

**MEMAHAMI KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF PADA ATLET ATLETIK
NOMOR LARI 10.000 METER PON JATENG”**

Hanif Sayyid Taftazani

15010114140140

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS DIPONEGORO**

hanif.taftazani@gmail.com

ABSTRAK

Atlet merupakan olahragawan baik laki-laki dan perempuan yang melatih kemampuan secara khusus untuk bersaing dalam pertandingan. Menjadi seorang atlet tentunya mengalami hambatan. Hambatan yang dialami dapat mempengaruhi kesejahteraan atau *subjective well-being* pada atlet. *Subjective well-being* merupakan suatu penilaian individu secara kognitif dan afektif pada kehidupan yang dijalani oleh individu itu sendiri. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran *subjective well-being* pada atlet atletik nomor lari 10.000 m PON (Pekan Olahraga Nasional) Jateng. Subjek dalam penelitian ini berjumlah tiga orang atlet dengan karakteristik yang telah ditetapkan. Karakteristik subjek dalam penelitian ini seorang atlet atletik nomor lari 10.000 m PON Jateng. Pencarian subjek menggunakan *snowball sampling*. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Interpretative phenomenological analysis* (IPA), dengan menggunakan wawancara semi terstruktur. Hasil yang didapatkan dari penelitian yaitu dua dari ketiga subjek sudah mencapai kondisi *subjective well-being* yang diinginkan. Hal ini dipengaruhi oleh kehidupan yang lebih baik, berkurangnya konflik pada keluarga, memiliki kemampuan dalam meregulasi emosi dan bersyukur dengan kehidupan yang dimiliki. Disisi lain, satu subjek belum bisa mencapai *subjective well-being* yang diinginkan, karena faktor keterlambatan uang saku yang diterima. *Subjective well-being* yang dimiliki ketiga subjek tidak terlepas dari faktor keuangan, relasi dengan orang lain yang baik, regulasi emosi, dan bersyukur.

Kata kunci : *subjective well-being, atlet, atlet Jateng*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu aktivitas penting yang dibutuhkan setiap manusia, yaitu kebutuhan dalam memenuhi kesehatan jasmani dan rohani (Statistik Pemuda Indonesia, 2012). Selain berfungsi sebagai memenuhi kesehatan manusia, olahraga juga sering dijadikan sebagai hobi. Pembinaan olahraga dapat dilakukan sejak anak usia dini. Banyak orang tua yang menerjunkan anak-anaknya ke dunia olahraga, bahkan sebagian orang tua mengarahkan anak-anaknya untuk menjadi seorang atlet. Di Indonesia terdapat banyak klub-klub olahraga yang membina anak-anak usia dini untuk dilatih menjadi atlet profesional. Pembinaan prestasi olahraga pada anak dapat dilakukan dengan memberikan pengalaman bertanding dalam berbagai kejuaraan olahraga di berbagai tingkatan seperti daerah, nasional maupun internasional.

Bangsa yang besar adalah bangsa yang mampu menunjukkan prestasi dan bersaing dengan bangsa yang lain. Hal ini dapat dilihat dari tingkat kemajuan, kecerdasan dan prestasi suatu bangsa di tingkat regional maupun internasional. Menurut Penyajian Data dan Informasi Statistik (2014), prestasi olahraga merupakan salah satu tolak ukur yang secara langsung dapat melihat status keberhasilan pembangunan olahraga, tingkat perkembangan pembangunan olahraga, serta kondisi pembinaan olahraga. Prestasi olahraga juga berfungsi mengangkat derajat dan mengharumkan nama daerah di tingkat nasional maupun

nama bangsa Indonesia di tingkat internasional. Atlet yang sudah dipersiapkan secara matang tentunya akan membawakan hasil yang maksimal.

Terdapat beberapa kompetisi olahraga internasional, seperti SEA Games, ASEAN Games dan Olimpiade, sedangkan pada tingkat nasional, seperti PON (Pekan Olahraga Nasional), Kejurnas (Kejuaraan Nasional), Porprov (Pekan olahraga provinsi) dan O2SN (Olimpiade Olahraga Siswa Nasional). PON merupakan ajang pengujian kompetensi olahraga ini diikuti seluruh provinsi di Indonesia. PON diselenggarakan setiap empat tahun sekali. PON juga merupakan wadah para atlet untuk mengukir prestasi yang nantinya akan menjadi duta Indonesia di tingkat internasional. Pada tahun 2016 PON (Pekan Olahraga Nasional) diselenggarakan di Provinsi Jawa Barat, bukan hanya dinilai sukses menjadi tuan rumah, namun kesuksesan juga tergambar dari prestasi yang didapatkan. Juara umum kini menjadi milik Jawa Barat yang hingga hari terakhir sukses meraih 217 emas, 157 perak dan 157 perunggu. Sementara itu, DKI Jakarta yang selama ini kerap mendominasi PON, harus puas ada di posisi ketiga. DKI Jakarta kalah dari Jawa Timur yang berhasil mendulang 132 emas, 138 perak, dan 134 perunggu. Dilansir dari situs (Wulandari, 2016).

Untuk mencapai prestasi nasional atau internasional, atlet membutuhkan berbagai fasilitas yang mendukung untuk mencapai hasil yang maksimal. Secara umum kondisi atlet di Indonesia kurang mendapat perhatian dari pemerintah mulai dari peralatan, fasilitas, dana, serta bimbingan dari pelatih. Kondisi ini juga terjadi pada atlet-atlet di Jawa Tengah. Pada ajang PON 2016 ini Provinsi Jawa Tengah tidak unggul dalam perolehan prestasi dalam PON terakhir ini. Salah satu

faktor yang menyebabkan menurunnya performa atlet yaitu fasilitas yang mendukung untuk latihan berupa sarana prasarana yang tidak memadai.

Fasilitas yang diberikan oleh pemerintah kondisinya memprihatinkan mulai dari kasur yang *gepeng*, ruangan yang kurang ventilasi sehingga pengap, tidak memadainya meja untuk belajar karena rata-rata di usia mereka masih menduduki usia sekoah (Muslimah, 2014).

Selain fasilitas, pemberian uang saku yang terlambat tentunya berpengaruh terhadap meningkatkan performa atlet. Kasus pemberian uang saku yang terlambat sudah menjadi tradisi yang di biarkan begitu saja (Sancaya, 2017). Uang saku yang diberikan tentunya guna membeli kebutuhan untuk pola makan yang bergizi dan vitamin, karena asupan gizi sangat menentukan performa atlet di saat bertanding dalam lomba dan latihan (Dasyanti, 2012).

Berdasarkan artikel di atas dapat disimpulkan bahwa permasalahan yang dialami oleh atlet di Jawa Tengah adalah fasilitas untuk latihan serta pemberian uang saku yang terlambat. Sehingga hal tersebut berpengaruh terhadap performa para atlet. Fasilitas dan uang saku merupakan aset yang penting dalam mendukung para atlet yang menjadi duta mewakili tingkat provinsi serta nasional, karena dengan fasilitas yang baik atlet akan lebih merasa nyaman. Pemberian uang saku yang terlambat tentunya akan mempengaruhi status sosial perekonomian atlet itu. Hal ini didukung oleh Wenas, Henry & Cicilia (2015), bahwa individu yang memiliki kelas sosial menengah ke atas cenderung lebih bahagia dibandingkan individu yang memiliki pendapatan yang lebih rendah.

Salah satu cabang olahraga yang mengalami masalah di atas yaitu Atletik, terutama dinomor 10.000 m. Atletik berasal dari bahasa Yunani, yaitu *athlon* yang memiliki arti perlombaan. Atletik adalah aktivitas jasmani atau latihan fisik, berisikan gerak-gerak alamiah atau wajar (Departemen Pendidikan Nasional, 2007). Atletik terbagi atas tiga cabang yaitu cabang lari, cabang lempar, dan cabang melompat. Setiap cabang masih memiliki beberapa jenis kategorinya. Cabang lari merupakan suatu aktivitas yang menggerakkan kedua kaki untuk melakukan gerakan berlari baik dalam tempo medium atau cepat, gerakan lebih cepat dari berjalan. Nomor lari merupakan cabang yang disebut sebagai nonteknik. Sehingga lari merupakan nomor yang relatif sederhana (Sidik, 2010).

Nomor lari 10.000 m masuk kedalam kategori lari jarak jauh. Pada jarak yang jauh, atlet nomor ini harus memiliki kesiapan fisik dan kondisi psikologis yang baik. Nomor 10.000 m memiliki resiko cedera yang tinggi. Penelitian yang dilakukan oleh Chakravarty, Helen, Vijaya, Ernesto & James (2008) bahwa berlari dengan jarak yang jauh dapat menurunkan kepadatan tulang pada lutut. Alfuth & Dieter (2011) menambahkan bahwa berlari jarak jauh beresiko mengalami cedera pada tumit. Kondisi psikologis juga berepan penting dalam lari jarak jauh. hal ini didukung oleh Rubaltelli, Sergio & Irene (2018) mengatakan bahwa pelari dengan yang memiliki intelegensi emosi yang tinggi dapat menyelesaikan lomba lebih cepat dari dibanding yang rendah. Selain dari kemampuan emosi, *mood* juga berperan penting dalam lari jarak jauh menurut Prapavessis, Cockerill, & Raglin (dalam Tomazini, 2015). Thomas, Zebas, Bahrke, Araujo, & Etheridge, (1983) juga berpendapat bahwa bahwa kondisi

psikologis mempengaruhi dalam keberhasilan pada pelari jarak jauh. Parnabas, Julinamary, & Rantoinette (2015) menambahkan kecemasan somatis juga memiliki peran yang penting dalam performa olahraga.

Kondisi para atlet atletik di Indonesia bisa dibilang mengkhawatirkan yang dilansir dari (Hutagalung, 2017). Terdapat dua atlet andalan PON Jateng yaitu Triyaningsih berasal dari Semarang dan Agus Prayogo yang berasal dari Magelang, keduanya merupakan atlet lari 10.000 m PON Jateng yang sudah mengukir banyak prestasi. Kedua atlet tersebut resmi pindah ke daerah lain yaitu, Triyaningsih yang pindah ke DKI Jakarta dan Agus Prayogo pindah ke Jawa Barat (Antara, 2015). Salah satu alasan mereka pindah juga karena adanya jaminan pekerjaan di tempat daerah mereka akan pindah.

Berbagai kondisi yang dihadapi akibat kurangnya perhatian pemerintah akan kebutuhan materi atau fisik saja, khususnya perhatian pada kebutuhan psikologisnya. Para atlet harus mampu mengevaluasi kebutuhan psikologisnya yang meliputi variabel-variabel seperti kepuasan dalam hidup dan lainnya, tidak adanya depresi dan kecemasan, serta adanya suasana hati (*mood*) dan emosi yang positif agar mereka senantiasa mencapai nilai-nilai kebahagiaan dan kepuasan dalam hidup. Pada bidang psikologi terdapat istilah yang disebut *subjective well-being*. *Subjective well-being* atau SWB merupakan bagaimana individu mengevaluasi kehidupan mereka sendiri yang terdiri dari afek positif dan afek negatif (Hefferon, 2011), sehingga menjadikan aspek ini sebagai emosi dari fenomena yang biasa disebut “kebahagiaan” (Diener, 2009).

Kepuasan hidup juga dialami tidak hanya para atlet saja, melainkan pada profesi lainnya seperti pegawai bank, guru, dan lain-lainnya. Penelitian yang dilakukan Sudira & Nyoman (2014) terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kesejahteraan dengan kinerja pada karyawan. Nasrih (2010) menambahkan bahwa kepuasan hidup memiliki hubungan yang positif terhadap prestasi kerja pada pegawai bank.

Perasaan bahagia yang dialami oleh individu akan berdampak pada pemenuhan kepuasan dalam kehidupan mereka. Kebahagiaan dan kepuasan hidup merupakan komponen dalam kesejahteraan subjektif. Kesejahteraan atau *subjective well-being* ini merupakan sebuah kajian dalam psikologi positif yang diartikan sebagai suatu fenomena yang meliputi penilaian secara kognitif dan afektif individu terhadap kehidupan mereka, seperti yang diartikan orang awam yaitu sebagai kebahagiaan, ketentraman, berfungsi penuh, dan kepuasan hidup (Diener, Oishi, & Lucas, dalam Utami 2009).

Subjective well-being atau SWB berhubungan dengan bagaimana dan mengapa individu menjalani kehidupan mereka dengan cara yang positif termasuk penelitian reaksi kognitif dan afektif (Eid & Larsen, 2008). SWB merupakan penilaian individu terhadap pengalaman hidup yang dijalannya. Penilaian tersebut meliputi evaluasi secara kognitif dan afektif. SWB mencerminkan sejauh mana individu berpikir dan merasa bahwa hidupnya berjalan dengan baik (Diener, 2009). SWB terbagi menjadi dua komponen yaitu komponen afektif yang terbagi lagi menjadi afek positif; kesenangan dan kegembiraan dan afek negatif perasaan cemas dan kesedihan, dan komponen kognitif yang terbagi menjadi *Life*

Satisfaction (kepuasan hidup) dan kepuasan terhadap domain (*domain satisfaction*) (Brumfitt, 2010) .

Hasil wawancara yang dilakukan oleh salah satu atlet yang mewakili PON Jawa Tengah dengan inisial N mengaku bahwa pihak kepengurusan yang menaungi para atlet tidak jelas dan niat. N sering mengikuti ajang perlombaan lokal yang diselenggarakan di provinsi Jawa Tengah dan terkadang menjuarai lomba tersebut. Dari hadiah yang didapat, ia harus membagi hasil dengan pelatihnya. N mengakui kurang mendapatkan perhatian dari pemerintah, seperti pihak yang menaungi atlet seperti pelatih dan kepengurusan. N tetap senang dan bersyukur menggeluti dibidangnya serta selain mengharumkan nama daerah dan Indonesia juga untuk membantu perekonomian keluarganya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ahmad (2012), yang menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat bersyukur pada individu, maka semakin tinggi pula *subjective well-being* yang dimilikinya. Dari penelitian tersebut menunjukkan dalam keadaan apapun yang dialami oleh setiap individu harus bersyukur dalam menjalani hidupnya. Individu yang bersyukur dengan kehidupannya tentunya akan memberikan dampak afek positif berupa kenyamanan, ketenteraman dan kesenangan dalam hidupnya.

Penelitian yang dilakukan Diener & Tay (2011) bahwa ada beberapa kebutuhan psikis yang dapat meningkatkan kondisi *well-being* seorang individu yaitu interaksi sosial yang baik, penguasaan dan otonomi. Selain faktor tersebut, terdapat juga sifat pertama diidentifikasi sebagai penting bagi ketenteraman dan tingkat kepuasan hidup itu mempunyai pengertian yang positif yang dapat disebut

sebagai *self-esteem* atau harga diri. Campbell (dalam Compton, 2013) menyatakan bahwa *self-esteem* merupakan prediktor penting dalam *subjective well-being*. *Self-esteem* juga dapat meningkatkan kebahagiaan (Baumeister, dalam Compton, 2013) hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lubis (2011) menyatakan bahwa semakin tinggi *self-esteem* yang dimiliki, maka semakin tinggi pula *subjective well-being*. Ariati (2010) menjelaskan bahwa harga diri merupakan prediktor yang menentukan kesejahteraan subjektif. Harga diri yang tinggi akan menyebabkan seseorang memiliki kontrol yang baik terhadap rasa marah, mempunyai hubungan yang intim dan baik dengan orang lain, serta kapasitas produktif dalam pekerjaan.

Penelitian *subjective well-being* juga dilakukan oleh Nayana (2013) yang diteliti pada remaja bahwa keberfungsian keluarga berhubungan positif dengan *subjective well-being*. Semakin tinggi keberfungsian keluarga (*family functioning*) seorang remaja, maka semakin tinggi pula *subjective well-being* yang dimilikinya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Zotova dkk (2016) bahwa keberfungsian keluarga merupakan faktor penentu kepuasan remaja terhadap kehidupannya. Hal ini tentunya memberikan gambaran bahwa peran keluarga dan hubungan sosial lingkungan dapat membangun ikatan emosional, memberikan cinta dan perhatian pada masing-masing anggota keluarga serta peletak dasar kepribadian anak, sehingga kefungsian keluarga menjadi salah satu faktor penentuan dari kondisi *well-being* individu.

Selain keberfungsian keluarga, hubungan sosial di lingkungan juga berhubungan positif dengan *subjective well-being* yang diteliti oleh Wayment

(2016). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada atlet mahasiswa, hubungan sosial antara atlet dengan teman dan pelatih dalam sebuah tim berhubungan dengan kesejahteraan pada atlet yang mempengaruhi orientasi keberhasilan pada atlet tersebut.

Berdasarkan uraian diatas serta menimbang pentingnya *subjective well-being* bagi para atlet atletik PON Jateng agar pekerjaan yang dilakukan secara rutin dapat membuat hidupnya lebih bahagia, maka peneliti tertarik untuk memhami *subjective well-being* pada atlet atletik.

B. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan permasalahan yang sudah dibahas sebelumnya, muncul pertanyaan inti, bagaimana gambaran *subjective well-being* para atlet atletik dalam menjalani pekerjaan kesehariannya? Pertanyaan-pertanyaan lain yang juga ingin peneliti antara lain :

- a. Bagaimana gambaran *subjective well-being* para atlet atletik nomor 10.000 m PON Jateng ?
- b. Apa saja faktor dalam pembentukan *subjective well-being* para atlet atletik nomor 10.000 m PON Jateng ?
- c. Bagaimana *subjective well-being* para atlet atletik nomor 10.000 m PON Jateng dapat terbentuk?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan memahami gambaran *subjective well-being* pada atlet atletik nomor 10.000 m PON Jawa Tengah.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi ilmu pengetahuan khususnya bidang psikologi sosial dan psikologi positif dalam rangka memahami dinamika psikologis dari *subjective well-being* pada atlet atletik nomor 10.000 m PON Jawa Tengah.

2. Manfaat Praktis

Dengan mengetahui kondisi *subjective well-being* pada atlet atletik PON Jawa Tengah, diharapkan pihak yang menaungi olahraga seperti pemerintah, KONI, pelatih, psikolog, dll bisa lebih memperhatikan kesejahteraannya.