

## Persepsi Atlet Karate terhadap Dukungan Medis dan Psikologis dalam Proses Rehabilitasi Cedera

Arif Aditya<sup>1</sup>, Dian Takher Sukmana<sup>2</sup>, Rio Ferdinan Nababan<sup>3</sup>, Sandika Fauzi<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Universitas Negeri Medan, Indonesia

E-mail: [arifaditya2021@gmail.com](mailto:arifaditya2021@gmail.com)<sup>1</sup>

### Article History:

Received: 06 April 2025

Revised: 20 Mei 2025

Accepted: 27 Mei 2025

**Keywords:** *Atlet Karate, Dukungan Medis, Fenomenologis, Dukungan Psikologis, Rehabilitasi Cedera*

**Abstract:** *Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis persepsi atlet karate terhadap dukungan medis dan psikologis selama proses rehabilitasi cedera. Metode penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi, yang melibatkan wawancara mendalam dengan 12 atlet karate yang pernah mengalami cedera parah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan medis dan psikologis memainkan peran penting dalam membantu para atlet mengatasi dampak fisik dan emosional dari cedera. Para atlet menghargai kualitas perawatan medis, komunikasi yang efektif dari tenaga medis, serta dukungan emosional dari keluarga, teman, dan lingkungan yang positif. Dukungan medis dan psikologis merupakan komponen penting dalam proses rehabilitasi cedera bagi atlet karate.*

### PENDAHULUAN

Cedera dalam olahraga merupakan permasalahan yang umum terjadi, terutama dalam cabang olahraga yang melibatkan kontak fisik seperti karate. Karate sebagai salah satu olahraga bela diri menuntut atlet untuk melakukan gerakan eksplosif, kombinasi pukulan, tendangan, dan teknik pertahanan yang dapat meningkatkan risiko cedera. Berdasarkan data dari World Karate Federation (WKF), sekitar 30-40% atlet karate mengalami cedera selama karier mereka, dengan cedera paling umum terjadi pada area pergelangan tangan, lutut, dan pergelangan kaki. Meskipun cedera ini tidak selalu bersifat parah, pemulihan yang tidak optimal dapat menghambat performa atlet dan meningkatkan risiko cedera berulang (Ilham et al., 2021).

Dalam upaya mengatasi cedera, proses rehabilitasi menjadi elemen krusial yang tidak hanya mencakup aspek medis tetapi juga psikologis. Sebagian besar program rehabilitasi saat ini masih berfokus pada aspek medis seperti fisioterapi, terapi manual, serta penggunaan alat bantu pemulihan. Namun, penelitian terbaru menunjukkan bahwa aspek psikologis juga berperan signifikan dalam mempercepat pemulihan dan meningkatkan kesiapan atlet untuk kembali ke arena kompetisi. Sayangnya, banyak atlet yang kurang mendapatkan dukungan psikologis yang memadai selama proses rehabilitasi, sehingga mereka mengalami kecemasan, kehilangan motivasi, bahkan ketakutan untuk kembali berlatih.

Beberapa penelitian sebelumnya telah meneliti pentingnya dukungan medis dalam pemulihan cedera pada atlet. Studi yang dilakukan oleh (Yuliawan & Indrayana, 2021) menunjukkan bahwa fisioterapi yang tepat dapat mengurangi risiko cedera berulang hingga 50%. Sementara itu, penelitian lain oleh (Satia Graha, 2015) menyoroti pentingnya pendekatan holistik

dalam rehabilitasi, di mana dukungan psikologis dari pelatih dan psikolog olahraga dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri atlet pasca cedera. Namun, masih terdapat kesenjangan penelitian dalam memahami bagaimana atlet karate secara khusus memandang kedua bentuk dukungan ini dan bagaimana keduanya saling berinteraksi dalam proses rehabilitasi.

Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih berfokus pada cabang olahraga lain seperti sepak bola, basket, dan atletik. Sedikit sekali penelitian yang secara spesifik mengeksplorasi pengalaman atlet karate dalam rehabilitasi cedera, terutama dari perspektif mereka sendiri. Padahal, karate memiliki karakteristik unik yang berbeda dengan olahraga lain, seperti pola gerakan, intensitas latihan, dan sistem pertandingannya. Oleh karena itu, perlu adanya studi lebih lanjut yang menggali bagaimana atlet karate menilai pentingnya dukungan medis dan psikologis dalam proses pemulihan cedera.

Penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan mengeksplorasi persepsi atlet karate terhadap dukungan medis dan psikologis selama rehabilitasi cedera. Dengan memahami sudut pandang atlet, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru yang dapat digunakan oleh tenaga medis, pelatih, serta psikolog olahraga dalam merancang program rehabilitasi yang lebih efektif dan holistik bagi atlet karate.

Penelitian ini akan menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode wawancara mendalam terhadap atlet karate yang pernah mengalami cedera. Metode ini dipilih untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengalaman subjektif atlet dalam menjalani rehabilitasi. Data yang diperoleh akan dianalisis secara tematik untuk mengidentifikasi pola umum dalam persepsi atlet terhadap berbagai bentuk dukungan yang mereka terima.

Secara teoritik, penelitian ini didasarkan pada teori pemulihan cedera olahraga yang menekankan pentingnya pendekatan biopsikososial. Model ini menyatakan bahwa pemulihan optimal tidak hanya bergantung pada faktor biologis seperti perawatan medis, tetapi juga faktor psikologis dan sosial yang dapat memengaruhi motivasi dan kesiapan atlet untuk kembali berkompetisi (Purwadi, 2021). Dalam konteks karate, teori ini menjadi relevan karena atlet sering kali mengalami tekanan mental yang tinggi selama proses rehabilitasi.

Selain itu, teori psikologi olahraga seperti model stres dan adaptasi juga menjadi landasan dalam penelitian ini. Menurut teori ini, cedera dapat menjadi sumber stres bagi atlet, dan dukungan psikologis yang memadai dapat membantu mereka mengatasi stres serta meningkatkan resiliensi. Dengan demikian, memahami bagaimana atlet karate memandang dukungan psikologis dalam rehabilitasi menjadi sangat penting untuk mengoptimalkan proses pemulihan.

Diharapkan, hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan strategi rehabilitasi yang lebih menyeluruh bagi atlet karate. Temuan penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi dasar bagi federasi karate, pelatih, dan praktisi medis dalam meningkatkan kualitas layanan rehabilitasi bagi atlet yang mengalami cedera.

Selain manfaat bagi atlet dan tim medis, penelitian ini juga dapat memberikan wawasan bagi pelatih dalam menyusun strategi motivasi yang lebih efektif selama proses rehabilitasi. Dengan memahami bagaimana atlet memandang dukungan yang mereka terima, pelatih dapat lebih proaktif dalam memberikan bimbingan dan dorongan moral yang dibutuhkan oleh atlet selama masa pemulihan. Penelitian ini diharapkan dapat mendorong adanya kebijakan yang lebih inklusif dalam rehabilitasi atlet cedera, khususnya dalam cabang olahraga karate. Dengan meningkatnya kesadaran akan pentingnya dukungan psikologis dalam rehabilitasi, federasi olahraga dan institusi terkait dapat mengalokasikan lebih banyak sumber daya untuk menyediakan layanan psikolog olahraga yang lebih mudah diakses oleh para atlet.

Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya berkontribusi pada pengembangan teori

rehabilitasi cedera dalam konteks karate, tetapi juga memiliki dampak praktis dalam meningkatkan kesejahteraan dan performa atlet. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi langkah awal dalam mengembangkan sistem rehabilitasi yang lebih efektif dan berkelanjutan bagi atlet karate di masa depan.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologis. Rancangan ini dipilih karena bertujuan untuk memahami pengalaman subjektif atlet karate yang pernah mengalami cedera berat, serta persepsi mereka terhadap dukungan medis dan psikologis selama proses rehabilitasi (Rahmat, 2009). Pendekatan fenomenologis memungkinkan peneliti untuk menggali makna yang mendalam dari pengalaman individu, sehingga dapat memberikan wawasan yang lebih kaya mengenai isu yang diteliti (Komariah, 2014).

### **1. Populasi dan Sampel**

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet karate di Indonesia yang telah mengalami cedera berat. Sampel penelitian diambil menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu memilih peserta yang memenuhi kriteria tertentu. Kriteria tersebut meliputi:

- a. Atlet karate yang pernah mengalami cedera berat.
- b. Atlet yang berusia antara 10 hingga 22 tahun.
- c. Atlet yang telah pulih dari cedera dan bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian.
- d. Atlet yang aktif berlatih dan berkompetisi setelah pemulihan.

Diperkirakan akan ada 10-15 partisipan yang terlibat dalam penelitian ini, sehingga data yang diperoleh dapat memberikan gambaran yang representatif mengenai pengalaman atlet karate.

### **2. Teknik Pengumpulan Data dan Pengembangan Instrumen**

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur dan observasi. Wawancara semi-terstruktur dipilih karena memberikan fleksibilitas bagi peneliti untuk mengeksplorasi topik-topik tertentu sambil tetap mengikuti panduan pertanyaan.

#### **a. Instrumen Wawancara**

Instrumen wawancara terdiri dari daftar pertanyaan terbuka yang dirancang untuk menggali pengalaman atlet terkait:

- 1) Pengalaman cedera dan proses rehabilitasi.
- 2) Persepsi terhadap dukungan medis (seperti fisioterapi, pengobatan) dan dukungan psikologis (seperti konseling, dukungan emosional).
- 3) Dampak cedera pada kehidupan sehari-hari dan karier olahraga mereka.

Sebelum digunakan, instrumen wawancara diuji coba kepada beberapa atlet karate lainnya untuk memastikan kejelasan pertanyaan dan relevansinya terhadap tujuan penelitian. Validitas instrumen dilakukan dengan meminta pendapat ahli di bidang psikologi olahraga.

#### **b. Observasi**

Observasi dilakukan selama sesi rehabilitasi atlet di fasilitas medis atau pusat rehabilitasi. Observasi ini bertujuan untuk memahami konteks sosial dan lingkungan di mana atlet menjalani proses pemulihan, serta interaksi mereka dengan tenaga medis dan psikolog.

### **3. Teknik Analisis Data**

Data yang diperoleh dari wawancara akan dianalisis menggunakan metode *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). Proses analisis mencakup langkah-langkah berikut:

- a. Transkripsi wawancara secara verbatim.
- b. Membaca ulang transkrip untuk memahami konteks keseluruhan.
- c. Mengidentifikasi tema-tema utama berdasarkan pengalaman peserta.

d. Menginterpretasikan makna dari tema-tema tersebut dalam konteks dukungan medis dan psikologis.

Analisis data akan dilakukan secara iteratif, di mana peneliti akan kembali ke data untuk memastikan bahwa interpretasi tetap konsisten dengan pengalaman peserta.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Persepsi Pemain Atlet Karate Terhadap Cedera dan Dampaknya**

Hasil penelitian ini didasarkan pada analisis data yang diperoleh dari wawancara mendalam dengan 12 atlet karate yang pernah mengalami cedera berat, serta observasi langsung di organisasi karate yaitu "Walet Puti"

Sebagian besar atlet memandang cedera sebagai tantangan yang harus dihadapi dan diatasi. Mereka melihat cedera sebagai bagian dari risiko dalam olahraga karate, namun juga sebagai kesempatan untuk belajar dan berkembang.

*"Cedera itu memang tidak enak, tapi saya tidak mau menyerah begitu saja. Saya jadikan ini sebagai motivasi untuk bisa kembali lebih kuat."* (Atlet 1)

Cedera berat tidak hanya berdampak pada kemampuan fisik atlet, tetapi juga memengaruhi kondisi psikologis mereka. Atlet melaporkan adanya rasa sakit, ketidaknyamanan, dan keterbatasan gerak yang mengganggu aktivitas sehari-hari. Selain itu, mereka juga mengalami emosi negatif seperti frustrasi, kecemasan, dan ketakutan akan kemungkinan cedera berulang.

*"Awalnya saya sangat frustrasi karena tidak bisa latihan seperti biasa. Saya takut tidak bisa kembali ke performa semula."* (Atlet 5)

*"Dulu, waktu saya cedera lutut parah, saya merasa dunia saya runtuh. Saya tidak bisa membayangkan hidup tanpa karate. Setiap hari rasanya seperti mimpi buruk, antara sakit fisik dan tekanan mental."*

Cedera dapat mengubah identitas diri atlet, terutama jika mereka tidak dapat lagi berpartisipasi dalam olahraga yang mereka cintai. Beberapa atlet merasa kehilangan sebagian dari diri mereka dan mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan peran baru di luar dunia karate.

*"Karate itu sudah menjadi bagian dari hidup saya. Ketika saya cedera dan tidak bisa latihan, rasanya seperti ada yang hilang."* (Atlet 9)

**Tabel 1. Dampak Cedera Terhadap Kondisi Psikologis Atlet Karate**

<b>Dampak Psikologis</b>	<b>Deskripsi</b>	<b>Frekuensi</b>
Frustrasi	Merasa tidak berdaya dan kecewa karena tidak dapat berlatih atau bertanding	10 dari 12 atlet
Kecemasan	Mengkhawatirkan tentang pemulihan, performa di masa depan, dan kemungkinan cedera berulang	9 dari 12 atlet
Depresi	Merasa sedih, kehilangan minat pada aktivitas yang disukai, dan mengalami gangguan tidur	6 dari 12 atlet
Kehilangan Identitas	Merasa kehilangan sebagian dari diri mereka karena tidak dapat lagi berpartisipasi dalam karate	7 dari 12 atlet

### **Persepsi Atlet Karate Terhadap Dukungan Medis**

Sebagian besar atlet merasa puas dengan kualitas perawatan medis yang mereka terima, terutama dari dokter spesialis dan fisioterapis. Mereka menghargai pengetahuan, keterampilan, dan perhatian yang diberikan oleh para profesional medis.

*"Dokter dan fisioterapis sangat membantu saya dalam proses pemulihan. Mereka*

memberikan perawatan yang terbaik dan selalu memberikan semangat." (Atlet 3)

"Saya merasa sangat beruntung memiliki fisioterapis yang sangat peduli. Setiap sesi perawatan, dia selalu menjelaskan apa yang dia lakukan dan mengapa itu penting untuk pemulihan saya. Itu membuat saya merasa lebih percaya diri."

Atlet menekankan pentingnya komunikasi yang jelas dan efektif antara mereka dan tenaga medis. Mereka ingin mendapatkan informasi yang lengkap mengenai kondisi cedera mereka, rencana perawatan, dan harapan pemulihan.

"Saya merasa lebih tenang jika dokter menjelaskan semuanya dengan detail. Saya jadi tahu apa yang harus saya lakukan dan apa yang harus saya hindari." (Atlet 7)

Salah satu atlet menambahkan:

"Ketika dokter menjelaskan proses pemulihan dengan bahasa yang mudah dimengerti, itu membuat saya merasa lebih terlibat dalam prosesnya. Saya tidak hanya sekadar mengikuti instruksi, tetapi juga memahami tujuan dari setiap langkah."

Beberapa atlet mengungkapkan kekhawatiran mengenai aksesibilitas dan keterjangkauan layanan medis, terutama jika mereka tidak memiliki asuransi kesehatan yang memadai. Mereka berharap agar ada dukungan finansial yang lebih besar bagi atlet yang mengalami cedera.

"Biaya pengobatan dan fisioterapi itu tidak murah. Saya beruntung karena mendapat dukungan dari keluarga dan teman-teman." (Atlet 11)

"Banyak teman saya yang terpaksa berhenti berlatih karena biaya perawatan yang tinggi. Saya berharap ada program pemerintah atau sponsor yang bisa membantu atlet seperti kami."

**Tabel 2. Persepsi Atlet Terhadap Dukungan Medis Selama Rehabilitasi**

Aspek Dukungan Medis	Deskripsi	Frekuensi
Kualitas Perawatan	Atlet merasa puas dengan perhatian dan keterampilan tenaga medis	10 dari 12 atlet
Komunikasi Efektif	Atlet menghargai penjelasan yang jelas tentang kondisi dan rencana perawatan	9 dari 12 atlet
Aksesibilitas	Kekhawatiran mengenai biaya dan akses layanan medis	8 dari 12 atlet

Hasil penelitian menunjukkan bahwa persepsi atlet karate terhadap dukungan medis sangat dipengaruhi oleh kualitas perawatan, komunikasi efektif, serta aksesibilitas layanan medis. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa komunikasi yang baik antara pasien dan tenaga medis dapat meningkatkan kepuasan pasien serta memengaruhi hasil pemulihan (Nasution, 2023).

Dari hasil wawancara tidak baku, terlihat bahwa atlet sangat menghargai penjelasan menyeluruh dari tenaga medis mengenai proses rehabilitasi. Hal ini menunjukkan pentingnya pendekatan holistik dalam perawatan cedera, di mana aspek fisik dan psikologis saling terkait (Wijayasurya & Setiadi, 2021).

Selain itu, perhatian terhadap masalah aksesibilitas layanan medis juga menjadi sorotan utama dalam penelitian ini. Atlet yang tidak memiliki akses ke layanan rehabilitasi berkualitas cenderung mengalami kesulitan dalam proses pemulihan mereka, sehingga diperlukan kebijakan atau program dukungan untuk meringankan beban finansial bagi atlet yang mengalami cedera (Rafyansyah et al., 2024).

Dengan memahami persepsi ini, diharapkan dapat diambil langkah-langkah untuk meningkatkan kualitas dukungan medis bagi atlet karate selama proses rehabilitasi cedera, sehingga mereka dapat kembali berkompetisi dengan optimal.

### **Persepsi Atlet Karate Terhadap Dukungan Psikologis**

Sebagian besar atlet mengakui pentingnya dukungan psikologis dalam mengatasi dampak emosional dari cedera. Mereka merasa terbantu dengan adanya konselor atau psikolog olahraga yang dapat memberikan dukungan emosional, membantu mereka mengatasi stres dan kecemasan, serta meningkatkan motivasi untuk pulih.

*"Konseling sangat membantu saya dalam mengatasi rasa takut dan cemas. Saya jadi lebih percaya diri untuk kembali ke lapangan."* (Atlet 2)

Salah satu atlet menyatakan:

*"Awalnya saya ragu untuk mencari bantuan psikolog, tapi ternyata itu adalah keputusan terbaik. Psikolog membantu saya memahami emosi saya dan memberikan strategi untuk mengatasi stres."*

Atlet sangat menghargai dukungan sosial yang mereka terima dari keluarga dan teman-teman. Dukungan ini memberikan mereka rasa aman, nyaman, dan termotivasi untuk menjalani proses rehabilitasi.

*"Keluarga dan teman-teman selalu ada untuk saya. Mereka memberikan dukungan emosional yang sangat berarti."* (Atlet 6)

Dalam wawancara, seorang atlet berbagi:

*"Saat saya merasa terpuruk, dukungan dari keluarga dan teman-teman adalah yang membuat saya terus berjuang. Mereka selalu mengingatkan saya tentang potensi saya dan memberikan semangat untuk tidak menyerah."*

Atlet menekankan pentingnya lingkungan yang positif dan mendukung, baik di dalam maupun di luar dunia karate. Mereka merasa termotivasi untuk pulih jika berada di lingkungan yang memberikan semangat, dorongan, dan harapan.

*"Lingkungan yang positif sangat membantu saya dalam proses pemulihan. Saya merasa lebih bersemangat untuk kembali berlatih jika berada di sekitar orang-orang yang mendukung saya."* (Atlet 10)

*"Pelatih dan rekan satu tim saya selalu memberikan dukungan positif. Mereka percaya pada kemampuan saya dan tidak pernah meragukan bahwa saya bisa kembali ke performa terbaik."*

**Tabel 3. Persepsi Atlet Terhadap Dukungan Psikologis Selama Rehabilitasi**

<b>Aspek Dukungan Psikologis</b>	<b>Deskripsi</b>	<b>Frekuensi</b>
Konseling Profesional	Atlet merasa terbantu dengan dukungan dari konselor atau psikolog olahraga	9 dari 12 atlet
Dukungan Keluarga	Atlet sangat menghargai dukungan emosional dari keluarga	11 dari 12 atlet
Dukungan Teman	Atlet merasa termotivasi oleh dukungan dari teman-teman	10 dari 12 atlet
Lingkungan Positif	Atlet menekankan pentingnya lingkungan yang mendukung	8 dari 12 atlet

Hasil penelitian ini menyoroti pentingnya dukungan psikologis dalam proses rehabilitasi cedera bagi atlet karate. Dukungan dari konselor, keluarga, teman, dan lingkungan yang positif dapat membantu atlet mengatasi dampak emosional dari cedera, meningkatkan motivasi untuk pulih, dan mempercepat proses pemulihan. Hasil ini didukung oleh penelitian yang menunjukkan bahwa dukungan sosial berhubungan signifikan dengan permasalahan psikologis atlet remaja (Rohim & Kushartanti, 2019). Regulasi emosi dan kepercayaan diri juga dapat mempengaruhi tingkat kecemasan atlet (Cornelia Paerunan, Joudy Gessal, 2019).

Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya (Zulfikar, 2022) yang menekankan peran psikologi olahraga dalam pemulihan cedera. Regulasi emosi yang baik dan kepercayaan diri yang

tinggi dapat membantu atlet mengatasi kecemasan dan stres selama proses rehabilitasi.

Dari hasil wawancara, terlihat bahwa atlet sangat menghargai dukungan emosional yang mereka terima dari orang-orang terdekat. Dukungan ini memberikan mereka rasa aman, nyaman, dan termotivasi untuk menjalani proses rehabilitasi. Selain itu, lingkungan yang positif dan mendukung juga sangat penting dalam membantu atlet mengatasi tantangan selama masa pemulihan.

Berdasarkan temuan ini, dapat disimpulkan bahwa dukungan psikologis merupakan komponen penting dalam program rehabilitasi cedera bagi atlet karate. Program rehabilitasi yang efektif harus mempertimbangkan aspek emosional atlet dan menyediakan dukungan yang komprehensif dan terintegrasi.

### Strategi Koping dan Adaptasi

Atlet yang berhasil melewati proses rehabilitasi cenderung memiliki kemampuan untuk menerima kondisi mereka dan beradaptasi dengan perubahan yang terjadi. Mereka belajar untuk fokus pada hal-hal yang masih dapat mereka kendalikan dan mencari cara untuk tetap aktif dalam olahraga karate, meskipun tidak dapat berkompetisi secara langsung.

*"Saya belajar untuk menerima kondisi saya dan fokus pada hal-hal yang bisa saya lakukan. Saya tetap aktif dalam karate dengan menjadi pelatih atau wasit."* (Atlet 4)

*"Awalnya sulit menerima kenyataan bahwa saya tidak bisa bertanding lagi. Tapi kemudian saya sadar, saya masih bisa berkontribusi pada karate dengan cara lain, seperti melatih atau menjadi juri."*

Atlet yang sukses dalam rehabilitasi cenderung menetapkan tujuan yang realistis dan terukur. Mereka memecah tujuan jangka panjang menjadi tujuan-tujuan kecil yang lebih mudah dicapai, sehingga dapat memantau kemajuan mereka dan tetap termotivasi.

*"Saya menetapkan tujuan-tujuan kecil yang realistis, seperti meningkatkan fleksibilitas atau kekuatan otot secara bertahap. Dengan begitu, saya bisa melihat kemajuan saya dan tetap termotivasi."* (Atlet 8)

*"Saya membuat daftar target yang ingin saya capai setiap minggu. Dengan begitu, saya merasa lebih terarah dan tidak terlalu terbebani oleh tujuan akhir yang jauh."*

Beberapa atlet menggunakan visualisasi dan teknik relaksasi untuk membantu mereka mengatasi rasa sakit, mengurangi stres, dan meningkatkan kepercayaan diri. Mereka membayangkan diri mereka kembali ke performa terbaik dan menggunakan teknik relaksasi untuk menenangkan pikiran dan tubuh mereka.

*"Saya sering menggunakan visualisasi untuk membayangkan diri saya kembali bertanding. Saya juga menggunakan teknik relaksasi untuk mengurangi rasa sakit dan stres."* (Atlet 12)

*"Setiap malam sebelum tidur, saya memvisualisasikan diri saya melakukan gerakan-gerakan karate dengan sempurna. Itu membantu saya menjaga koneksi mental dengan olahraga ini dan merasa lebih percaya diri."*

**Tabel 4. Strategi Koping yang Digunakan Atlet Selama Rehabilitasi Cedera**

Strategi Koping	Deskripsi	Frekuensi
Penerimaan	Menerima kondisi cedera dan beradaptasi dengan perubahan	10 dari 12 atlet
Penetapan Tujuan	Menetapkan tujuan yang realistis dan terukur	9 dari 12 atlet
Visualisasi	Menggunakan visualisasi untuk meningkatkan kepercayaan diri	7 dari 12 atlet
Relaksasi	Menggunakan teknik relaksasi untuk mengurangi stres dan rasa sakit	8 dari 12 atlet

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa atlet karate menggunakan berbagai strategi koping untuk mengatasi tantangan selama proses rehabilitasi cedera. Kemampuan untuk menerima kondisi, menetapkan tujuan yang realistis, dan menggunakan teknik visualisasi dan relaksasi merupakan faktor-faktor penting dalam keberhasilan rehabilitasi. Strategi kognitif digunakan atlet saat terjadi cedera (Gunawan et al., 2019).

Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menekankan pentingnya strategi koping yang adaptif dalam menghadapi stres dan tantangan dalam olahraga. Atlet yang mampu mengelola emosi dan pikiran mereka secara efektif cenderung lebih berhasil dalam proses pemulihan dan kembali ke performa terbaik. Penting untuk memperhatikan faktor budaya dan nilai-nilai yang dianut atlet (Saputro et al., 2022).

Dari hasil wawancara, terlihat bahwa atlet sangat menghargai dukungan dari keluarga, teman, dan pelatih dalam mengembangkan strategi koping yang efektif. Dukungan sosial ini memberikan mereka rasa aman, nyaman, dan termotivasi untuk menjalani proses rehabilitasi.

Berdasarkan temuan ini, dapat disimpulkan bahwa pengembangan strategi koping yang adaptif merupakan komponen penting dalam program rehabilitasi cedera bagi atlet karate. Program rehabilitasi yang efektif harus membantu atlet mengidentifikasi dan mengembangkan strategi koping yang sesuai dengan kebutuhan dan preferensi mereka. Pendekatan konseling yang melibatkan dukungan sosial juga terbukti efektif.

## **KESIMPULAN**

Penelitian ini bertujuan untuk memahami persepsi atlet karate terhadap dukungan medis dan psikologis dalam proses rehabilitasi cedera. Hasil penelitian menunjukkan bahwa persepsi atlet terhadap cedera dan dampaknya sangat bervariasi, namun secara umum, cedera dipandang sebagai tantangan yang dapat memengaruhi identitas diri, kondisi fisik, dan psikologis mereka.

Dukungan medis yang berkualitas, dengan komunikasi yang jelas dan efektif dari tenaga medis, serta aksesibilitas layanan yang terjangkau, sangat memengaruhi persepsi atlet terhadap proses pemulihan. Dukungan psikologis, baik dari konselor, keluarga, teman, maupun lingkungan yang positif, juga memiliki peran penting dalam membantu atlet mengatasi dampak emosional dari cedera. Atlet karate mengembangkan berbagai strategi koping untuk mengatasi tantangan selama rehabilitasi, termasuk penerimaan kondisi, penetapan tujuan yang realistis, serta penggunaan visualisasi dan teknik relaksasi. Keberhasilan adaptasi ini sangat dipengaruhi oleh dukungan sosial dan lingkungan yang positif.

Esensi dari temuan penelitian ini adalah pentingnya pendekatan holistik dalam program rehabilitasi cedera bagi atlet karate. Program rehabilitasi yang efektif tidak hanya fokus pada pemulihan fisik, tetapi juga memperhatikan aspek psikologis dan sosial atlet. Dukungan yang terintegrasi dan komprehensif dari tenaga medis, psikolog, keluarga, teman, dan lingkungan sekitar dapat membantu atlet mengatasi dampak cedera, meningkatkan motivasi untuk pulih, dan kembali ke performa terbaik mereka.

## **DAFTAR REFERENSI**

- Cornelia Paerunan, Joudy Gessal, L. S. (2019). Hubungan Antara Usia Dan Derajat Kerusakan Sendi Pada Pasien Osteoarthritis Lutut Di Instalasi Rehabilitasi. *Hubungan Antara Usia Dan Derajat Kerusakan Sendi Pada Pasien Osteoarthritis Lutut Di Instalasi Rehabilitasi*.
- Gunawan, N. F., Govinda, P. S. A., Sukmayanti, S., & Ninin, R. H. (2019). Gambaran Re-Injury Anxiety Pada Atlet Mahasiswa Unpad: Studi Kualitatif. *Journal Of Psychological Science And Profession*. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v3i3.20298>

- Ilham, I., Iqroni, D., & Setiawan, I. B. (2021). Kinesio Taping Pada Rehabilitasi Cedera Olahraga Bulu Tangkis. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*. <https://doi.org/10.55081/Joki.V2i1.544>
- Komariah, D. S. & A. (2014). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Alfabeta.
- Nasution, A. F. (2023). Sosialisasi Sport Massage Untuk Pencegahan Cedera Olahraga Pada Siswa. *Journal Liaison Academia And Society*. <https://doi.org/10.58939/J-Las.V3i1.555>
- Purwadi, D. (2021). Psikologi Rehabilitasi Cedera Olahraga Pada Atlet. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Kepeleatihan Olahraga*.
- Rafyansyah, A., Ardiansyah, D., & Agatha, S. P. (2024). Mekanisme Dan Manfaat Kompresi Dingin Dalam Pengobatan Segera Cedera Jaringan Lunak. *Pubmedia Jurnal Pendidikan Olahraga*. <https://doi.org/10.47134/Jpo.V1i2.288>
- Rahmat, P. S. (2009). Penelitian Kualitatif. In *Journal Equilibrium*.
- Rohim, M. F., & Kushartanti, W. (2019). Efektivitas Manipulasi “Topurak” Untuk Penyembuhan Cedera Sendi Lutut Pasien Lab /Klinik Olahraga Terapi Dan Rehabilitasi Fik Uny. *Medikora*. <https://doi.org/10.21831/Medikora.V16i1.23483>
- Saputro, Y. A., Juntara, P. E., & Wibowo, A. T. (2022). Pengaruh Program Terapi Rehabilitasi Cedera Terhadap Keberhasilan Pemulihan Cedera Ankle Kronis. *Medikora*. <https://doi.org/10.21831/Medikora.V21i2.53440>
- Satia Graha, A. (2015). Kegunaan Rehabilitasi Dan Terapi Dalam Cedera Olahraga. *Medikora*. <https://doi.org/10.21831/Medikora.V0i1.4701>
- Wijayasurya, S., & Setiadi, T. H. (2021). Cedera Ligamen Krusiatum Anterior. *Jurnal Muara Medika Dan Psikologi Klinis*. <https://doi.org/10.24912/Jmmpk.V1i1.12091>
- Yuliawan, E., & Indrayana, B. (2021). Sosialisasi Sport Massage Untuk Pencegahan Dan Rehabilitasi Cedera Olahraga Pada Siswa Smp 1 Muhammadiyah Kota Jambi. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Bina Darma*. <https://doi.org/10.33557/Pengabdian.V1i2.1497>
- Zulfikar, M. (2022). Kecemasan Cedera Berulang Atlet Ski Air Dan Wakeboard. *Jurnal Sport Science*. <https://doi.org/10.17977/Um057v12i1p1-5>