

RESILIENSI ATLET PARAGAME YANG BERPRESTASI DI TINGKAT NASIONAL DAN INTERNASIONAL

Hendrizal Aganta¹, Untung Subroto²

^{1,2}Universitas Tarumanagara

¹ hendrizal.705210387@stu.untar.ac.id, ² untung@fpsi.untar.ac.id

ABSTRACT

This study aims to look at the description of resilience in Paragame athletes who have achieved national and international achievements. Resilience is defined as an individual's ability to bounce back, survive, and thrive when facing challenges and pressures. This research was conducted using a qualitative approach with phenomenological methods to explore the in-depth experiences of five Paragame athletes who have different disability backgrounds. Data were obtained through interviews and observations and analyzed based on seven dimensions of resilience, including emotional control, impulse control, optimism, causal analysis, empathy, self-efficacy, and the ability to bounce back. The results showed that of all the five research subjects, namely, R, I, A, S, AH fulfilled the seven dimensions of resilience, namely Emotional regulation, Impulse Control, Optimism, Casual Analysis, Self Efficacy, Reaching Out. The results of this study also show that all of the research subjects above fulfill the three components of resilience, namely I have, I am, I can.

Keywords: Resilience Disability Athletes, Paragame

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran resiliensi pada atlet Paragame yang telah mencapai prestasi nasional dan internasional. Resiliensi didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk bangkit kembali, bertahan, dan berkembang saat menghadapi tantangan dan tekanan. Penelitian ini dilakukan menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi untuk menggali pengalaman mendalam dari lima atlet Paragame yang memiliki latar belakang disabilitas berbeda. Data diperoleh melalui wawancara dan observasi dan dianalisis berdasarkan tujuh dimensi resiliensi, meliputi pengendalian emosi, pengendalian impuls, optimisme, analisis kausal, empati, efikasi diri, dan kemampuan bangkit kembali. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari semua subjek penelitian ke lima lima nya yaitu, R, I, A, S, AH memenuhi ketujuh dimensi resiliensi yaitu *Emotional regulation, Impulse Control, Optimism, Casual Analysis, Self Efficacy, Reaching Out*. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa dari semua subjek penelitian di atas memenuhi ketiga komponen resiliensi yaitu *I have, I am, I can*.

Kata Kunci: Atlet Disabilitas Resiliensi, Paragame

A. Pendahuluan

Olahraga merupakan serangkaian kegiatan fisik yang

terencana dan terstruktur yang dilakukan oleh individu atau kelompok dengan tujuan tertentu,

seperti meningkatkan kesehatan fisik, kebugaran, keterampilan, atau kompetisi. Aktivitas olahraga melibatkan berbagai gerakan tubuh, koordinasi, dan pemakaian energi. Selain manfaat fisik, olahraga juga memengaruhi aspek-aspek psikologis, sosial, dan emosional individu, serta memiliki peran penting dalam budaya dan identitas masyarakat. Olahraga selain dapat dilakukan secara individu atau dalam kelompok, tapi juga melibatkan peraturan serta kompetisi yang jelas (McGowan, M. J. 2014).

Olahraga merupakan gerakan olah tubuh yang memberikan efek pada tubuh secara keseluruhan. Olahraga membantu merangsang otot-otot dan

bagian tubuh lainnya untuk bergerak. Otot-otot menjadi terlatih, sirkulasi darah dan oksigen dalam tubuh pun menjadi lancar sehingga metabolisme tubuh menjadi optimal. Tubuh akan terasa segar dan otak sebagai pusat saraf pun akan bekerja menjadi lebih baik. Selanjutnya manfaat berolahraga lainnya dapat menguatkan struktur tulang, menyehatkan organ tubuh khususnya organ jantung, mampu menurunkan tingkat stress (Subekti et al., 2021).

Menurut Rusli (dalam Fitranto et al., 2019), kegiatan olahraga dapat dibagi menjadi empat kategori utama, yaitu olahraga pendidikan, olahraga profesional, olahraga rekreatif, dan olahraga kompetitif. Olahraga pendidikan bertujuan untuk mengembangkan keterampilan fisik, karakter, dan nilai-nilai moral dalam lingkungan pendidikan formal seperti

sekolah atau universitas. Aktivitas ini membantu siswa meningkatkan kesehatan fisik dan membangun nilai sportivitas (Efendi, 2020). Selanjutnya adalah olahraga profesional, Olahraga profesional melibatkan atlet yang menjadikan olahraga sebagai karier utama. Mereka berpartisipasi dalam kompetisi tingkat tinggi dan memperoleh pendapatan melalui sponsor, kontrak, atau hadiah (Kusuma, 2021). Menurut Sutisna (2019), Olahraga rekreatif bertujuan untuk relaksasi dan menjaga kesehatan tanpa tekanan kompetitif. Aktivitas ini biasanya dilakukan di waktu senggang untuk meningkatkan kebahagiaan dan kualitas hidup. Terakhir yaitu Olahraga kompetitif mengacu pada pertandingan yang diatur untuk mencapai prestasi atau kemenangan tertentu. Kegiatan ini melibatkan peraturan resmi dan sering dilakukan dalam bentuk turnamen atau liga (Ramadhan, 2020).

Peran serta kaum difabel dalam dunia olahraga bukan menjadi hal yang aneh dan baru. Pemerhatian pemerintah dalam memajukan dan memasalkan olahraga keberbagai elemen lapisan masyarakat telah memberikan dampak dan sinyal positif bagi difabel potensial. Serta dengan adanya persamaan hak dalam olahraga telah membawa dan membuktikan bahwa kaum difabel dapat melakukan olahraga dan berprestasi sesuai pada cabang olahraga yang digeluti. Olahraga prestasi menekankan pada pencapaian prestasi, kemenangan, atau keunggulan dalam perlombaan

atau pertandingan. Pencapaian prestasi tentunya tidak terlepas dari pembinaan yang dilakukan oleh pelatih dan organisasi olahraga.

Disabilitas atau difabel merupakan ketidakmampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sebagaimana dilakukan oleh orang normal pada umumnya. Dahulu disabilitas lebih dikenal oleh masyarakat dengan sebutan penyandang cacat. Disabilitas secara umum merupakan kalimat yang digunakan untuk seseorang yang mengalami cacat, baik cacat fisik maupun cacat mental. Istilah disabilitas muncul ketika menjelang ratifikasi konvensi PBB mengenai hak-hak penyandang disabilitas (UN Convention on The right of Person with Disability). Menjadi gabungan dari kata Person with Disability (PWD), maka dipakailah kata penyandang disabilitas untuk menggantikan kata penyandang cacat yang secara resmi sudah tertera pada UU No 19 Tahun 2011.

Berdasarkan Undang-Undang No. 8 Tahun 2016 tentang penyandang disabilitas, menjelaskan bahwa penyandang disabilitas adalah setiap orang yang mengalami keterbatasan fisik, intelektual, mental, dan/atau sensorik dalam jangka waktu lama yang dalam berinteraksi dengan lingkungan dapat mengalami hambatan dan kesulitan untuk berpartisipasi secara penuh dan efektif dengan warga negara lainnya berdasarkan kesamaan hak kehidupan.

Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 8 Tahun 2016 juga dijelaskan tentang

Penyandang Disabilitas, yaitu negara memiliki kewajiban untuk memenuhi berbagai hak penyandang disabilitas. Hak-hak tersebut mencakup hak untuk hidup, bebas dari stigma, menjaga privasi, mendapatkan keadilan dan perlindungan hukum, serta hak atas pendidikan, pekerjaan, kesehatan, partisipasi politik, kegiatan keagamaan, olahraga, budaya, dan pariwisata. Selain itu, terdapat hak atas kesejahteraan sosial, aksesibilitas, layanan publik, perlindungan dari bencana, habilitasi dan rehabilitasi, kemudahan atau konsesi, pendataan, hidup mandiri, serta keterlibatan dalam masyarakat. Penyandang disabilitas juga berhak berekspresi, berkomunikasi, memperoleh informasi, berpindah tempat, mendapatkan kewarganegaraan, serta dilindungi dari diskriminasi, penelantaran, penyiksaan, dan eksploitasi.

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 8 Tahun 2016 Pasal 15, penyandang disabilitas memiliki hak-hak dalam bidang keolahragaan. Hak tersebut mencakup kesempatan untuk berpartisipasi dalam kegiatan olahraga, mendapatkan penghargaan yang setara dalam bidang olahraga, menerima pelayanan yang memadai, serta memiliki akses terhadap sarana dan prasarana olahraga yang mudah dijangkau. Selain itu, mereka berhak memilih dan mengikuti jenis atau cabang olahraga sesuai minat, mendapatkan arahan, dukungan, bimbingan, pembinaan, dan pengembangan dalam aktivitas olahraga, serta berperan sebagai pelaku olahraga. Penyandang

disabilitas juga diberi peluang untuk mengembangkan industri olahraga dan meningkatkan prestasi hingga ke tingkat provinsi, nasional, dan internasional.

Difabel atau disabilitas juga sering disebut orang dengan kebutuhan khusus merupakan singkatan dari "different ability.". Disabilitas merupakan sebuah konstruk sosial yang muncul dari interaksi antara individu dengan kondisi medis dan lingkungan sosial yang tidak mendukung. Dengan kata lain, disabilitas bukan hanya tentang ketidakmampuan fisik atau mental, tetapi juga tentang bagaimana masyarakat merespons dan mengakomodasi kebutuhan individu tersebut (Shakespeare, 2006). Paralimpiade adalah sebuah pertandingan olahraga dengan berbagai nomor untuk atlet yang mengalami cacat fisik, mental dan sensoral. Cacat ini termasuk dalam ketidakmampuan dalam mobilitas, cacat karena amputasi, gangguan penglihatan dan mereka yang menderita cerebal palsy.

Asian Para Games merupakan multi event olahraga khusus atlet penyandang disabilitas tingkat asia yang diselenggarakan empat tahun sekali dan diselenggarakan pertama kali di Guangzhou China pada tahun 2010, selanjutnya Asian Para Games kedua diselenggarakan di Incheon Korea Selatan tahun 2014. Asian Para Games ketiga telah berlangsung di Indonesia pada tanggal 6 hingga 13 Oktober 2018 lalu. Indonesia mengirimkan 300 atlet penyandang disabilitas dalam Asian Games 2018, dan berhasil mendapat peringkat ke-5

dikancah pentas olahraga disabilitas Internasional. Prestasi ini dapat membuktikan bahwa kekurangan bukan berarti menghambat seseorang untuk berhasil dan berprestasi, mereka juga membuktikan bahwa dirinya pantas di perhitungkan di kehidupan masyarakat (Serkawati, 2019).

Paragame atau dikenal juga sebagai Paralympic Games, merupakan kompetisi olahraga tingkat dunia bagi para atlet dengan disabilitas. Ajang ini tidak hanya menjadi kesempatan bagi para atlet untuk menunjukkan kemampuan fisik dan mental mereka, tetapi juga untuk membuktikan bahwa keterbatasan fisik tidak menjadi penghalang untuk mencapai prestasi tinggi.

Jumlah atlet disabilitas di Indonesia dari tahun 2020 hingga sekarang menunjukkan peningkatan yang signifikan. Pada Paralimpiade Tokyo 2020, Indonesia mengirimkan 23 atlet disabilitas yang berkompetisi di tujuh cabang olahraga. Pada Paralimpiade Paris 2024, jumlah atlet yang dikirim meningkat menjadi 35 atlet, mewakili Indonesia dalam sepuluh cabang olahraga yang berbeda. Data ini mencerminkan komitmen yang semakin kuat dari Indonesia dalam mendukung dan mengembangkan olahraga bagi atlet disabilitas. Peningkatan jumlah atlet ini juga terlihat dalam ajang lain seperti Asian Para Games 2022, di mana lebih dari 100 atlet disabilitas dari Indonesia turut berpartisipasi. Tren ini mencerminkan peningkatan perhatian dan dukungan terhadap atlet disabilitas di tingkat nasional dan internasional (Permadi, 2024).

Sebagai contoh atlet Paragame bernama Kholidin atau akrab disapa dengan nama bang Udin, pada tahun 2016 memang sudah latihan memanah dalam kondisi normal. Pada tahun 2017 musibah melanda, pada saat menaiki pohon kelapa, bang Udin terjatuh dan akhirnya harus dioperasi. Dua hari setelahnya diperbolehkan pulang. Pada saat seminggu kontrol ada infeksi pada tangan dan harus diamputasi. Bang Udin memulai adaptasi lagi sampai seminggu bisa jalan baru belajar panahan lagi. Dengan tekad dan dedikasi, bang Udin berkembang pesat dalam panahan dan akhirnya berhasil berkompetisi di tingkat internasional sebagai atlet Paragame. Keberhasilannya tidak hanya mengubah hidupnya tetapi juga menginspirasi banyak orang dengan disabilitas untuk mengejar impian mereka. Di balik pencapaian tersebut, terdapat sebuah faktor penting yang sering kali menjadi kunci kesuksesan, yaitu resiliensi.

Resiliensi bukanlah salah satu sifat melainkan sebuah rangkaian yang mana individu terdapat dalam rangkaian tersebut dapat meningkatkan kemampuan individu untuk menghadapi tantangan masa depan dengan kegigihan dan semangat (Agustina, 2023). Resiliensi merupakan kemampuan seseorang untuk tetap tegar, bangkit kembali, dan bahkan berkembang ketika menghadapi kesulitan dan tekanan. Bagi atlet paragame, resiliensi menjadi aspek penting karena mereka harus mengatasi berbagai tantangan, baik yang bersifat fisik maupun psikologis.

Tantangan yang mereka hadapi meliputi cedera fisik, stigma sosial, keterbatasan fasilitas, dan tekanan kompetisi. Dengan resiliensi yang kuat, atlet paragame mampu menghadapi dan mengatasi berbagai rintangan tersebut, serta mencapai prestasi yang gemilang di tingkat internasional (Smith et al., 2020).

Menurut data dari Komite Paralimpik Internasional (International Paralympic Committee, IPC), partisipasi dan prestasi atlet paragame telah meningkat secara signifikan dalam beberapa dekade terakhir. Hal ini menunjukkan bahwa semakin banyak atlet dengan disabilitas yang mampu mengatasi berbagai hambatan dan mencapai kesuksesan di panggung dunia (International Paralympic Committee, 2019). Namun, sedikit penelitian yang mendalami bagaimana resiliensi berperan dalam pencapaian ini, terutama dalam konteks paragame. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa resiliensi pada atlet berperan penting dalam menjaga kesehatan mental mereka dan meningkatkan performa olahraga (Fletcher & Sarkar, 2012).

Resiliensi membantu atlet untuk tetap fokus, mengelola stres, dan memotivasi diri mereka untuk terus berlatih dan berkompetisi. Dalam konteks paragame, resiliensi tidak hanya membantu atlet dalam menghadapi tekanan kompetisi, tetapi juga dalam mengatasi stigma dan diskriminasi yang mungkin mereka alami (Macdougall et al., 2016).

Namun demikian, masih terdapat banyak tantangan yang

harus dihadapi oleh atlet paragame di Indonesia. Keterbatasan akses terhadap fasilitas olahraga yang memadai, kurangnya pelatih yang berkompeten, dan stigma sosial yang masih kuat menjadi beberapa kendala utama. Oleh karena itu, penelitian mengenai resiliensi pada atlet paragame yang telah mencapai prestasi internasional menjadi penting untuk dilakukan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang mendukung resiliensi atlet paragame dan bagaimana resiliensi tersebut berkontribusi terhadap kesuksesan mereka.

Dengan memahami gambaran resiliensi pada atlet paragame, diharapkan dapat ditemukan strategi yang efektif untuk meningkatkan resiliensi tersebut. Hal ini tidak hanya akan membantu atlet dalam mencapai prestasi yang lebih tinggi, tetapi juga dalam menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat menjadi dasar bagi pengembangan program pelatihan dan kebijakan yang lebih mendukung bagi atlet paragame di Indonesia.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini akan mengkaji secara mendalam mengenai gambaran resiliensi pada atlet paragame yang telah mencapai prestasi internasional. Penelitian ini akan mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi mereka dan menganalisis bagaimana resiliensi tersebut berkontribusi terhadap pencapaian prestasi internasional. Dengan demikian,

penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang berarti dalam mendukung perkembangan atlet paragame di Indonesia dan di dunia.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Nadeak pada tahun 2020, melakukan penelitian dengan menggunakan pendekatan kualitatif untuk mencari tingkat resiliensi penjual kerupuk tuna netra di tempat tersebut. Penelitian kualitatif ini mewawancarai tiga narasumber. Hasil dari penelitian tersebut di temukan bahwa narasumber mampu beresilien dalam kehidupannya serta faktor yang mempengaruhi subjek menjadi pengusaha penyandang disabilitas untuk mencapai kesuksesan.

Peneliti juga menemukan penelitian terdahulu yang meneliti gambaran resiliensi penyandang tunanetra dewasa agar dapat memahami dan mendeskripsikan resiliensi yang terbentuk yang dilakukan oleh Suriyati pada tahun 2021, hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan faktor dominan yang mempengaruhi resiliensi antar subjek, dan karakteristik resiliensi yang menonjol.

Penelitian saya menggunakan subjek yang berbeda, yaitu atlet Paragames, yang menghadapi tantangan unik seperti tekanan kompetisi dan persiapan fisik-mental, yang tidak ditemukan dalam konteks penjual kerupuk atau individu dewasa pada penelitian sebelumnya. Selain itu, penelitian saya memperluas variabel disabilitas dengan menyoroti

resiliensi dalam konteks olahraga prestasi, khususnya pada atlet paragames yang telah mencapai prestasi nasional dan internasional. Berbeda dengan fokus penelitian sebelumnya yang hanya pada faktor pembentuk resiliensi dalam konteks sosial dan ekonomi, penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan hubungan resiliensi dengan pencapaian prestasi, termasuk pengelolaan emosi, daya juang, dan dukungan sosial. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi baru dalam memahami resiliensi dalam konteks olahraga prestasi, yang belum menjadi perhatian utama pada penelitian sebelumnya.

B. Metode Penelitian

Penelitian kualitatif ini menggunakan metode fenomenologi dimana peneliti hendak menggali makna dari setiap peristiwa atau pengalaman hidup yang dialami oleh narasumber. Pengambilan data dilakukan dengan cara wawancara dan observasi. Wawancara dilakukan dengan menggunakan pedoman wawancara, sementara observasi dilakukan dengan pedoman observasi.

Penelitian ini akan dilakukan dengan wawancara secara langsung, dengan dapat menggali secara verbal dan nonverbal. Wawancara ini bersifat semi-formal dengan menggunakan pedoman wawancara dan observasi untuk membuat partisipan menjadi nyaman dan dapat memberikan rasa nyaman saat menjawab pertanyaan. Peralatan wawancara yang akan digunakan

adalah smart phone sebagai media alat perekam, acuan wawancara, buku dan alat tulis untuk mencatat.

Non-probability sampling atau non-random sampling merupakan teknik sampling yang menggunakan sampel pilihan berdasarkan subjektivitas peneliti dan tidak acak. Penelitian kualitatif ini menggunakan Purposive sampling Purposive sampling adalah pengambilan data yang dilakukan dengan cara menentukan kriteria. Subjek atau partisipan yang dibutuhkan untuk menjadi respon dalam penelitian ini atlet disabilitas.

Partisipan yang digunakan dalam penelitian merupakan atlet disabilitas yang memiliki prestasi di Paragame. Penelitian ini memiliki lima partisipan, dengan 3 partisipan berjenis kelamin laki laki, yaitu dua orang tuna netra dan satu tuna daksa, cabang olahraga yang di geluti semuanya adalah atletik. Sementara 2 partisipan perempuan, yaitu satu orang tuna netra dan satu cerebral palsy, cabang olahraga yang di geluti semuanya adalah atletik. Dari kelima subyek ini memiliki level prestasi yang berbeda, tiga memiliki prestasi nasional dan internasional, dan dua lainnya memiliki prestasi di level nasional.

Proses pengambilan data dimulai dengan tahap perkenalkan dan dilanjutkan dengan rapport Bersama dengan partisipan. Rapport adalah cara menciptakan suasana yang nyaman dan membuat pengertian dari suatu proses wawancara. Rapport berfungsi untuk meredakan kecemasan atau ketidaknyamanan partisipan selama proses wawancara.

Peneliti juga akan memintai persetujuan atau izin untuk merekam proses wawancara dari awal hingga akhir wawancara, setelah mendapat persetujuan dari partisipan, peneliti akan melaksanakan proses wawancara. Dalam proses wawancara, peneliti akan menanyakan beberapa pertanyaan pertanyaan yang telah dibuat dalam pedoman wawancara. Pertanyaan pertanyaan yang sudah dibentuk dalam pedoman wawancara akan ditanyakan ke partisipan dengan tujuan untuk menggali informasi atau pengalaman pribadi partisipan terhadap gambaran resiliensi atlet paragame yang berprestasi. Setelah proses wawancara selesai, peneliti akan mengucapkan terimakasih kepada partisipan karena sudah meluangkan waktunya untuk diwawancarai dan peneliti akan menutup sesi wawancara serta menghentikan rekaman. Langkah terakhir yang dilakukan oleh peneliti adalah membuat transkrip dari hasil wawancara, agar peneliti dapat memperoleh hasil data yang dapat diolah dan dianalisis lebih lanjut.

Metode pengolahan dan analisis data pada penelitian ini bersifat kualitatif. Untuk memudahkan pengelolaan data pada penelitian ini, peneliti melakukan tahap tahap sebagai berikut; (1) Pemeriksaan Data (Editing): Peneliti melakukan proses pemeriksaan data hasil wawancara. (2) Klasifikasi Data (Classifying): Langkah ini dilakukan dengan mengelompokkan semua data dan hasil wawancara untuk

membantu peneliti memilah bagian-bagian data menjadi informasi yang jelas. (3) Verifikasi Data (Verifying): Peneliti memeriksa ulang hasil data dari subjek penelitian. (4) Penarikan Kesimpulan (Concluding): Langkah terakhir dalam metode pengolahan data adalah menyusun kesimpulan. Kesimpulan ini akan membentuk suatu hipotesis yang berkaitan dengan subjek dan objek penelitian.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan Hasil

1. Menjadi Seorang Disabilitas

Menurut Somantri (dalam Wahyu Firdaus & Sokhivah Sokhivah, 2023) disabilitas mencakup gangguan, keterbatasan dalam melakukan aktivitas, serta hambatan dalam berpartisipasi. Disabilitas bisa berupa fisik, kognitif, mental, sensorik, emosional, perkembangan, atau gabungan dari berbagai jenis ini. Penyandang disabilitas didefinisikan sebagai kondisi yang mengalami kerusakan atau gangguan, akibat ketidaknormalan bentuk atau hambatan pada tulang, otot, dan sendi dalam menjalankan fungsinya. Kondisi ini juga dapat menghambat aktivitas individu karena adanya gangguan atau kerusakan pada tulang dan otot, sehingga mengurangi kemampuan seseorang untuk menempuh pendidikan atau hidup mandiri. Disabilitas dapat disebabkan oleh kecelakaan, penyakit, atau bawaan sejak lahir.

Tabel 1. Penyebab Disabilitas

Partisipan	Penyebab Disabilitas
-------------------	-----------------------------

R	Penyandang disabilitas netra atau gangguan visual yang sudah dialaminya sejak lahir.
I	Penyandang disabilitas cerebral palsy (CP) yang mempengaruhi kemampuan motoriknya sejak lahir.
A	Penyandang disabilitas pada keterbatasan penglihatan. Partisipan A mengalami keterbatasan ini sejak usia muda dan menjalani perjalanan yang panjang untuk beradaptasi,
S	Penyandang disabilitas pada keterbatasan penglihatan. Partisipan S mengalami kebutaan sejak kecil, yang bukan bawaan lahir.
AH	Penyandang disabilitas saat mengalami kecelakaan kerja pada tahun 2005 yang mengakibatkan kehilangan telapak tangan kirinya.

2. Dampak Disabilitas

Disabilitas dapat memengaruhi fungsi fisik, psikologis, emosional. Secara fisik, keterbatasan mobilitas meningkatkan risiko komplikasi kesehatan dan kelelahan (Wardhani, 2021). Dampak psikologis meliputi rasa rendah diri, kecemasan, dan depresi akibat stigma sosial (Haryanto, 2020). Secara emosional, individu kerap menghadapi frustrasi

dan kesepian, meski dapat menunjukkan ketahanan melalui dukungan sosial (Prasetya & Dewi, 2019). Secara sosial, disabilitas memicu diskriminasi dan keterbatasan akses fasilitas umum (WHO, 2018). Dukungan dini pada anak sangat penting untuk meringankan dampaknya (Zablotsky et al., 2019).

Tabel 2. Dampak Fisik

Partisipan	Dampak Fisik Disabilitas
R	Memandang disabilitas sebagai motivasi, fokus pada kelebihan, menyesuaikan latihan, dan menjadikan usaha ekstra sebagai dorongan semangat, menunjukkan adaptasi dan motivasi yang kuat.
I	Bangga pada semangat anaknya yang memiliki disabilitas, memberikan dukungan emosional dan kebutuhan latihan, serta menjadikan perjuangan anaknya sebagai inspirasi
A	Kondisi disabilitas membuat menyesuaikan teknik dan strategi, tapi tetap fokus pada kekuatan dan terus beradaptasi untuk memberikan yang terbaik.
S	Disabilitas membuat menyesuaikan latihan, tetapi tidak menghalangi untuk selalu memberikan yang terbaik di setiap kesempatan.
AH	Keterbatasan fisik memang tantangan, tapi bukan penghalang. fokus pada apa yang bisa dilakukan, dan jika ada gerakan sulit, mencari cara lain atau minta bantuan pelatih untuk menyesuaikan latihan.

3. Dampak Psikologis

Dampak psikologis yang umum meliputi rasa rendah diri, kecemasan, dan depresi, terutama akibat stigma sosial dan kurangnya dukungan.

Dalam menghadapi dampak psikologis disabilitas, partisipan menunjukkan ketangguhan mental yang luar biasa. Partisipan R mengatasi tekanan psikologis dengan fokus pada tujuan, mengingat pencapaian yang telah diraih, dan

menjadikan komentar negatif sebagai motivasi untuk terus berkembang. Dukungan keluarga dan teman juga berperan besar sebagai sumber semangat, membantu Partisipan R untuk tetap optimis dan termotivasi. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dan pola pikir yang positif merupakan faktor penting dalam mengelola dampak psikologis akibat disabilitas.

Partisipan I terlihat bahwa ia memiliki peran penting dalam

membantu anaknya. Ia selalu mengingatkan anaknya untuk fokus pada kemampuan yang dimiliki, bukan pada keterbatasannya, serta memberikan dukungan yang kuat. Dalam situasi ketika anaknya merasa tertekan, Partisipan I menggunakan pendekatan komunikasi yang hangat melalui percakapan dari hati ke hati atau kegiatan bersama untuk menguatkan kepercayaan diri anaknya. Hal ini mencerminkan pentingnya peran keluarga sebagai sumber dukungan utama dalam membangun ketangguhan psikologis.

partisipan A memilih untuk tetap fokus pada tujuan yang ingin dicapai, mengambil sisi positif dari tekanan yang dihadapi, dan mengandalkan dukungan dari orang-orang terdekat sebagai sumber kekuatan. Hal ini mencerminkan sikap optimis dan kemampuan untuk mengelola tekanan dengan baik, yang menjadi kunci dalam menjaga kesehatan psikologisnya.

Partisipan S tetap fokus pada tujuan dan merasa dikuatkan oleh dukungan dari orang-orang di sekitarnya. Ia tidak memedulikan komentar negatif, memilih untuk terus melangkah maju tanpa terpengaruh. Sikap ini mencerminkan mentalitas yang tangguh dan kemampuan untuk menjaga keseimbangan emosi dalam menghadapi tekanan.

memiliki strategi yang matang dalam menghadapi dampak psikologis disabilitas. Partisipan AH memilih untuk fokus pada tujuan dan mengingat alasan awal yang memotivasinya. Tekanan atau komentar negatif ia jadikan sebagai dorongan untuk membuktikan

kemampuannya. Dukungan dari keluarga dan teman menjadi sumber semangat yang besar, sementara refleksi diri dan aktivitas yang menyenangkan, seperti mendengarkan musik atau latihan santai, membantu mengembalikan rasa percaya dirinya. Hal ini menunjukkan kemampuan Partisipan AH dalam mengelola stres dan menjaga keseimbangan psikologis dengan baik.

4. Dampak Emosi

Secara emosional, individu sering mengalami frustrasi, kesepian, dan kemarahan, meskipun banyak yang berhasil menunjukkan ketahanan emosional melalui adaptasi dan dukungan sosial.

Partisipan R mengakui bahwa secara emosional, ada saat-saat ia merasa frustrasi karena kondisi disabilitasnya. Namun, Partisipan R berusaha untuk menerima dirinya sendiri dan fokus pada hal-hal yang dapat dicapai. Untuk mengatasi frustrasi tersebut, partisipan R sering curhat kepada orang-orang terdekat, seperti keluarga atau teman, yang memberikan dukungan emosional. Selain itu, ia juga melakukan aktivitas yang membuatnya bahagia sebagai cara untuk meredakan stres dan mengembalikan keseimbangan emosional. Hal ini menunjukkan bahwa Partisipan R mampu mengelola dampak emosional disabilitas dengan baik melalui penerimaan diri, dukungan sosial, dan strategi yang positif.

memiliki peran penting dalam membantu anaknya mengatasi dampak emosional dari disabilitas.

Partisipan I pernah menyaksikan anaknya merasa frustrasi karena keterbatasan yang dirasakan, terutama saat ia merasa tidak mampu melakukan sesuatu seperti orang lain. Dalam situasi tersebut, Partisipan I selalu hadir untuk mendengarkan, memberikan semangat, dan mengingatkan bahwa frustrasi adalah hal yang wajar. Ia mendorong anaknya untuk fokus pada solusi, bukan pada masalah, dan selalu merayakan setiap pencapaian, sekecil apa pun. Hal ini menunjukkan dukungan emosional yang kuat dari Partisipan I, yang membantu anaknya membangun ketahanan emosional dan rasa percaya diri.

Saat merasa frustrasi, Partisipan A memilih untuk fokus pada hal-hal yang dapat dilakukan, daripada terjebak pada keterbatasan. Ia juga mengambil waktu untuk beristirahat, melakukan refleksi, dan mengandalkan dukungan dari keluarga atau teman dekat. Pendekatan ini membantunya untuk bangkit kembali dan menjaga keseimbangan emosionalnya. Hal ini mencerminkan kemampuan adaptasi dan ketahanan emosional yang baik.

Ketika merasa frustrasi, partisipan S berusaha menerima perasaan tersebut sebagai bagian dari perjalanannya. Partisipan S memilih untuk fokus pada hal-hal yang dapat dilakukan dan terus melangkah maju. Sikap ini menunjukkan kemampuan untuk menerima kenyataan dengan positif dan menjaga motivasi dalam menghadapi tantangan.

Berdasarkan wawancara dengan Partisipan AH mengakui bahwa rasa frustrasi pernah muncul, terutama ketika keterbatasan fisiknya menghalangi dirinya untuk melakukan sesuatu. Namun berhasil mengatasi perasaan tersebut dengan fokus pada hal-hal yang dapat ia lakukan, serta mengandalkan dukungan dari keluarga dan pelatih. Selain itu, ia menyalurkan emosi tersebut ke dalam latihan, menjadikannya sebagai dorongan untuk lebih produktif. Hal ini mencerminkan kemampuan Partisipan AH untuk mengelola emosi secara baik, dengan memanfaatkan dukungan sosial dan strategi positif untuk menghadapi tantangan.”

5. Gambaran Resiliensi pada Atlet

Berdasarkan dari penelitian Reivich et al. (Sulistiana et al., 2023), resiliensi memiliki tujuh dimensi utama yang saling berkaitan. Dimensi-dimensi tersebut meliputi (a) Emotional regulation, yaitu kemampuan untuk tetap tenang dan mengendalikan emosi di bawah tekanan. (b) Impulse Control, kemampuan mengendalikan dorongan dan keinginan, (c) Optimism, keyakinan dalam kemampuan diri untuk menghadapi tantangan dan menciptakan perubahan positif. (d) Causal Analysis, kemampuan mengenali penyebab masalah secara tepat agar tidak mengulangi kesalahan yang sama. (e) Empathy, yaitu kemampuan memahami kondisi emosional orang lain. (f) Self-Efficacy, keyakinan bahwa diri

mampu mengatasi masalah dan meraih kesuksesan. (g) Reaching Out, kemampuan mengambil hikmah dari pengalaman sulit sebagai kekuatan untuk bangkit.

a. Emotional regulation

Kemampuan untuk tetap tenang saat menghadapi tekanan. Individu

dengan resiliensi yang baik membangun kemampuan dalam mengelola emosi, perilaku, dan perhatian mereka. Dua faktor utama yang mendukung regulasi emosi adalah ketenangan dan fokus menurut Reivich et al. dalam Sulistiana et al., (2023).

Tabel 3. Dimensi Emotional regulation

Partisipan	Dimensi <i>Emotional regulation</i>
R	Menyebutkan bahwa ia mengandalkan agama untuk mengatasi tekanan fisik dan mental, serta tetap positif saat menghadapi tantangan.
I	Mengutamakan pendekatan spiritual, dukungan keluarga dan pelatih membantu menjaga emosinya, terutama dalam situasi sulit.
A	Mengandalkan motivasi dari pelatih dan keluarga untuk mengatur emosi.
S	Menenangkan diri dan tidak membawa emosi ke lapangan agar tetap focus serta mendapat dukungan penuh dari keluarga serta teman-temannya.
AH	Menjaga ketenangan dan mengikuti arahan pelatih selama latihan.

b. Impulse Control

Kemampuan untuk mengendalikan dorongan atau impuls secara efektif saat menghadapi situasi menantang. Individu dengan resiliensi tinggi menunjukkan kemampuan untuk menahan reaksi impulsif,

mempertimbangkan konsekuensi tindakan mereka, dan bertindak secara bijaksana. Dua faktor utama yang mendukung pengendalian impuls adalah kesadaran diri dan pengambilan keputusan yang matang.

Tabel 4. Dimensi Impulse Control

Partisipan	Dimensi <i>Impulse Control</i>
R	Memiliki kemampuan untuk mengendalikan emosinya dengan fokus pada pengalaman dan perjuangan panjangnya. Ia lebih memilih untuk tetap tenang dan tidak memedulikan kritik, serta menjadikan pengalaman sebagai pelajaran untuk terus maju.
I	Menjaga emosionalnya tetap stabil dengan dukungan dari pelatih dan doa dari keluarga. Ia merasa percaya diri saat bertanding karena adanya persiapan yang matang, sehingga mampu mengatasi kekhawatiran dengan baik.
A	Menunjukkan keyakinan yang kuat terhadap keterampilan yang dimilikinya, serta merasa percaya diri bahwa bekal tersebut akan membantunya bertahan dalam hidup, tanpa khawatir berlebihan terhadap masa depan.
S	Mengendalikan emosinya dengan memahami perjuangan berat yang dijalani, seperti meninggalkan keluarga. Ia tetap fokus pada tujuan, menjadikan perjuangan tersebut sebagai motivasi untuk memberikan yang terbaik.
AH	Mengelola emosinya dengan fokus dan bersyukur atas setiap kesempatan yang ada, melihat event sebagai harapan dan peluang untuk mencukupi kebutuhan keluarga. Ia menggunakan apresiasi dan hasil positif sebagai motivasi untuk tetap tenang dan optimis.

c. Optimism

Kemampuan untuk melihat masa depan dengan harapan positif dan keyakinan. Individu dengan resiliensi

tinggi percaya bahwa mereka dapat menghadapi tantangan dan menciptakan perubahan yang baik. Dua faktor utama yang mendukung

optimisme adalah keyakinan diri dan pandangan positif terhadap masa depan.

Tabel 5. Dimensi Optimism

Partisipan	Dimensi Optimism
R	Mengandalkan pengalaman dan keyakinan diri untuk melewati tantangan, serta percaya bahwa dengan usaha yang terus menerus, ia bisa menata masa depan yang lebih baik.
I	Mempunyai keyakinan bahwa dirinya adalah titipan Tuhan dan berusaha membahagiakan orangtua, dengan semangat untuk terus maju dan percaya pada kemampuan diri.
A	Memiliki keyakinan bahwa Tuhan memberikan ujian dengan jalan keluar, dan menggunakan setiap kesempatan pelatihan sebagai bekal untuk masa depan.
S	Meskipun terkadang kurang yakin karena mengetahui kekuatan lawan, tetap percaya diri dan fokus pada hasil serta takdir yang ada.
AH	Walaupun sempat merasa putus asa, tetap berproses dengan percaya bahwa latihan dan dukungan dari pelatih serta takdir akan membawa hasil.

d. Causal Analysis

Kemampuan untuk secara tepat mengidentifikasi penyebab masalah dan kesalahan. Individu dengan resiliensi tinggi menganalisis situasi

dengan cermat untuk mencegah pengulangan kesalahan. Dua faktor utama yang mendukung analisis kausal adalah pemikiran kritis dan refleksi mendalam.

Tabel 6. Dimensi Causal Analysis

Partisipan	Dimensi Causal Analysis
R	Menyadari bahwa kekalahannya dipengaruhi oleh kurangnya persiapan, baik dari segi fisik maupun mental, dan percaya bahwa latihan yang lebih baik dapat memperbaiki hasil di masa depan.
I	Mengakui bahwa kekalahan di arena disebabkan oleh faktor-faktor seperti cedera atau kecelakaan, namun tetap cepat bangkit setelahnya dengan dukungan dari pelatih.
A	Menerima kekalahan sebagai bagian dari proses dan berfokus pada usaha maksimal yang telah diberikan selama latihan, dengan harapan untuk memperbaiki diri di kesempatan berikutnya.
S	Menyadari bahwa kurang giat berlatih bisa menjadi faktor kekalahan, namun tetap menganggap bahwa setiap kemenangan atau kekalahan adalah takdir yang harus diterima dengan lapang dada.
AH	Memahami bahwa kekalahan merupakan bagian dari proses, dan berfokus pada usaha maksimal yang telah dilakukan selama latihan untuk meminimalkan jarak antara hasil dan proses yang telah dilalui.

e. Empathy

Kemampuan untuk memahami dan merasakan kondisi emosional orang lain. Individu dengan resiliensi tinggi dapat membangun hubungan yang kuat dan memberikan dukungan

emosional. Dua faktor utama yang mendukung empati adalah kemampuan mendengarkan dengan penuh perhatian dan memahami perspektif orang lain.

Tabel 7. Dimensi Empathy

Partisipan	Dimensi Empathy
R	Merasa empati terhadap sesama disabilitas dengan berharap mereka bisa berprestasi seperti dirinya, dan memilih untuk tidak berlebihan dalam selebrasi kemenangan, lebih fokus pada rasa syukur dan memberikan motivasi kepada orang lain.
I	Menunjukkan empati dengan memberikan motivasi kepada teman-teman

	menyampaikan bahwa kesulitan dan tantangan bukan alasan untuk berhenti, melainkan kesempatan untuk terus berkembang dan menunjukkan yang terbaik.
S	Menunjukkan dukungan moral kepada sesama atlet disabilitas, dengan mengingatkan mereka untuk tetap semangat dan tidak berkecil hati meskipun memiliki kekurangan, serta untuk berjuang mencapai tujuan dengan penuh semangat.
AH	Memotivasi sesama disabilitas untuk melihat sisi positif dari setiap perjuangan, berbagi pengalaman tentang pentingnya tidak berlarut-larut dalam keterpurukan, dan mengajak untuk saling mendukung dan menjaga semangat bersama.

6. Komponen Resiliensi

Menurut Grotberg (dalam Aziz, 2023), resiliensi individu terdiri dari tiga komponen utama, yaitu *I have*, *I am*, dan *I can*, yang saling melengkapi untuk membentuk perilaku stabil dan respon bermakna terhadap berbagai situasi.

a. *I Have*

I have merujuk pada dukungan eksternal yang mencakup hubungan sosial berbasis kepercayaan, aturan keluarga, model peran positif, dorongan kemandirian, serta akses ke fasilitas seperti layanan kesehatan dan Pendidikan.

Partisipan R menunjukkan adanya *I Have*, yaitu dukungan eksternal yang membantu memperkuat resiliensi. Partisipan R menyebutkan bahwa ibunya dan istrinya adalah orang-orang yang paling percaya dan selalu ada untuk memberikan dukungan, baik secara emosional maupun praktis. Meskipun awalnya merasa gengsi untuk meminta bantuan, dorongan dari ibu dan istrinya membuatnya merasa lebih nyaman untuk mengandalkan mereka. Hubungan yang berbasis kepercayaan dan kasih sayang ini mencerminkan keberadaan dukungan sosial yang kuat, salah satu aspek penting dari *I Have*. Dukungan ini membantu Partisipan R menghadapi

tantangan dengan keyakinan bahwa tidak sendirian.

Partisipan R mendapatkan dukungan keluarga yang membuatnya merasa diterima dan komunitas olahraga disabilitas yang menjadi keluarga kedua, memberi semangat untuk maju. Selain itu, ia menunjukkan kemandirian dengan menetapkan aturan pribadi, seperti disiplin bangun pagi dan menjaga pola makan sehat. Dukungan sosial dan aturan mandiri ini memperkuat resiliensinya.

b. *I Am*

I Am mengacu pada kekuatan internal individu, mencakup perasaan, sikap, dan keyakinan pribadi. Aspek ini meliputi penerimaan diri, empati, rasa bangga, tanggung jawab, optimisme, kepercayaan diri, dan harapan terhadap masa depan.

Partisipan R menunjukkan aspek yang kuat dari konsep "*I Am*", yang mencerminkan kekuatan internal individu. Dukungan sosial yang ia terima memberikan rasa diterima dan membuatnya merasa tidak sendirian, sehingga meningkatkan keyakinan diri dan semangatnya. Rasa bangga atas pencapaiannya, khususnya karena mampu melewati berbagai rintangan tanpa menyerah, mencerminkan optimisme, tanggung

jawab, dan penerimaan diri yang kokoh. Hal ini memperlihatkan bahwa ia memiliki kepercayaan diri dan harapan terhadap masa depan, yang menjadi fondasi penting dalam menghadapi tantangan dan terus berkembang.

Partisipan R mencerminkan penerimaan diri, optimisme, dan keyakinan pribadi. Meskipun pernah mengalami masa sulit, ia kini lebih fokus pada nilai dirinya dan potensi yang dapat ia capai, tanpa terlalu memedulikan pendapat negatif orang lain. Sikap optimis terlihat dari keyakinannya bahwa tantangan yang dihadapi hanya bersifat sementara dan bahwa dirinya lebih kuat dari situasi tersebut. Selain itu, ia menggunakan keberhasilan masa lalu sebagai pengingat dan motivasi untuk terus maju, mencerminkan rasa percaya diri dan harapan terhadap masa depan.

Pernyataan Partisipan I menunjukkan adanya I Am pada anaknya. Anak merasa percaya diri karena didukung dan dicintai oleh keluarga, pelatih, dan teman-temannya, mencerminkan penerimaan diri dan kepercayaan diri yang kuat. Anak juga menunjukkan tekad dan keberanian untuk terus berjuang meskipun memiliki keterbatasan, yang mencerminkan optimisme dan tanggung jawab dalam menghadapi tantangan. Hal ini mencerminkan aspek-aspek utama dari I Am, yaitu kekuatan internal berupa rasa bangga, keyakinan pribadi, dan harapan terhadap masa depan.

Partisipan I menanamkan keyakinan diri pada anaknya dengan mengajarkan untuk fokus pada tindakan, bukan opini orang lain, meskipun pernah diremehkan. Ia selalu mengingatkan bahwa masalah bersifat sementara dan menguatkan anaknya dengan mengingatkan keberhasilan melewati tantangan sebelumnya, sehingga menumbuhkan optimisme dan rasa percaya diri untuk menghadapi masa depan.

Pernyataan Partisipan A mencerminkan I Am, yaitu kekuatan internal individu. Ia merasa termotivasi dan lebih kuat karena dicintai dan didukung, menunjukkan penerimaan diri serta keyakinan bahwa ia tidak sendirian. Selain itu, rasa bangganya terhadap kemampuan untuk terus maju meskipun menghadapi tantangan, serta kesadarannya akan potensinya sebagai atlet, mencerminkan kepercayaan diri, optimisme, dan harapan terhadap masa depan, yang menjadi inti dari I Am. Partisipan A menunjukkan keyakinan diri, optimisme, dan tanggung jawab atas tindakan. Ia memanfaatkan tantangan sebagai motivasi untuk membuktikan kemampuan melalui hasil nyata, bukan sekadar kata-kata. Sikap optimis terlihat dari keyakinannya bahwa setiap masalah bersifat sementara dan dapat diatasi dengan usaha dan kesabaran, yang semakin memperkuat harapan dan keyakinannya terhadap masa depan.

Pernyataan Partisipan S mencerminkan I Am, yaitu kekuatan internal yang berasal dari perasaan

dihargai dan didukung. Ia merasa percaya diri dan memiliki dorongan ekstra untuk maju karena adanya dukungan dari orang-orang yang peduli padanya, yang membuatnya merasa lebih berarti. Selain itu, rasa bangganya karena mampu melampaui batasan yang dipikirkan orang lain dan bersaing di kompetisi tingkat tinggi menunjukkan optimisme, keyakinan pada kemampuan diri, dan kesadaran akan kekuatannya.

Partisipan S memiliki Keyakinan bahwa pembuktian terbaik datang dari tindakan menunjukkan rasa percaya diri dan kemampuan untuk tetap fokus pada tujuan meskipun diremehkan, menjadikan hal tersebut motivasi untuk berkembang. Selain itu, sikap optimisnya dalam melihat tantangan sebagai bagian dari perjalanan dan pelajaran yang berharga mencerminkan harapan terhadap masa depan dan ketahanan emosional, yang merupakan elemen penting dari I Am.

Partisipan AH menunjukkan keyakinan diri dan optimisme yang kuat, sesuai dengan konsep "I Am". Dukungan dari orang-orang di sekitarnya memberinya semangat dan kepercayaan diri dan tidak mudah menyerah. Kebanggaannya sebagai atlet tuna daksa yang mampu bersaing di arena olahraga menunjukkan rasa syukur dan kesadaran bahwa keterbatasan bukanlah akhir, melainkan peluang untuk membuktikan potensi diri dan membawa perubahan positif dalam hidupnya.

Partisipan AH menunjukkan keyakinan diri dengan menghadapi kritik secara tenang dan memilih untuk membuktikan kemampuannya melalui hasil nyata. Ia mengatasi tantangan dengan mengingat keberhasilan sebelumnya, melihat masalah sebagai ujian sementara, dan fokus pada langkah kecil untuk tetap tenang dan maju. Sikap ini mencerminkan optimisme, ketahanan, dan fokus pada solusi.

c. I Can

I can merujuk pada kemampuan individu untuk menghadapi tantangan melalui keterampilan komunikasi, pemecahan masalah, pengelolaan emosi, pemahaman temperamen, dan membangun hubungan berbasis kepercayaan.

Pernyataan Partisipan R menunjukkan adanya I Can, ia memanfaatkan pengalaman sebelumnya sebagai landasan keyakinan untuk mengatasi masalah baru, dengan kesadaran bahwa ia memiliki dukungan dari orang-orang terpercaya. Saat menghadapi masalah, ia berupaya memahami inti permasalahan, mengeksplorasi solusi, dan berdiskusi dengan orang lain jika diperlukan. Kemampuan ini mencerminkan keterampilan dalam pemecahan masalah, komunikasi, dan membangun hubungan yang didasarkan pada kepercayaan.

Dengan menarik napas dan menenangkan diri terlebih dahulu, partisipan R menunjukkan keterampilan dalam pengelolaan emosi untuk mencegah reaksi impulsif. Setelah menenangkan diri,

ia menganalisis penyebab emosi negatifnya dan mencari solusi, mencerminkan pemecahan masalah yang terarah. Kemampuan ini menunjukkan pengendalian diri yang baik dan pendekatan logis dalam menghadapi situasi sulit, inti dari I Can.

Pernyataan Partisipan I mencerminkan I Can, yaitu kemampuan untuk menghadapi tantangan melalui pengalaman, keterampilan, dan dukungan. Anak menunjukkan kepercayaan diri yang tumbuh dari pengalaman sebelumnya, di mana ia belajar bahwa tantangan dapat diatasi dengan usaha dan dukungan keluarga serta pelatih. Langkah pertama yang diambilnya adalah menenangkan diri, kemudian bersama-sama menganalisis inti masalah dan memecahnya menjadi bagian-bagian kecil yang lebih mudah ditangani. Pesan motivasi dari Partisipan I, seperti "satu langkah kecil sudah cukup, asal terus maju," mencerminkan dukungan dalam membangun keterampilan pemecahan masalah, pengelolaan emosi, dan komunikasi yang mendukung resiliensi anaknya.

Pernyataan Partisipan A menunjukkan I Can, yaitu kemampuan menghadapi tantangan dengan cara yang terorganisir dan bijaksana. Ia yakin bahwa kesulitan bisa diatasi selama ia berusaha dengan konsisten dan mengambil langkah-langkah yang terarah. Dengan menenangkan diri terlebih dahulu, ia mampu mengelola emosi sehingga dapat berpikir lebih

rasional. Ia memulai dengan mencari solusi sederhana dan terbuka untuk berdiskusi dengan orang terpercaya, memungkinkan ia mendapatkan perspektif baru. Kemampuan ini mencerminkan keterampilan dalam pengelolaan emosi, penyelesaian masalah, dan komunikasi yang efektif.

Pernyataan Partisipan S mencerminkan I Can, yaitu kemampuan untuk menghadapi tantangan melalui refleksi pengalaman, pengelolaan emosi, dan pemecahan masalah. Ia memanfaatkan pengalaman masa lalu, di mana ia berhasil melewati masa sulit, sebagai dasar keyakinan bahwa tantangan saat ini juga dapat diatasi. Dukungan dari orang-orang terdekat memberinya rasa aman dan kepercayaan diri. Langkah awal yang ia ambil adalah menenangkan diri, sehingga dapat berpikir jernih. Ia kemudian memecah masalah menjadi bagian kecil yang lebih mudah ditangani dan terbuka untuk berdiskusi dengan orang terpercaya guna mendapatkan sudut pandang baru. Kemampuan ini mencerminkan keterampilan komunikasi, pemecahan masalah, dan pengelolaan diri.

Pernyataan Partisipan AH menunjukkan adanya I Can, yaitu kemampuan untuk menghadapi tantangan dengan keterampilan dan strategi yang terencana. Ia percaya diri karena pengalaman masa lalu telah mengajarkannya bahwa setiap kesulitan dapat diatasi. Dukungan dari keluarga, pelatih, dan teman-temannya memberikan rasa aman dan motivasi tambahan. Ia memulai

dengan menenangkan diri, menganalisis masalah, dan mencari solusi yang dimulai dari langkah kecil yang dapat dilakukan. Kesiadaannya untuk meminta saran dari orang yang lebih berpengalaman juga menunjukkan keterampilan komunikasi dan pemecahan masalah yang baik.

Berdasarkan wawancara, ketiga komponen resiliensi *I Have*, *I Am*, dan *I Can* terlihat saling melengkapi dalam membangun ketangguhan pada para partisipan. Komponen *I Have* dukungan eksternal yang kuat. Partisipan R mengandalkan ibu, istri, dan komunitas olahraga disabilitas sebagai sumber utama dukungan. Partisipan I mengutamakan dukungan terstruktur dari keluarga dan pelatih untuk anaknya. Sementara itu, partisipan A, S, dan AH mendapatkan motivasi besar dari hubungan erat dengan keluarga, pelatih, serta komunitas disabilitas yang mereka anggap sebagai keluarga kedua. Komponen *I Am*, yang mencakup kekuatan internal seperti penerimaan diri, optimisme, dan kepercayaan diri, terlihat dari keyakinan partisipan R dalam

menerima kondisi disabilitasnya dan menggunakan keberhasilan masa lalu sebagai motivasi.

Partisipan I menunjukkan bahwa anaknya memiliki penerimaan diri dan semangat untuk terus maju dengan dukungan keluarga. Partisipan A dan S memanfaatkan tantangan untuk membuktikan kemampuan diri mereka, sementara partisipan AH melihat keterbatasan sebagai peluang untuk menunjukkan potensi terbaiknya. Komponen *I Can* tercermin dari kemampuan partisipan untuk mengelola emosi, memecahkan masalah, dan menggunakan komunikasi yang efektif. Mereka memulai dengan menenangkan diri, menganalisis masalah, dan mencari solusi, baik secara mandiri maupun melalui diskusi dengan orang terpercaya. Kesimpulannya, ketiga komponen ini menjadi fondasi penting bagi para partisipan untuk tetap tangguh menghadapi tekanan dan keterbatasan, dengan dukungan sosial, kekuatan internal, dan kemampuan menghadapi tantangan sebagai pilar utama keberhasilan mereka.

Tabel 10. Komponen Resiliensi

Partisipan	<i>I Have</i>	<i>I Am</i>	<i>I Can</i>
R	✓	✓	✓
I	✓	✓	✓
A	✓	✓	✓
S	✓	✓	✓
AH	✓	✓	✓

Pembahasan

Resiliensi atlet disabilitas mencakup berbagai dimensi yang saling mendukung. Menurut Reivich dan Shatte (2002) aspek aspek

resiliensi terdiri dari tujuh dimensi utama yang saling berkaitan seperti kemampuan *emotional regulation* untuk mengelola emosi negatif melalui dukungan lingkungan dan teknik tertentu, serta *impulse control*

dalam menahan dorongan menyerah dan bereaksi negatif. *Optimism* mendorong mereka melihat keterbatasan sebagai tantangan yang dapat diatasi, sementara *causal analysis* membantu mereka belajar dari kegagalan melalui evaluasi dan strategi baru. Pengalaman mereka juga meningkatkan *empathy*, yang terlihat dari dukungan kepada sesama dan penguatan solidaritas. Dengan *self-efficacy*, mereka percaya pada kemampuan mengatasi hambatan melalui latihan dan disiplin, dan dimensi *reaching out* memungkinkan mereka mengambil hikmah dari pengalaman sulit untuk terus maju sekaligus menginspirasi orang lain.

Secara keseluruhan dari ke lima partisipan penelitian menunjukan *emotional regulation* yang baik. Dari lima subjek, terdapat dua subjek (R dan I) yang mengandalkan kekuatan spiritual. Sedangkan, tiga subjek lainnya dukungan dari keluarga dan pelatih.

Partisipan R dan I mengandalkan kekuatan spiritual dalam menghadapi tekanan emosional, hal ini dapat dilihat cara mereka beribadah dan berdoa. Hal ini didukung oleh penelitian angelia et al., (2020) yang mengungkapkan bahwa makin tinggi religiusitas individu maka semakin tinggi juga regulasi emosi yang dimiliki. Sedangkan partisipan A, S, AH mengandalkan dukungan dari keluarga dan pelatih untuk meregulasi emosi, hal ini dilihat dari cara keluarga dan pelatih selalu memberikan dukungan pada saat

partisipasi bertanding. Penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial dari keluarga dan pelatih dapat meningkatkan regulasi emosi atlet. Hal ini didukung oleh penelitian Smith et al. (2010), atlet yang menerima dukungan emosional dari keluarga dan pelatih menunjukkan kemampuan regulasi emosi yang lebih baik, yang berdampak positif pada performa mereka di lapangan.

Pada keseluruhan partisipan, kelima limanya menunjukkan *Impulse control* yang baik, Kemampuan *impulse control* yang ditunjukkan oleh kelima partisipan mencerminkan tingkat resiliensi yang mampu dalam menghadapi tekanan dan tantangan. Partisipan R mengandalkan pengalaman bertahap atau "jam terbang" untuk mengendalikan dorongan emosional, disertai sikap masa bodoh terhadap pendapat negatif, sehingga ia mampu fokus pada hal yang bisa ia kendalikan. Partisipan I memperlihatkan pengendalian impuls melalui kepercayaan terhadap pelatih, program yang terstruktur, dan dukungan spiritual dari keluarga, yang mencerminkan kesadaran diri dan pengambilan keputusan yang bijaksana.

Partisipan A menunjukkan kepercayaan diri yang kuat terhadap keterampilan yang dimilikinya, sehingga ia mampu menghadapi tantangan tanpa kekhawatiran berlebih, menjaga keseimbangan antara keyakinan diri dan tindakan yang bijak. Sementara itu, Partisipan S mampu mengelola perasaan sulit seperti meninggalkan keluarga

dengan tetap fokus pada tujuan, menunjukkan ketahanan emosional yang tinggi. Partisipan AH mengelola dorongan emosionalnya melalui rasa syukur dan harapan terhadap masa depan, dengan apresiasi dari prestasi yang diraih sebagai motivasi untuk terus maju. Secara keseluruhan, kelima partisipan mampu mengendalikan impuls mereka dengan efektif, menggunakan strategi yang melibatkan pengalaman, dukungan sosial, dan keyakinan diri untuk menghadapi tekanan dengan bijaksana.

Secara keseluruhan dari ke lima partisipan penelitian menunjukkan *Optimism* yang baik. Dari lima subjek, keseluruhan subjek mengandalkan keyakinan. Partisipan R mencerminkan optimisme melalui pengalaman di dunia olahraga yang membantunya menata masa depan dan tekad kuat untuk terus maju meskipun menghadapi kehidupan yang keras sejak kecil. Partisipan I menggambarkan optimisme anaknya melalui tujuan mulia, seperti membahagiakan orang tua, serta dukungan keluarga dan pelatih yang memperkuat keyakinannya. Partisipan A memanfaatkan pelatihan sebagai bekal untuk menata masa depan, dengan keyakinan bahwa setiap cobaan dari Tuhan selalu disertai solusi.

Sementara itu, Partisipan S meskipun merasa keyakinan dirinya kurang saat menghadapi lawan yang lebih kuat, tetap berusaha mempertahankan pandangan optimis dengan percaya diri dan harapan

akan rejeki. Terakhir, Partisipan AH menunjukkan campuran antara keputusan dan optimisme, di mana ia sempat merasa putus asa tetapi tetap berpegang pada ibadah, proses latihan, dan dukungan pelatih sebagai sumber harapan. Secara keseluruhan, kelima partisipan menunjukkan kemampuan untuk mempertahankan pandangan positif terhadap masa depan meskipun menghadapi berbagai tantangan, dengan keyakinan diri, dukungan sosial, dan spiritualitas sebagai faktor utama.

Hal ini sejalan oleh penelitian Kurniawan (2019) yang memamparkan hasil bahwa berpikir positif dapat meningkatkan optimisme, yang pada gilirannya memperkuat keyakinan diri individu dalam menghadapi berbagai situasi. Hal ini juga didukung pendapat Seligman (2006, dalam Permana 2016) orang yang optimis memiliki pikiran yang positif terhadap kehidupannya sehingga orang yang optimis tidak berfokus pada masalah yang sedang dihadapi dan lebih fokus untuk mencari solusi dari permasalahan sedang dihadapi karena orang yang optimis dapat mengendalikan pikirannya untuk tetap berpikir positif.

Secara keseluruhan dari ke lima partisipan penelitian menunjukkan *causal analysis* yang baik. Dari lima subjek Partisipan R mampu mengidentifikasi bahwa kurangnya persiapan mental dan pelatihan menjadi faktor utama kekalahannya, meskipun refleksi mendalam belum sepenuhnya

terlihat. Partisipan I, dengan bantuan pelatih, menunjukkan analisis terhadap insiden yang menyebabkan kekalahan dan mampu segera bangkit, mencerminkan evaluasi yang cepat dan efektif. Partisipan A menunjukkan kemampuan untuk mengidentifikasi dua penyebab utama kekalahan, yaitu kurangnya motivasi berlatih dan pola istirahat yang tidak teratur, yang mencerminkan analisis logis terhadap permasalahan.

Partisipan S menunjukkan pemahaman yang seimbang dengan menyadari bahwa kekalahan disebabkan oleh kurangnya latihan, sementara kemenangan harus dijaga dengan kerendahan hati. Ia juga menunjukkan penerimaan terhadap dinamika menang dan kalah sebagai bagian dari pertandingan. Partisipan AH mencerminkan pendekatan yang logis dengan menerima kekalahan sebagai bagian dari proses, selama usaha maksimal telah dilakukan saat latihan. Refleksi terhadap hubungan antara konsistensi latihan dan hasil yang dicapai menunjukkan kesadaran akan pentingnya proses dalam mencapai hasil. Secara keseluruhan, kelima partisipan menunjukkan kemampuan kausal analisis yang baik, dengan pemikiran kritis dan refleksi mendalam sebagai elemen utama yang mendukung evaluasi mereka terhadap penyebab permasalahan. Hal ini sejalan dengan pendapat Syaiful (dalam Kusmanto, 2014) berpikir merupakan suatu kegiatan mental yang dialami seseorang bila individu dihadapkan

pada suatu masalah atau situasi yang harus dipecahkan.

Empati merupakan kemampuan untuk memahami dan merasakan kondisi emosional orang lain. Partisipan R menunjukkan *empati* melalui harapannya agar sesama penyandang disabilitas dapat meraih kesuksesan, serta sikap menghormati lawan dengan memberikan salam dan tidak berlebihan dalam selebrasi kemenangan. Partisipan I juga mencerminkan *empati* dengan memotivasi teman-temannya dan menunjukkan kesadaran terhadap kelemahan diri sendiri, yang mendukung interaksi positif. Partisipan A mengekspresikan *empathy* melalui rasa kebersamaan dalam komunitas yang mengurangi rasa minder, serta dengan memberikan motivasi dan semangat kepada orang lain setelah meraih kemenangan.

Partisipan S menunjukkan *empati* dengan merasa bahagia bertemu sesama penyandang disabilitas, menciptakan rasa kebersamaan, dan peduli terhadap teman yang telah berjuang keras namun belum berhasil. Sementara itu, Partisipan AH memperlihatkan *empati* melalui rasa nyaman dan akrab dengan sesama penyandang disabilitas, memberikan dukungan tanpa euforia yang berlebihan, dan memahami perasaan kekalahan. Semua partisipan menunjukkan kemampuan untuk mendengarkan, memahami perspektif orang lain, dan

memberikan dukungan emosional yang merupakan inti dari *empati*. Hal ini sejalan oleh penelitian Lukika dan Tondok (2022) yang menyatakan bahwa penyandang disabilitas memiliki rasa empati terhadap sesama penyandang disabilitas sehingga dapat memahami dan merasakan emosi satu sama lain.

Secara keseluruhan dari ke lima partisipan penelitian menunjukkan *self efficacy* yang baik. Partisipan R menunjukkan keyakinan yang kuat melalui sikap percaya diri dan fokus saat menghadapi situasi sulit. Penerimaannya terhadap kondisi disabilitas sejak lahir serta pengalamannya dalam menyesuaikan diri tanpa merasa terbebani menjadi fondasi utama yang mendukung *self-efficacy*-nya. Partisipan I mencerminkan *self-efficacy* anaknya melalui semangat konsisten untuk terus berusaha, meskipun tujuan tidak selalu dipaksakan. Sikap ini menunjukkan pemikiran positif yang mendukung ketekunan dalam menghadapi tantangan. Partisipan A memiliki motivasi tinggi untuk meningkatkan keterampilan dan kemampuan diri, dengan keyakinan bahwa olahraga dan pengembangan diri tidak dibatasi oleh kondisi fisik atau usia. Sikap ini mencerminkan *self-efficacy* yang kuat dan visi jangka panjang untuk masa depannya.

Partisipan S menunjukkan *self-efficacy* dengan tetap percaya diri dan berusaha fokus meskipun keyakinan terhadap kemampuannya tidak sepenuhnya kuat. Ia menerima hasil sebagai bagian dari takdir,

sambil mempertahankan pemikiran positif tentang kemampuannya. Terakhir, Partisipan AH menunjukkan *self-efficacy* yang muncul dari latihan yang konsisten, dukungan pelatih, dan sistem kepengurusan yang baik. Persiapan yang matang memberikan dasar keyakinan untuk menghadapi tantangan, meskipun ia tetap menyerahkan hasil akhirnya kepada Tuhan. Secara keseluruhan, kelima partisipan menunjukkan *self-efficacy* yang dipengaruhi oleh pengalaman, dukungan sosial, motivasi internal, dan penerimaan diri, yang menjadi pilar utama dalam menghadapi tantangan dengan percaya diri. Sejalan dengan pendapat Schunk (dalam Purnamasari, 2013) *self efficacy* merupakan keyakinan tentang apa yang mampu dilakukan oleh seseorang. *self efficacy* dapat diatur oleh seseorang dengan menilai keterampilan-keterampilan dan kapabilitas untuk menerjemahkan keterampilan tersebut kedalam Tindakan.

Secara keseluruhan dari ke lima partisipan penelitian menunjukkan *Reaching Out* yang baik. Partisipan R menunjukkan *Reaching Out* melalui refleksi atas pengalaman masa lalu, evaluasi diri, dan dedikasi dalam perjuangan, serta memberikan inspirasi kepada orang lain untuk tidak bosan berlatih dan memiliki semangat membanggakan keluarga dan negara. Partisipan I mencerminkan *Reaching Out* melalui usahanya mengevaluasi kekalahan dengan melibatkan pelatih, menunjukkan kemampuan untuk memanfaatkan

sumber daya eksternal demi perbaikan diri.

Partisipan A mengubah pengalaman sulitnya, seperti tidak bisa bersekolah secara normal, menjadi peluang untuk belajar keterampilan, membangun jaringan komunitas, dan memperoleh manfaat finansial. Partisipan S mengambil pelajaran dari kekalahan sebagai motivasi untuk meningkatkan latihan dan menjaga kemenangan tanpa kesombongan. Ia juga memotivasi sesama penyandang disabilitas untuk fokus pada kelebihan mereka dan terus bersemangat. Sementara itu, Partisipan AH menunjukkan *Reaching Out* dengan melihat peluang dari kesulitan, menjalin relasi, dan memperoleh penghasilan, sambil menekankan pentingnya segera bangkit dari keterpurukan. Kelima partisipan mencerminkan kemampuan untuk memanfaatkan tantangan sebagai peluang untuk pertumbuhan dan inspirasi, baik bagi diri sendiri maupun orang lain. Hal ini sejalan oleh penelitian Hidayat (2014) yang menyatakan individu yang percaya bahwa ada harapan pada masa depan bagi dirinya sendiri sehingga dapat mengontrol arah kehidupannya, yakin pada kemampuannya dalam mengatasi masalah hal tersebut menunjukan sikap optimis. Memiliki optimisme dalam diri sendiri akan membentuk kemampuan untuk meraih apa yang di inginkan atau disebut dengan pencapaian

Menurut Grotberg (dalam Aziz, 2023), resiliensi individu terdiri dari tiga komponen utama, yaitu *I have*,

merujuk pada dukungan eksternal yang mencakup hubungan sosial berbasis kepercayaan, aturan keluarga, model peran positif, dorongan kemandirian, *I am*, mengacu pada kekuatan internal individu, mencakup perasaan, sikap, dan keyakinan pribadi. Aspek ini meliputi penerimaan diri, empati, rasa bangga, tanggung jawab, optimisme, kepercayaan diri, dan harapan terhadap masa depan. *dan I can*, merujuk pada kemampuan individu untuk menghadapi tantangan melalui keterampilan komunikasi, pemecahan masalah, pengelolaan emosi, pemahaman temperamen, dan membangun hubungan berbasis kepercayaan, yang saling melengkapi untuk membentuk perilaku stabil dan respon bermakna terhadap berbagai situasi.

Secara keseluruhan dari ke lima partisipan penelitian menunjukan *I have* yang baik. Partisipan R, I, A, S, AH mendapatkan dukungan yang baik dari keluarga terdekat. Komponen *I Have* mencerminkan dukungan eksternal yang memperkuat resiliensi, seperti hubungan berbasis kepercayaan, peran keluarga, model positif, kemandirian, dan komunitas yang mendukung. Pada Partisipan R, dukungan dari ibu dan istri serta komunitas olahraga disabilitas sebagai keluarga kedua menjadi sumber utama kekuatan, membantu mengatasi gengsi meminta bantuan dan menjaga disiplin pribadi. Partisipan I mendapat kepercayaan dari keluarga, pelatih, dan rutinitas terstruktur yang memberikan

stabilitas emosional dan kekuatan menghadapi tantangan. Partisipan A mengandalkan keluarga, pelatih, dan komunitas untuk menjaga motivasi, dengan prinsip "*work hard, rest harder*" yang membantu menyeimbangkan fisik dan mental. Partisipan S memanfaatkan dukungan orang tua, pelatih, dan komunitas olahraga disabilitas yang menciptakan rasa aman serta memperkuat kemandirian melalui rutinitas harian. Sementara itu, Partisipan AH menerima dukungan penuh dari ibu, istri, dan pelatih, serta menjadikan komunitas sebagai sumber semangat untuk terus maju. Secara keseluruhan, dukungan eksternal yang kuat melalui *I Have* terbukti menjadi elemen penting dalam membangun resiliensi para partisipan untuk menghadapi berbagai tekanan dan tantangan. Hal ini sejalan oleh penelitian Fitri (2022) yang menyatakan bahwa dukungan keluarga berpengaruh signifikan terhadap motivasi berprestasi atlet disabilitas, yang merupakan komponen penting dalam resiliensi.

Secara keseluruhan dari ke lima partisipan penelitian menunjukkan *I Am* yang baik. Partisipan R, I, A, S, dan AH, terlihat bahwa dukungan sosial dari keluarga, pelatih, dan teman-teman berperan signifikan dalam membentuk aspek "*I Am*" pada atlet disabilitas. Dukungan ini meningkatkan kepercayaan diri, optimisme, dan penerimaan diri, yang pada gilirannya memperkuat resiliensi mereka dalam menghadapi tantangan. Partisipan menunjukkan

rasa bangga atas pencapaian mereka dan keyakinan bahwa keterbatasan bukanlah akhir, melainkan peluang untuk membuktikan potensi diri. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menegaskan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan positif yang signifikan dengan resiliensi pada atlet disabilitas. Studi oleh Solichah et al. (2021) menemukan bahwa dukungan sosial pelatih dan internal *locus of control* berhubungan positif dengan kesejahteraan psikologis atlet disabilitas.

Komponen *I Can* mencerminkan kemampuan para partisipan dalam menghadapi tantangan melalui keterampilan komunikasi, pemecahan masalah, dan pengelolaan emosi. Partisipan R, I, A, S, dan AH menunjukkan keyakinan diri yang berasal dari pengalaman masa lalu dan dukungan orang terdekat. Mereka mengelola emosi dengan menenangkan diri terlebih dahulu, kemudian menganalisis masalah secara objektif dan mencari solusi secara terstruktur. Pendekatan ini, ditambah dengan keterbukaan untuk berdiskusi dengan orang terpercaya, mencerminkan strategi yang efektif untuk mengatasi kesulitan, memperkuat ketahanan mereka terhadap tantangan. Hal ini sejalan oleh penelitian yang menyatakan oleh Irawan dan Anam (2022) yang menyatakan bahwa motivasi berprestasi pada atlet disabilitas dipengaruhi oleh dukungan sosial yang mereka terima. Dukungan ini meningkatkan kepercayaan diri dan

kemampuan atlet dalam menghadapi tantangan, sejalan dengan konsep "I Can".

D. Kesimpulan

Simpulan dari penelitian ini menunjukkan gambaran resiliensi pada lima partisipan, yaitu R, I, A, S, dan AH, yang merupakan atlet Paragame dengan prestasi nasional dan internasional. Seluruh partisipan mampu memenuhi ketujuh dimensi resiliensi, yaitu emotional regulation, impulse control, optimism, causal analysis, self-efficacy, empathy, dan reaching out, kesuluruhan partisipan memenuhi secara penuh walaupun alasannya beda atau kejadiannya berbeda beda, perbedaan antara setiap partisipan akan di jelaskan di bagian diskusi. Dari penelitian ini dapat disimpulkan dari komponen resiliensi kelima partisipan memenuhi tiga komponen resiliensi yaitu I have, I can, I am.

DAFTAR PUSTAKA

- Angelia, M., Tiatri, S., & Heng, P. H. (2020). Hubungan religiusitas Dan Regulasi Emosi Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 4(2), 451.
- Aziz, muhammad R. (2023). *Dinamika Resiliensi Pada Penyintas COVID-19 DI Kota Kediri*. Azzahra, A. F. (2020). Efforts to equitable education for children with intellectual disabilities as an alternative to overcoming social problems in children. *Journal of Creativity Student*, 5(1), 65–86.
- Baumgardner, S. R. (2010). *Positive Psychology and Individual Differences*. education.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of sport and exercise*, 13(5), 669-678.
- Haryanto, B. (2020). Kesehatan Mental dan Stigma pada Penyandang Disabilitas. *Jurnal Psikologi Sosial*, 12(3), 78-85.
- Hidayati, N. (2014). Hubungan antara self esteem dengan resiliensi pada remaja di panti asuhan keluarga yatim muhammadiyah surakarta. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Kurniawan, W. (2019). Relationship between think positive towards the optimism of psychology student learning in Islamic University of Riau. *Nathiqiyah*, 2(1).
- Lukika, O., & Tondok, M. S. (2022). Empati Dan Prasangka terhadap penyandang disabilitas. *Keluwih: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 3(2), 68–75
- Macdougall, H. O. (2016). The sport experiences of athletes with cerebral palsy: A qualitative (Richardson, 2002) study. *Disability and Rehabilitation*,

- 38(9), 877-888. McGraw-Hill Education.
- Prasetya, R., & Dewi, N. (2019). Resiliensi Emosional pada Penyandang Disabilitas. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 7(4), 102-109.
- Purba, R. (2011). Gambaran Resiliensi Pada Mahasiswa Universitas Sumatera Utara Dalam Hal Penyalahgunaan Zat.
- Purnamasari, D. (2013). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecurangan Akademik pada Mahasiswa. *Educational Psychology Journal*, 2(1).
- Smith, R. E., Smoll, F. L., & Cumming, S. P. (2010). Effects of a motivational climate intervention for coaches on young athletes' sport performance anxiety. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 32(5), 664-688.
- Subekti, N., Mulyadi, A., Mulyana, D., & Priana, A. (2021). Peningkatan Kesehatan Melalui program informal sport masa pandemi covid 19 menuju new normal pada masyarakat DSN. Kalapanunggal dan DSN. Ancol KEC. Sindang Kasih Kab. Ciamis. *Jurnal Pengabdian Siliwangi*, 7(1).
- Zablotsky, B., Black, L. I., Maenner, M. J., Schieve, L. A., Danielson, M. L., Bitsko, R. H., Blumberg, S. J., Kogan, M. D., & Boyle, C. A. (2019). Prevalence and trends of developmental disabilities among children in the United States: 2009–2017. *Pediatrics*, 144(4).
-