

**PENYESUAIAN DIRI ATLET TENIS MEJA PPLP
(Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar)
JAWA TENGAH**

Meita Prawistri, Achmad Mujab Masykur

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Sudarto, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

meitaprawistri@yahoo.com

Abstrak

Penyesuaian diri merupakan kemampuan individu untuk mendapatkan ketentraman secara internal dan hubungannya dengan dunia sekitarnya. Sementara itu, tenis meja merupakan salah satu bentuk olahraga yang juga sering dijadikan hobi bagi sebagian orang. Di Indonesia, tenis meja telah menjadi bagian dari olahraga keatletan yang cukup menjanjikan, sehingga mulai dari kalangan remaja sekolah pun mengikutinya. Penelitian ini menggunakan pendekatan *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA), pendekatan IPA dipilih karena memiliki prosedur analisis data yang sistematis dan terperinci. Penelitian ini menggunakan tiga subjek yang memiliki profesi sebagai atlet tenis meja PPLP, yang masih berstatus sebagai siswa sekolah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penyesuaian diri yang dialami ketiga subjek berkaitan erat dengan proses awal menuju keatletan, penyesuaian dengan dunia keatletan itu sendiri, perubahan selama menjadi atlet, dan akhirnya orientasi keatletan. Penyesuaian diri yang dilakukan oleh ketiga subjek menurut hasil penelitian ini lebih menitikberatkan pada pengalaman-pengalaman para subjek untuk menyeimbangkan antara harapan dan kenyataan yang berkaitan dengan dunia keatletan dalam konteks bahwa para subjek masih berstatus sebagai siswa sekolah

Kata kunci: penyesuaian diri; IPA; remaja; atlet tenis meja

Abstract

Adjustment is an individual's ability to obtain peace internally and with the world around it. Meanwhile, table tennis is one form of the exercises that is also often used as a hobby for some people. In Indonesia, table tennis has become a part of the athletes' sports which are quite promising, so the adolescents even also followed it. This research approach is Phenomenological Interpretative Analysis (IPA). IPA approach chosen because it has a systematic and detailed data analysis procedures. This study uses three subjects which have a profession as table tennis athletes PPLP, which is still a school student. The results showed that the adjustment experienced by all three subjects are closely related to the beginning of the process towards the athletes, adjustment with athletes world itself changes during an athlete, and finally athletes orientation. Adjustment is carried out by three subjects according to the results of this research which is focused on the experiences of the subjects to strike a balance between expectation and reality with regard to the athletes' world in the context that the subject is still a student.

Keywords: adjustment; IPA; teen; table tennis athlete

PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu kebutuhan manusia, yaitu kebutuhan dalam memenuhi kesehatan jasmani dan rohani. Selain untuk memenuhi kesehatan manusia, olahraga juga sering dijadikan hobi bagi sebagian orang. Tidak sedikit juga anak-anak yang sudah diarahkan oleh orangtuanya untuk berkecimpung dan mencintai dunia olahraga. Di Indonesia, sudah banyak klub-klub olahraga yang menampung anak-anak usia dini untuk diajarkan dari *basic* olahraga hingga menjadi atlet profesional. Olahraga merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan menuju hidup sehat. Masyarakat Indonesia masih kurang menyadari akan pentingnya hidup sehat. Hal ini ditunjukkan oleh kurangnya animo/minat dan apresiasi masyarakat terhadap olahraga, bahkan partisipasinya mengalami penurunan dari waktu ke waktu.

Seorang atlet setiap harinya harus melakukan latihan fisik maupun mengasah kemampuannya agar selalu siap untuk menghadapi kapan pun adanya turnamen-turnamen. Kebanyakan atlet-atlet cenderung malas belajar di saat waktu luang karena merasa kelelahan setelah melakukan latihan-latihan. Hal tersebut membuat prestasi belajar seorang atlet terganggu. Pada saat belajar, atlet yang telah capek latihan cenderung terlihat mengantuk dan tidak konsentrasi di saat guru atau dosen mengajar. Padatnya kegiatan-kegiatan atlet dalam dunia olahraga tersebut yang menimbulkan banyak permasalahan terutama di dunia pendidikan. Hal ini terkait dengan penelitian Kusdiyati, Halimah, dan Faisaluddin (2011), berdasarkan hasil pengolahan data, maka didapatkan hasil bahwa sebanyak 86 siswa (47,5%) dapat menyesuaikan diri dengan baik, dan 95 siswa (52,5%) tidak dapat menyesuaikan diri dengan baik.

Menurut Woodworth (dalam Gerungan, 2004), pada dasarnya terdapat empat jenis hubungan antara individu dengan lingkungannya. Individu dapat bertentangan dengan lingkungan, individu dapat menggunakan lingkungannya, individu dapat berpartisipasi dengan lingkungannya, dan individu dapat menyesuaikan dirinya dengan lingkungannya. Individu manusia senantiasa menyesuaikan dirinya dengan lingkungan fisik, psikis, dan rohaniah. Individu menyesuaikan dirinya sekaligus dengan ketiga macam lingkungan tersebut, sering kali dengan tekanan kepada satu atau dua segi dari lingkungannya tersebut. Berdasarkan beberapa pengertian di atas, dapat dikatakan bahwa penyesuaian diri adalah suatu proses yang dilakukan individu agar berhasil mengatasi kebutuhan, ketegangan, konflik dan frustrasi yang dialami di dalam dirinya agar memperoleh keselarasan dan keharmonisan antara tuntutan dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan.

Menjadi seorang atlet sekaligus pelajar, merupakan hal yang dipandang hebat dan membanggakan bagi sebagian pihak sekolah atau universitas. Terkadang seorang atlet mendapat keringanan dari pihak sekolah atau guru, akan tetapi keringanan tersebut terkadang dimanfaatkan oleh atlet untuk hal-hal yang tidak berguna, misalnya latihan dijadikan sebagai “kambing hitam” untuk seorang atlet bermalasan atau ketidakhadiran di sekolah. Menurut Ali dan Asrori (2015), karakteristik penyesuaian diri remaja terhadap pendidikan menimbulkan kendala yang berupa krisis identitas pada diri remaja, yang secara khas berjuang ingin meraih sukses dalam studi tetapi dengan cara menghindari tekanan dan konflik serta frustrasi agar menimbulkan perasaan bebas dan senang.

Sebagai atlet yang menyanggah predikat berstatus ganda harus bisa menyesuaikan diri dengan baik. Karena seorang atlet harus bisa membagi waktu antara belajar dan latihan, oleh karena itu seorang atlet dituntut harus bisa membagi waktu semaksimal mungkin antara pendidikan dengan olahraga. Penyesuaian diri adalah proses yang menekankan pada cara yang dilakukan individu untuk mengatasi konflik dan frustrasi dalam dirinya sehingga tercapai keselarasan antara diri sendiri dengan lingkungannya. Schneiders (dalam Agustian, 2006), mengemukakan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses yang mencakup respon-respon mental dan tingkah laku, yang merupakan usaha individu agar berhasil mengatasi kebutuhan, ketegangan, konflik dan frustrasi yang dialami dalam dirinya. Kartono (2000), menyebutkan penyesuaian diri adalah usaha manusia untuk mencapai harmoni pada diri sendiri dan lingkungannya, sehingga rasa permusuhan, dengki, iri hati, prasangka, depresi, kemarahan dan emosi negatif lainnya dianggap sebagai respon pribadi yang tidak sesuai dan kurang efisien.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya oleh Kumalasari dan Ahyani (2012), menunjukkan bahwa adanya hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri. Semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi penyesuaian diri pada remaja dan semakin rendah dukungan sosial maka semakin rendah pula penyesuaian diri pada remaja. Oleh karena itu,

berdasarkan latar belakang penelitian tersebut peneliti bermaksud untuk mengetahui bagaimana penyesuaian diri seorang atlet tenis meja di PPLP Jawa Tengah dalam statusnya sebagai seorang pelajar sekaligus seorang atlet.

METODE

Metode penelitian yang dipilih untuk diterapkan dalam penelitian ini adalah *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). Metode IPA yang digunakan dalam penelitian ini merupakan metode yang berasal dari pengembangan penelitian fenomenologi yang sistematis untuk memahami makna dari pengalaman seorang atlet yang berstatus ganda serta berusaha untuk menyelami pengalaman individu dengan caranya sendiri (Smith, Flower, & Larkin, 2009).

Menyesuaikan dengan ketersediaan di lapangan, maka peneliti menggunakan teknik *purposive sampling* sebagai teknik sampling yang akan digunakan dalam penelitian ini. Dalam teknik *purposive sampling*, subjek ditentukan berdasarkan kriteria tertentu sesuai dengan masalah dan tujuan penelitian (Smith, dkk., 2009). Penelitian ini menggunakan tiga subjek yang terdaftar sebagai atlet tenis meja PPLP Jawa Tengah berprestasi minimal di tingkat provinsi dan bersedia untuk menjadi subjek penelitian dengan menandatangani *informed consent* yang telah disediakan oleh peneliti.

Penelitian ini menggunakan metode wawancara semi terstruktur dengan tujuan mempermudah proses penggalan data yang secara mendalam. Herdiansyah (2012), tujuan wawancara semi-terstruktur adalah untuk memahami suatu fenomena yaitu atlet ppls Jawa Tengah yang berstatus ganda. Prosedur pengumpulan data dalam metode IPA dimulai dengan menyusun sejumlah pertanyaan wawancara (*interview schedule*) yang akan ditujukan kepada subjek. Pertanyaan wawancara yang ditujukan kepada subjek bersifat terbuka dan tidak mengarah langsung kepada pertanyaan penelitian. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik pendekatan *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari prosedur IPA telah dilakukan terhadap setiap subjek yang dijabarkan ke dalam tema-tema berikut. Peneliti memperoleh empat tema induk yang terdiri dari dua hingga tiga tema superordinat. Berikut tabel yang merupakan tema superordinat dalam masing-masing tema induk:

Tabel 1.

Tema Penelitian

TEMA INDUK	TEMA SUPERORDINAT
Awal menuju motivasi keatletan	<ul style="list-style-type: none">• Latar belakang keluarga• Peran lingkungan sosial
Penyesuaian dalam dinamika keatletan	<ul style="list-style-type: none">• Dukungan eksternal• Adaptasi antara sekolah dan latihan atlet• Usaha persiapan sebelum pertandingan

TEMA INDUK	TEMA SUPERORDINAT
Perubahan selama menjadi atlet	<ul style="list-style-type: none">• Dampak pada kehidupan sekolah• Rutinitas di asrama atlet• Pengayaan teknik tenis meja• Nilai-nilai keatletan
Orientasi keatletan	<ul style="list-style-type: none">• Kiprah berprestasi• Prioritas memutuskan pilihan• Harapan sebagai atlet

Pembahasan pada penelitian ini berfokus pada 4 tema, yaitu: (1) Awal menuju keatletan (2) Penyesuaian dalam keatletan (3) Perubahan selama menjadi atlet (4) Orientasi keatletan. Selanjutnya, peneliti akan membahas keempat tema tersebut dengan menggunakan teori-teori psikologi yang relevan dan disertai dengan hasil analisis wawancara subjek. Berikut adalah pembahasannya:

1. Awal menuju keatletan

Peneliti mendapatkan tema induk ini berdasarkan hasil wawancara bahwa ketiga subjek sam-sama mendapat dukungan sebagai atlet dari keluarga, terutama orang tua. Mulai dari SD ketiga subjek sudah menjalani profesi sebagai atlet, bahkan sudah mendapat prestasi. Hal tersebut sesuai dengan teori yang dijabarkan Schneiders (dalam Ali & Asrori, 2015), faktor yang memengaruhi penyesuaian diri salah satunya yaitu faktor lingkungan yang meliputi lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat.

2. Penyesuaian dalam keatletan

Peneliti mendapatkan berdasarkan hasil wawancara bahwa dalam ketiga subjek ada kendala dalam menyesuaikan diri di lingkungan sekolah. Salah satu kendala adalah ketika subjek izin sekolah selama beberapa bulan, subjek harus menyesuaikan diri lagi karena terlalu lama izin bahkan subjek ketinggalan materi belajar karena terlalu lama izin. Olahraga adalah aktivitas yang melibatkan *power* dan *skill*, kompetisi, strategi, dan/atau kesempatan, dilakukan untuk kesenangan, kepuasan dan/atau pencapaian pribadi (misalnya pendapatan finansial) dari pelaku atau orang lain (misalnya penonton), meliputi olahraga terorganisasi dan olahraga rekreasional, dan olahraga sebagai hiburan. Dengan demikian, sebagaimana berkaitan dengan ketiga subjek yang melakukan persiapan sebelum bertanding dengan cara sama yaitu dengan latihan yang lebih keras. Bahkan harus izin sekolah untuk persiapan atau mengikuti latihan. Mereka izin tidak bersekolah tidak hanya sehari dua hari tetapi 1 bulan bahkan bisa lebih.

3. Perubahan selama menjadi atlet

Berstatus ganda sebagai atlet sekaligus pelajar membuat ketiga subjek harus ekstra dalam mengatur jadwal antara latihan dan belajar. Kepadatan jadwal latihan membuat ketiga subjek ketinggalan pelajaran dan harus mengorbankan salah satunya antara sekolah dan atlet. Namun, terlepas dari itu ketiga subjek tetap memperhatikan pendidikan. Setelah ketiga subjek menjadi atlet, pendidikan menjadi prioritas kedua. Hal tersebut merupakan keputusan individu yang diperkuat dukungan keluarga. Menurut Rowe dan Boulgarides (dalam Sarlito & Eko, 2012), cara mengambil keputusan dapat digambarkan melalui gaya pengambilan keputusannya ada beberapa faktor yang menentukan, yaitu 1) cara

seseorang menerima dan memahami tanda isyarat-isyarat tertentu; 2) suatu yang penting menurut penilaian seseorang; 3) faktor konteks atau situasional saat pengambilan keputusan dilakukan.

4. Orientasi keatletan

Awal berkarier sebagai atlet ketiga subjek masih menyeimbangkan antara belajar dengan latihan. Namun, jika keduanya berjalan dengan seimbang hasilnya kurang maksimal. Ketiga subjek mengungkapkan bahwa harus ada salah satu yang dikorbankan antara belajar dan latihan. Dengan demikian ketiga subjek memutuskan atlet sebagai prioritas utama.

Prestasi olahraga ketiga subjek ketika masih SD sudah melebihi target yaitu juara tingkat Provinsi, bahkan subjek AC ketika SD sudah menjadi atlet internasional. Hal tersebut yang memicu ketiga subjek lebih semangat dalam menekuni sebagai atlet. Winkel (Sunarto & Hartono, 2012), mengemukakan bahwa prestasi belajar merupakan bukti keberhasilan yang telah dicapai oleh seseorang. Maka prestasi belajar merupakan hasil maksimum yang dicapai oleh seseorang setelah melaksanakan usaha-usaha belajar

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, pada awal karier ketiga subjek mencoba melakukan penyesuaian antara pendidikan dan latihan tenis meja. Namun, ketika keduanya dijalankan secara bersamaan hasilnya menjadi kurang maksimal. Hal tersebut menjadikan pendidikan akademik menjadi tidak terlalu diprioritaskan, namun akademik tetap berjalan. Hingga saat ini prestasi yang diperoleh subjek telah melebihi apa yang ketiga subjek targetkan. Hasilnya ketiga subjek mampu menyesuaikan diri menjadi seorang atlet tenis meja.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustian, H. (2006). *Psikologi perkembangan*. Bandung: PT Refika Aditamas.
- Ali, M., & Asrori, M. (2010). *Psikologi remaja (perkembangan peserta didik)*. Jakarta : PT Bumi Aksara.
- Gerungan, W .A. (2004). *Psikologi sosial*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Herdiansyah, H. (2012). *Metodologi penelitian kualitatif : Untuk ilmu-ilmu sosial*. Jakarta : Salemba Humanika.
- Kartono, K. (2000). *Hygiene mental*. Bandung: Mandar Maju.
- Kumalasari, F., & Ahyani, L.N. (2012). Hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri remaja di panti asuhan. *Jurnal Psikologi Pitutur*, 1(1), 22-31
- Kusdiyati, S., Halimah, L. Faisaluddin. (2011). Penyesuaian diri di lingkungan sekolah pada siswa kelas XI SMA pasundan 2 bandung. *Humanitas*, 8, 171-194.
- Sarlito, W., & Eko, M. (2012). *Psikologi sosial*. Penerbit Salemba Humanika. Jakarta
- Sunarto, H., & Hartono, A. (2008). *Perkembangan peserta didik*. Penerbit Rineka Cipta. Jakarta.

Smith, J.A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis-theory, method, and research*. London: Sage Publications.