

Gambaran Proses Post-Traumatic Growth pada Atlet Paralimpiade dengan Kondisi Disabilitas yang Didapatkan Pasca Amputasi

Nurfadli Mellinia Putri^{1*}, Mulia Marita Lasutri Tama²

[1] Universitas Bina Darma Palembang, Indonesia, [2] Universitas Bina Darma Palembang, Indonesia

Abstract

Paralympics is a sporting event for athletes with disabilities. Paralympic athletes' disability conditions can be obtained from birth or after birth such as chronic diseases, injuries due to war, riots, disasters, accidents, and so on. Accidents that are severe enough can cause serious medical conditions that can lead to amputation. Amputation can cause individuals to experience psychological trauma. In dealing with trauma, a person can experience a growth process until finally he can accept the situation that befell him, which is called post-traumatic growth. Post-traumatic growth is a positive change experienced by individuals after struggling in the face of trauma and is characterized by an improvement in self-quality compared to before experiencing trauma. This research was conducted in the city of Palembang on two paralympic athletes who were collected using the purposive sampling method. The data collection of this research was carried out by semi-structured interviews and active participation observations of the subjects. This study used a qualitative research design with a phenomenological approach. The findings of this study are that the process of forming post-traumatic growth begins with managing negative emotions and cognitive reflection until changes are achieved in oneself. Factors that can influence the formation of post-traumatic growth are hope, spirituality, social support, and the time since the traumatic event occurred.

Keywords: Post-traumatic growth; positive change trauma

Article Info

Artikel History: Submitted: 2023-03-10 | Published: 2023-06-30

DOI: <http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v13i2.7404>

[Vol 13, No 2 \(2023\)](#) Page:

(*) Corresponding Author: Nurfadli Mellinia Putri, Bina Darma University, Indonesia,

Email: melliniaputri168@gmail.com



This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution 4.0 International License](#), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium provided the original work is properly cited.

INTRODUCTION

Atlet atau olahragawan merupakan seseorang yang menggeluti dan secara aktif melakukan latihan untuk meraih prestasi pada cabang tertentu yang dipilih olehnya (Martinus et al., 2021). Berdasarkan kondisi fisiknya, ajang olah raga yang dapat diikuti oleh atlet secara garis besar terbagi atas dua golongan, yaitu olimpiade dan paralimpiade

(Orlandia, 2021). Paralimpiade merupakan ajang olah raga yang diperuntukkan bagi atlet difabel (Sudarsono, 2018). Dulunya, paralimpiade merupakan sebuah metode rehabilitasi bagi penyandang disabilitas, namun seiring berjalannya waktu ini berubah menjadi turnamen olah raga terbesar kedua setelah olimpiade (Sudarsono, 2018).

Kondisi disabilitas yang dimiliki oleh atlet paralimpiade bisa didapatkan sejak lahir atau setelah lahir. Hal ini selaras dengan yang dijelaskan oleh Aini & Uyun (2017) bahwa timbulnya disabilitas dapat dilatarbelakangi masalah kesehatan yang timbul sejak lahir, penyakit kronis maupun akut, dan cedera yang dapat diakibatkan oleh perang, kerusuhan, bencana, kecelakaan, dan sebagainya.

Amputasi merupakan kondisi hilang atau putusnya bagian tubuh, seperti jari, lengan, atau tungkai dan bisa terjadi akibat cedera, atau bisa juga merupakan bagian dari operasi pemotongan bagian tubuh tertentu untuk mengatasi suatu kondisi atau penyakit (Pittara, 2022). Amputasi yang dilakukan pada anggota tubuh individu dapat menyebabkan individu mengalami trauma psikologis. Pernyataan ini didukung oleh Rachmat (2021) yang menjelaskan bahwa amputasi dapat mengakibatkan seseorang mengalami trauma, atau terjadinya gangguan keadaan psikologis yang dapat menurunkan kondisi fisik dan sosio-ekonominya.

Berdasarkan fenomena tersebut, peneliti melakukan anamnesa awal untuk menemukan permasalahan terkait pengalaman kehidupan atlet paralimpiade setelah menjalani amputasi. Wawancara serta observasi awal dilakukan terhadap dua orang atlet paralimpiade di Kota Palembang. Diketahui bahwa kedua subjek sempat mengalami trauma setelah menjalani amputasi.

Setelah berjuang melalui trauma, terdapat perubahan positif yang dialami oleh kedua subjek. Subjek 1 diantaranya mengakui bahwa ia lebih menghargai hidupnya dan merasa bahwa ia harus memiliki prestasi, bukannya menyianyi akan kehidupan dengan banyak bersenang-senang. Subjek 2 juga menyebutkan bahwa ia lebih menghargai hidupnya dengan lebih berhati-hati ketika berada di jalan umum. Selain itu, kualitas hubungan subjek 2 dengan orang lain juga meningkat. Subjek 2 mengaku bahwa ia tidak merasa segan atau tersinggung jika ada orang lain yang menawarkan bantuan.

Berdasarkan informasi yang didapatkan dari hasil observasi serta wawancara mengenai fenomena terjadi pada kedua subjek, peneliti menyadari bahwa terdapat keunikan pada diri subjek, yaitu meskipun telah mengalami peristiwa traumatis berupa kecelakaan yang menyebabkan kedua subjek harus menjalani amputasi, baik subjek 1 maupun subjek 2 dapat bangkit dari trauma yang dialami serta mampu untuk bertumbuh dari trauma tersebut meskipun pertumbuhan positif yang dialaminya masih dalam proses dan belum sepenuhnya terjadi. Keunikan inilah yang kemudian membuat peneliti tertarik untuk melihat lebih jauh mengenai bagaimana gambaran proses serta faktor-faktor apa saja yang dapat mempengaruhi terbentuknya *post-traumatic growth* pada kedua subjek.

METHOD

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan format dari desain penelitian kualitatif dengan metode pendekatan fenomenologi. Penelitian ini berorientasi pada atlet paralimpiade yang mendapatkan kondisi disabilitas setelah mengalami amputasi pascakecelakaan. Peneliti memfokuskan penelitian ini pada dinamika *post-traumatic growth* atlet paralimpiade menggunakan metode pendekatan fenomenologi dengan maksud untuk memahami pengalaman hidup secara mendalam dari kehidupan atlet paralimpiade dengan kondisi disabilitas yang didapatkansetelah amputasi.

Partisipan

Penelitian ini dilakukan di kota Palembang terhadap atlet paralimpiade yang mendapatkan kondisi disabilitas setelah mengalami amputasi pasca kecelakaan. Dalam penelitian ini, peneliti melibatkan enam orang sumber informasi yang mencakup dua orang subjek penelitian serta empat orang informan tahu. Pemilihan subjek dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *purposive sampling* dengan criteria subjek yaitu atlet paralimpiade yang mendapatkan kondisi disabilitas setelah menjalani amputasi. Informan tahu dalam penelitian ini merupakan orang-orang di sekitar subjek penelitian yang mengetahui keseharian subjek dan bersedia menjadi nara sumber tambahan untuk melengkapi data yang belum lengkap serta melakukan cross-check untuk validasi data.

Instrumen Penelitian

Alat pengumpul data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara secara mendalam (*in depth interview*) yang dilakukan dengan tujuan agar peneliti memperoleh informasi yang kaya serta mendalam mengenai pemikiran, keyakinan, pengetahuan, dasar alasan, motivasi, serta perasaan atlet paralimpiade mengenai *post-traumatic growth* pasca amputasi yang dialaminya.

Prosedur Penelitian

Sebelum dilakukan wawancara secara mendalam, responden diberitahu mengenai tujuan penelitian ini dan diminta untuk mengemukakan secara jujur sesuai dengan diri responden. Selain itu, peneliti juga memastikan kerahasiaan atas informasi yang diberikan responden serta wajib menjelaskan secara lengkap identitas mereka

Analisis Data

Analisis data yang dilakukandalampenelitianinimengacu pada model interaktif Miles dkk . Terdapat empat tahapan dalam model ini, yaitu pengumpulan data, reduksi data, display data, dan penarikan kesimpulan.

RESULT AND DISCUSSION

Hasil Penelitian

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa *post traumatic growth* yang dialami oleh atlet paralimpiade terjadi dengan melalui tiga tahapan proses, yaitu proses mengelola emosi negatif, perenungan, serta keterbukaan.

Ketika mengalami trauma, seseorang harus mampu mengelola emosinya, dengan begitu dapat menciptakan skema perubahan dalam dirinya dan membantu proses kognitif yang kemudian dapat membentuk *post-traumatic growth*. Pada tahap awal trauma, proses kognitif atau berfikir seseorang biasanya lebih bersifat otomatis dan banyak terdapat pikiran serta gambaran yang merusak. Selain itu, apabila proses ini efektif, maka seseorang akan terlepas dari tujuan dan asumsi sebelumnya yang kemudian membawanya untuk berpikir bahwa cara lama yang ia jalani dalam hidup tidak lagi tepat untuk mengubah suatu keadaan. Pada masa awal setelah amputasi, subjek memiliki pandangan negatif terhadap dirinya, merasa minder, hilang semangat, serta putus asa. Setelah beberapa bulan subjek mulai bisa mengatasi perasaan-perasaan negatif yang muncul sebagai dampak dari amputasi yang dijalaninya. Meskipun begitu, proses ini memakan waktu yang berbeda pada tiap subjek dikarenakan oleh faktor-faktor yang akan dibahas lebih lanjut pada poin berikutnya.

Ketika baru menjalani prosedur amputasi, subjek memiliki persepsi bahwa fisik yang tidak sempurna merupakan suatu kekurangan yang amat besar, sehingga menyebabkan munculnya trauma. Persepsi ini harus direkonstruksi ulang agar dapat menghasilkan output yang berbeda. Rekonstruksi skema tersebut dilakukan agar dapat menuntun subjek dengan trauma sehingga bisa memiliki pandangan yang berbeda mengenai keadaan yang dialami. Dalam hal ini, tujuannya ialah agar subjek dapat mulai menerima keadaan dirinya meskipun tidak lagi sempurna.

Dukungan dari orang lain dapat membantu perkembangan PTG dengan memberikan kesempatan bagi para penyintas trauma untuk berbicara tentang perubahan dalam hidup mereka dan juga dengan memberikan perspektif yang dapat membantu mereka melakukan perubahan positif. Bercerita tentang trauma dan berusaha mengatasinya juga dapat membantu penyintas trauma mengungkapkan sisi emosionalnya dari peristiwa yang dialaminya. Selain itu, cerita dapat membantu penyintas trauma membangun kedekatan dan merasa lebih diterima oleh orang lain. Dalam proses ini, target menerima banyak wawasan baru dari orang-orang di sekitarnya, memungkinkan mereka untuk mengubah perspektif target dari waktu ke waktu. Pelaksanaan proses keterbukaan dengan perenungan memang hampir berlangsung secara bersamaan, namun bagi subjek untuk mulai membuka diri pada orang lain dibutuhkan perenungan terlebih dahulu. Tidak dipungkiri pula bahwa subjek melakukan perenungan setelah mendapat insight baru dari orang-orang di sekitarnya.

Beberapa faktor yang mempengaruhi *post-traumatic growth* sebagai mana dari hasil penelitian diantaranya yaitu dukungan. Dukungan social merupakan salah satu faktor yang dapat mendukung perkembangan *post-traumatic growth* seseorang. Dukungan social mungkin memelopori perkembangan *post-traumatic growth* dengan mempengaruhi perilaku coping seseorang dan membantu keberhasilan seseorang dalam menghadapi krisis. Sebagaimana hasil penelitian terhadap kedua subjek, keduanya mendapatkan dukungan baik dari keluarga maupun dari teman terdekat. Hal inilah yang diakui subjek sebagai alasan utama bagi dirinya untuk dapat bangkit.

Harapan berkorelasi positif dengan pertumbuhan pascatrauma. Harapan dapat menjadi sarana positif untuk mengatasi situasi stres dan berperan dalam perkembangan

post-traumatic growth. Harapan berbeda dengan optimisme, harapan bukan hanya harapan akan tercapainya suatu tujuan, tetapi juga kemampuan seseorang untuk meramalkan bagaimana tujuan tersebut dapat dicapai. Dalam studi yang kompleks pada pasien fibromyalgia, hasilnya menunjukkan penerimaan nyeri kronis yang lebih baik, membuat mereka lebih menerima diri sendiri dan menjadi individu yang lebih kuat. Subjek merasa bahwa dengan mengikuti paralimpiade membuat dirinya yang mereka anggap sudah tidak sempurna lagi menjadi lebih berarti. Subjek yang semula merasa putus asa akan fisiknya merasa masih ada harapan baginya untuk dapat bangkit dengan meraih prestasi.

Pembahasan

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa optimism memiliki korelasi positif dengan post-traumatic growth. Optimisme memengaruhi orang-orang yang mengalami peristiwa traumatis Tedeschi dkk (2018). Orang yang optimis lebih merasakan manfaat atau perubahan saat mengalami peristiwa traumatis daripada orang yang optimis karena orang yang optimis memiliki pandangan yang positif terhadap masa depannya. Setelah melihat para atlet paralimpiade berlatih, subjek mulai merasa termotivasi dan merasakan adanya harapan pada dirinya untuk dapat berkembang. Subjek mengakui bahwa ini yang menjadi pemicu awal mereka mulai berlatih sebagai atlet. Subjek juga mengakui menyukai bidang olah raga yang mereka tekuni dan merasa bahwa akan dapat meraih medali suatu saat nanti. Perasaan optimis ini juga yang kemudian memicu timbulnya keinginan untuk terus berlatih dan mendorong subjek untuk dapat bangkit dari trauma.

Jeda waktu atau perbedaan waktu antara peristiwa traumatis dan situasi saat ini merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pertumbuhan pasca trauma. Namun, lamanya waktu seseorang mengalami post-traumatic growth bervariasi dari orang ke orang. Dalam beberapa kasus, post-traumatic growth dapat terjadi segera setelah peristiwa yang membuat stres, tetapi dalam beberapa kasus mungkin tidak. Ini juga bisa disebabkan oleh sifat peristiwa traumatis atau karakteristik orang yang terkena dampak (Tedeschi et al., 2018). Dalam beberapa literatur empiris, PTG kebanyakan diukur satu tahun setelah peristiwa traumatis. Helgeson (Julia, 2018) menemukan bahwa post-traumatic growth sangat terkait dengan tingkat depresi yang lebih rendah dan menunjukkan perubahan yang lebih besar ketika trauma berusia lebih dari satu tahun. Sebagaimana yang dialami oleh subjek kedua bahwa ia mulai dapat bangkit dari trauma setelah 1 tahun rawat jalan di rumah. Subjek 1 mengakui bahwa selama 1 tahun tersebut ia tidak banyak berinteraksi dengan orang sekitar, bahkan hampir tidak meninggalkan rumah. Berbeda dengan subjek kedua yang mulai berusaha untuk bangkit dari trauma sekitar 6 bulan setelah menjalani amputasi. Setelah 6 bulan berada di rumah, subjek 2 menyatakan bahwa hal yang pertama ia lakukan adalah berlibur ke Bali seorang diri. Alasan kepergian subjek ke Bali awalnya adalah karena ingin kabur, namun ternyata selama berada disana akhirnya subjek lama kelamaan mulai terbiasa kembali untuk berinteraksi dengan orang lain.

CONCLUSION

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijabarkan, maka didapatkan kesimpulan sebagai bahwa post traumatic growth yang dialami oleh atlet paralimpiade dapat terjadi dengan melalui tiga tahapan proses, yaitu proses mengelola emosi negatif, perenungan, serta keterbukaan. Ketika mengalami trauma, subjek mengalami emosi-emosi negatif yang

bergejolak. Namun setelah subjek berhasil mengatasinya, subjek akan dapat mulai berpikir secara jernih dan mulai melalui proses perenungan. Selama proses perenungan tersebut, subjek yang awalnya tertutup mengenai perasaannya menjadi lebih terbuka. Keterbukaan inilah yang membuat subjek menjadi pintu besar untuk melangkah keluar dari trauma yang dialami. Selain itu, faktor-faktor yang memicu terjadinya post-traumatic growth yang ditemukan dalam penelitian ini yaitu dukungan sosial, harapan, optimisme, serta jarak waktu setelah kejadian traumatik. Dari keempat faktor tersebut, berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa bagi subjek, dukungan keluarga serta dukungan teman merupakan hal yang sangat membantu mereka untuk dapat terbebas dari trauma. Hal ini dikarenakan bagi mereka, dukungan keluarga serta teman jugalah yang pada akhirnya membawa mereka ke dunia paralimpiade. Setelah berlatih dan mengikuti paralimpiade, perkembangan post-traumatic growth kedua subjek bahkan menjadi lebih besar lagi dikarenakan munculnya faktor lain yang berupa harapan akan masa depan mereka serta rasa optimisme.

REFERENSI

- Aini, A. N., & Uyun, Z. (2017). *Subjective Well-Being Pada Penyandang Tunadaksa*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Faizti, N. (2021). Mengenal Macam-Macam Analisis Data Kualitatif dalam Penelitian -. *Dunia Dosen*. <https://www.duniadosen.com/macam-macam-analisis-data-kualitatif/>
- Julia, N. C. (2018). *Hubungan Optimisme dengan Post-Traumatic Growth pada Narapidana Remaja*. UIN SUSKA.
- Martinus, S. P. M. M., Prof. Dr. Tandiy Rahayu, M. P., Dr. Rumini, M. P., & Dr. Tri Rustiadi, M. K. (2021). *Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Renang*. Zahira Media Publisher. <https://books.google.co.id/books?id=2j5BEAAAQBAJ>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldana, J. (2014). *Qualitative Data Analysis, A Methods Sourcebook* (3rd ed.). UI Press.
- Orlandia, A. (2021). *Olimpiade dan Paralimpiade, Bedanya Apa?* <https://bpkpenabur.or.id>. <https://bpkpenabur.or.id/bekasi/smak-penabur-harapan-indah/berita/berita-lainnya/olimpiade-dan-paralimpiade-bedanya-apa>
- Pittara. (2022). *Amputasi*. Alodokter. <https://www.alodokter.com/amputasi>
- Rachmat, N. (2021). *Optimasi Performa Kualitas Hidup pada Pasien Post Amputasi Transfemoral*. Gracias Logis Kreatif. <https://books.google.co.id/books?id=d08aEAAAQBAJ>
- Sudarsono, A. (2018). *Mengenal Paralimpik; Dari Sebuah Metode Rehabilitasi Menjadi Turnamen Olahraga Akbar*. <https://www.ifi.or.id/2018/08/mengenal-paralimpik-dari-sebuah-metode.html>
- Tedeschi, R., Orejuela-Dávila, A. I., & Lewis, P. (2018). Posttraumatic growth and continuing bonds. In *Continuing bonds in bereavement: New directions for research and practice*. (pp. 31–42). Routledge/Taylor & Francis Group.
- Wang, J., She, Y., Meiya, W., & Yuting, Z. (2020). *Relationships among hope, meaning in life, and post-traumatic growth in patients with chronic obstructive pulmonary disease: A cross-sectional study*. 77(1), 10.