1-4614-6806-6>
- Etikan, I., Musa, S. A., & Alkassim, R. S. (2016). Comparison of convenience sampling and purposive sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*, 5(1), 1–4. <https://doi.org/10.11648/j.ajtas.20160501.11>
- Firdaus, S. A., & Kustanti, E. R. (2019). Hubungan antara pola asuh otoriter dengan pengambilan keputusan karier pada siswa SMK Teuku Umar Semarang. *Jurnal EMPATI*, 8(1), 212–220. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.23596>
- Mahista, S. I., Rakhamawati, D., & Maulia, D. (2022). Pengaruh pola asuh orang tua terhadap pemilihan karir pada siswa SMA N 1 Sragi. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(6), 1141–1146. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i6.8332>
- Nelly, R., & Paramita, S. (2018). Makna simbolik dalam konteks komunikasi antar budaya (kajian fenomenologi terhadap seni bela diri taekwondo). *Koneksi*, 2(2), 532–538. <https://doi.org/10.24912/kn.v2i2.3933>
- Nugrahani, F. (2014). *Metode penelitian kualitatif dalam bidang pendidikan bahasa*. Universitas Veteran Bangun Nusantara.
- Pakpahan, J. F., & Kustanti, E. R. (2018). Hubungan antara pola asuh otoritatif dengan pengambilan keputusan karir pada mahasiswa tahun keempat. *Jurnal EMPATI*, 7(3), 206–215. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.21851>
- Popov, S. (2019). When is unconditional self-acceptance a better predictor of mental health than self-esteem? *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 37(3), 251–261. <https://doi.org/10.1007/s10942-018-0310-x>
- Pratomo, A. S. (2015). Motivasi masyarakat melakukan kegiatan sandboarding sebagai sarana olahraga rekreasi di pantai parangkusumo Yogyakarta tahun 2014. *Journal of Physical Education, Sport, Health, and Recreation*, 4(2), 2270–2277. <https://doi.org/10.15294/active.v4i12.8800>
- Putri, M. W. D., Ridha, M., & Zikra. (2017). Hubungan antara dukungan sosial orangtua dengan kepercayaan diri siswa di SMP Negeri 22 Padang. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 2(1), 19–23. <http://dx.doi.org/10.29210/02215jpgi0005>
- Putri, N. H., Pandia, W. S. S., & Chrisnatalia, D. (2020). Hubungan pola asuh ibu dengan regulasi diri remaja akhir. *Jurnal Ilmiah Psikologi Manasa*, 9(1), 36–44. <https://doi.org/10.25170/manasa.v9i1.1960>
- Rakhmawati, R. A., Supriatna, U. Y., & Wardati, M. A. (2019). Studi deskriptif mengenai hardiness pada siswa atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Jawa Barat. *Seminar Penelitian Sivitas Akademika Unisba*, 5(2), 723–729. <http://dx.doi.org/10.29313/.v0i0.17477>
- Sianipar, C. S., & Sawitri, D. R. (2015). Pola asuh otoritatif orangtua dan efikasi diri dalam mengambil keputusan karir pada mahasiswa tahun pertama. *Jurnal Empati*, 4(4), 7. <https://doi.org/10.14710/empati.2015.13391>

- Sidiq, U., & Choiri, M. (2019). *Metode penelitian kualitatif di bidang pendidikan*. CV Nata Karya.
- Silitonga, V. M. L., Josua, F., & Elvinawanty, R. (2021). Kematangan emosi ditinjau dari pola asuh otoriter orang tua pada siswa SMP Talitakum Medan. *Psyche 165 Journal*, 14(02), 164–172. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v14i2.56>
- Suryani, O. I., & Gunawan, I. M. (2018). Hubungan pemahaman diri dengan sikap percaya diri pada siswa kelas VIII SMPN 7 Woja. *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian dan Kajian Kepustakaan di Bidang Pendidikan, Pengajaran dan Pembelajaran*, 4(2), 188–191. <https://doi.org/10.33394/jk.v4i2.1128>
- Tomás, J. M., Gutiérrez, M., Pastor, A. M., & Sancho, P. (2020). Perceived social support, school adaptation and adolescents' subjective well-being. *Child Indicators Research*, 13(5), 1597–1617. <https://doi.org/10.1007/s12187-020-09717-9>
- Zhang, J. W., Chen, S., & Tomova, T. K. (2019). From me to you: Self-compassion predicts acceptance of own and others' imperfections. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 46(2), 1–15. <https://doi.org/10.1177/0146167219853846>