

Regulasi Diri dan Bentuk Strategi *Coping* Atlet Wanita yang Berprofesi Pegawai Negeri Sipil (PNS)

Indri Purwati¹

*Program Studi Psikologi
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
Universitas Mulawarman Samarinda*

ABSTRACT. *This study to find out how the description of self regulation and coping strategies of female athletes who work as civil servants. The research method used is a qualitative method it a case study approach. Taking respondents in this study using purposive sampling with data collection methods using observation and in-depth interviews with the four subjects. The results of the study were self-regulation well so that the selection of coping strategies could be according to their individual needs. The selection of the four coping strategies for the subject, namely, coping strategies where the four subjects chose to face problem that appeared to be able to be resolved properly. RM subject chooses to entrust his child to the mother or sometimes entrusts to the caregivers who are near the home of RM, RM tries to overcome the problem by dividing the times between working, training and caring for the child. Subject NJ entrusts his child to brother-in-law who lives at home with him, NJ divides his time well between work practice and children. The SNW subject who was far away from his three children, the three children were treated by the subject mother, the SNW tried to overcome the problem by dividing the time between work, training, and parenting, HA subject who travel outside the city to go to work and practise. HA entrusts his child to a husband or caregiver who lives near HA's home.*

Keywords: *Self regulation, coping strategy*

ABSTRAK. Penelitian ini untuk mengetahui bagaimana deskripsi regulasi diri dan strategi koping atlet wanita yang berprofesi sebagai pegawai negeri. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Pengambilan responden dalam penelitian ini menggunakan purposive sampling dengan metode pengumpulan data menggunakan observasi dan wawancara mendalam dengan keempat subjek. Hasil dari penelitian ini adalah pengaturan mandiri dengan baik sehingga pemilihan strategi koping dapat sesuai dengan kebutuhan masing-masing. Pemilihan empat strategi koping untuk subjek, yaitu, strategi koping di mana keempat subjek memilih untuk menghadapi masalah yang tampaknya dapat diselesaikan dengan baik. Subjek RM memilih untuk mempercayakan anaknya kepada ibu atau kadang-kadang mempercayakan kepada pengasuh yang berada di dekat rumah RM, RM mencoba untuk mengatasi masalah dengan membagi waktu antara bekerja, melatih dan merawat anak. Subjek NJ mempercayakan anaknya kepada ipar yang tinggal di rumah bersamanya, NJ membagi waktunya dengan baik antara praktik kerja dan anak-anak. Subjek SNW yang jauh dari tiga anaknya, tiga anak tersebut dirawat oleh ibu subjek, SNW berusaha mengatasi masalah dengan menyelam waktu antara pekerjaan, pelatihan, dan pengasuhan anak, subjek HA yang bepergian ke luar kota untuk pergi ke bekerja dan berlatih. HA mempercayakan anaknya kepada suami atau pengasuh yang tinggal di dekat rumah HA.

Kata Kunci: Pengaturan mandiri, strategi koping

¹ Email: indriarcher@gmail.com

PENDAHULUAN

Olahraga adalah salah satu bentuk upaya untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak, kepribadian, disiplin, kesehatan jasmani, menjunjung tinggi sportivitas, dan peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa nasionalisme tanpa membedakan ras, suku, dan agama. Menurut Sondakh (2009), mereka yang disebut atlet adalah pelaku olahraga yang berprestasi baik tingkat daerah, nasional, maupun internasional. Sehingga atlet adalah orang yang dilatih agar mendapatkan kekuatan badan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kelenturan, dan kekuatan dalam mempersiapkan diri jauh-jauh hari sebelum pertandingan dimulai. Namun, di Indonesia seorang atlet tidak jarang ditemukan memiliki *multi job*, yang berprofesi sebagai pegawai pemerintah sekaligus seorang atlet yang sudah berumah tangga. Para atlet dihadapkan dengan berbagai macam masalah seperti pembagian waktu antara latihan, pekerjaan, maupun seorang ibu. Hal tersebut menuntut mereka untuk mengikuti latihan, sasaran dan tujuan latihan secara garis besar dijelaskan oleh Sukadiyanto (2005) antara lain: (a) meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh, (b) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus, (c) menambah dan menyempurnakan teknik, (d) mengembangkan dan menyempurnakan strategi, teknik, dan pola bermain dan meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan yang bertanding. Sehingga para atlet tidak akan bisa bertanding jika tidak mengikuti serangkaian latihan, namun para atlet yang berprofesi sebagai pegawai pemerintah juga tidak bisa meninggalkan kewajibannya ataupun peran mereka sebagai ibu rumah tangga.

Di Kalimantan Timur, khususnya wilayah Samarinda, peneliti melakukan wawancara dan observasi pada Atlet wanita di beberapa cabang olahraga seperti atletik, panahan, tarung drajat, gulat, *hockey* dan lain-lain. Dalam beberapa atlet tersebut terdapat kurang lebih satu atau dua orang wanita yang berperan juga sebagai seorang ibu (telah menikah). Peran ganda yang memiliki arti pekerjaan rangkap yang dilakukan seorang wanita baik sebagai seorang istri maupun sebagai seorang karyawan dalam memperoleh derajat pekerjaan yang lebih tinggi.

Banyak *pro-kontra* dari berbagai kalangan, banyak yang setuju bila tetap terus melanjutkan

profesi sebagai atlet dan beberapa ada yang berhenti dan lebih fokus pada pekerjaannya sebagai pegawai pemerintah (Alessandra, 2002). Menurut keempat subjek penelitian profesi sebagai atlet ini akan dilanjutkan apabila atlet tersebut mampu dan layak untuk mengikuti pertandingan, seperti kejuaraan tingkat daerah, kejuaraan tingkat nasional, dan pekan olahraga nasional yang dilaksanakan 4 tahun sekali. Dalam hal ini sering terjadi stress yang cukup tinggi karena banyaknya tuntutan dalam latihan seperti, jadwal latihan yang padat dan fisik yang harus tetap prima.

Pada keempat subjek harus memiliki regulasi diri dan strategi *coping* yang baik dalam menyelesaikan setiap aktifitasnya. Dalam hal ini subjek harus memiliki 3 aspek yang ada di regulasi diri, yang pertama adalah metakognitif, motivasi, dan perilaku. Ketiga aspek bila diterapkan subjek secara tepat dan sesuai kebutuhan serta kondisinya akan menunjang kemampuan pengelolaan diri yang optimal. Namun, dalam mengatur waktu maupun merencanakan sesuatu agar bisa optimal tidak hanya regulasi diri saja yang harus dimiliki oleh para subjek namun adanya strategi *coping* yang harus didapatkan oleh subjek agar perencanaan bisa lebih optimal.

Strategi *coping* merupakan suatu cara atau metode yang dilakukan tiap individu untuk mengatasi dan mengendalikan situasi atau masalah yang dialami dan dipandang sebagai hambatan, tantangan yang bersifat menyakitkan, serta ancaman yang bersifat merugikan, seperti halnya subjek yang mampu mengendalikan maupun mengatasi masalah yang ada dalam membagi waktu mereka.

Strategi *coping* ada dua bentuk yang cukup mewakili bagaimana subjek menyelesaikan masalah mereka, pertama *Problem Focused Coping (PFC)* yang di dalamnya terdapat bentuk *coping*, yaitu : *confrontive coping*, *planful problem coping-solving*, *accepting responsibility*, dan *seeking social support*. Kedua adalah *Emotion Focused Coping (EFC)* merupakan bentuk *coping* yang diarahkan untuk mengatur respon emosional terhadap situasi yang menekan. Seperti halnya para subjek yang membagi waktu mereka bersama keluarga dan anak dengan cara menyempatkan waktu mereka untuk pergi bersama keluarga dan anak, ataupun subjek yang jauh dari anak-anaknya melakukan perjalanan seminggu sekali untuk bertemu dengan anaknya. regulasi diri, adalah menempatkan manusia sebagai pribadi yang dapat mengatur diri sendiri, mempengaruhi tingkah laku dengan cara

mengatur lingkungan, menciptakan dukungan kognitif, mengadakan konsekuensi bagi tingkah lakunya sendiri (Sulistiyani, 2012).

Regulasi diri dan strategi *Coping* penting dimiliki seseorang dalam membantu perkembangannya. Adapun beberapa aspek-aspek dan bentuk strategi *coping* yang berperan bersama-sama untuk menjadikan regulasi diri dan strategi *coping* seseorang berhasil serta berjalan dengan baik. Para subjek yang memiliki peran ganda yang harus memiliki regulasi diri dan strategi *coping* yang baik guna membantu mengatasi atau menyesuaikan diri terhadap tuntutan lingkungan baik internal maupun eksternal.

TINJAUAN PUSTAKA

Regulasi Diri

Regulasi diri atau pengelolaan diri bukan merupakan kemampuan mental atau intelegensi atau keterampilan akademik seperti membaca, melainkan proses pengaruh atau penginstruksian diri individu untuk mengubah kemampuan mental yang dimiliki menjadi keterampilan dalam suatu bentuk aktivitas (Zimmerman, 2001).

Istilah regulasi diri pertama kali dimunculkan oleh Albert Bandura dalam teori belajar sosialnya yang artinya sebagai kemampuan seseorang untuk mengontrol perilakunya sendiri (Boeree, 2010). Regulasi diri merupakan komponen penggerak utama kepribadian manusia.

Regulasi diri memiliki beberapa aspek yang menjadikan regulasi diri maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek regulasi diri, yaitu: aspek metakognisi, aspek motivasi dan aspek perilaku yang berperan bersama-sama untuk menjadikan regulasi diri seseorang berhasil dan berjalan dengan baik.

Regulasi diri juga memiliki beberapa faktor yang mempengaruhi regulasi diri maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi diri ada tiga macam, yaitu faktor dari individu (diri), faktor perilaku, dan faktor lingkungan yang mana semua faktor ini berkesinambungan dalam diri manusia.

Strategi Coping

Taylor (2006) mendefinisikan *coping* sebagai pikiran dan perilaku yang digunakan untuk mengelola tuntutan internal dan eksternal dari situasi yang menekan. Perilaku *coping* merupakan suatu tingkah laku dimana individu melakukan interaksi dengan lingkungan sekitarnya dengan tujuan menyelesaikan tugas atau masalah. Permasalahan-permasalahan yang dihadapi dan

memerlukan pemecahan sebagai upaya untuk menyesuaikan diri dan beradaptasi kepada masalah dan tekanan yang menimpa mereka. Konsep untuk memecahkan permasalahan ini, disebut dengan *coping*.

Sarafino (2006) mengemukakan bahwa *coping* merupakan suatu proses yang dilakukan individu dalam usahanya untuk mengatasi kesenjangan antara tuntutan yang dipersepsikan dan sumber-sumber yang dimilikinya dalam menghadapi situasi *stressfull*. Strategi *coping* merupakan suatu proses individu berusaha untuk menangani dan menguasai situasi stres yang menekan akibat masalah yang sedang dihadapinya, dengan cara melakukan perubahan kognitif maupun perilaku guna memperoleh rasa aman dalam dirinya (Mu'tadin, 2002).

Strategi *coping* memiliki dua bentuk yaitu, *problem focus coping* dan *emotional focus coping*. *Problem focus coping* memiliki bentuk *confrontive focus coping*, *planfull problem solving*, *accepting responsibility*, dan *seeking social support*. Untuk *emotional focus coping* memiliki bentuk, *seekng socil support*, *self control*, *escape avoidance*, *positive reappraisal* dan *distancing*. Strategi *coping* memiliki beberapa faktor yang mempengaruhi, yaitu kesehatan fisik, keyakinan atau pandangan positif, keterampilan memecahkan masalah dan keterampilan sosial.

Atlet

Menurut Sondakh (2009), mereka yang disebut atlet adalah pelaku olahraga yang berprestasi baik tingkat daerah, nasional, maupun internasional. Sehingga dapat dikatakan atlet adalah orang yang di latih agar mendapatkan kekuatan badan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kelenturan, dan kekuatan dalam mempersiapkan diri sebelum pertandingan dimulai.

Pada kehidupan sehari-hari sering terdengar kata atlet sebagai sebutan seseorang, sebutan ini biasanya dikaitkan dengan bidang olahraga. Atlet adalah olahragawan yang terlatih kekuataannya, ketangkasannya, dan kecepatannya untuk di ikutsertakan dalam suatu pertandingan. Atlet berasal dari bahasa Yunani yaitu *athlos* yang berarti *kontes*. Istilah lain atlet adalah *atlete* yaitu orang yang berlatih untuk diadu kekuataannya agar mencapai prestasi. Dilihat dari realita di lapangan disebut sebagai atlet apabila seseorang adalah seorang olahragawan yang mengikuti sebuah perlombaan atau pertandingan yang meliputi kekuatan, ketangkasan, dan kecepatan dalam bidang olahraga. Selain itu, dikatakan sebagai atlet apabila seseorang tersebut ahli didalam suatu

bidang olahraga dan memiliki prestasi dari cabang olahraga tersebut.

Definisi kata atlet juga banyak diungkapkan oleh para ahli, menurut Basuki Wibowo (2002) atlet adalah subjek yang berprofesi disuatu cabang olahraga tertentu dan berprestasi pada olahraga tersebut, sedangkan menurut Peter Salim (1991) atlet adalah olahragawan, terutama dalam bidang yang memerlukan kekuatan, ketangkasan, dan kecepatan. Selain itu menurut Monty P. (2000), atlet adalah individu yang memiliki keunikan tersendiri, yang memiliki bakat tersendiri, pola perilaku dan kepribadian tersendiri, serta latarbelakang yang mempengaruhi spesifikasi dalam dirinya.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Menurut Bogda dan Taylor (dalam Moleong, 2011) metode kualitatif merupakan prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat di amati. Nazir (2009) mendefinisikan metode deskriptif sebagai suatu metode yang digunakan dalam meneliti status kelompok manusia, suatu objek, suatu set kondisi, suatu sistem pemikiran, ataupun suatu kelas peristiwa pada masa sekarang. Tujuan dari penelitian deskriptif yakni untuk membuat dekripsi gambaran atau lukisan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta, sifat-sifat serta hubungan antar fenomena yang diselidiki.

Penelitian ini menggunakan teknik studi kasus yang menggunakan informan sebagai salah satu syarat agar penelitian lebih terpercaya. Jumlah subjek yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak empat orang subjek dan didampingi dengan adanya informan sebagai penguat dalam penelitian ini.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Di Indonesia, khususnya di Kalimantan Timur besarnya populasi atlet yang menjadi pegawai negeri sipil dapat di presentasikan sebanyak hanya 48% dari jumlah atlet yang berprestasi sekitar 530 orang dari 1020 atlet yang berada di Kalimantan Timur. Atlet yang menjadi pegawai negeri di Dispora adalah atlet yang mendapatkan mendali dari PON Kalimantan Timur 2008 karena Dispora membuka UPTD baru, untuk atlet berprestasi di

Kalimantan Timur. Hal ini banyak yang menjadi pertimbangan karena selain atlet wajib berprestasi merekapun wajib mempertahankan era keemasannya dipertandingan selanjutnya guna mengharumkan nama Indonesia khususnya Kalimantan Timur.

Peneliti melakukan wawancara kepada empat subyek yang menjadi atlit sekaligus pegawai negeri sipil di kantor dinas pemuda dan olahraga kalimantan timur, yang pertama ialah RM yang bertempat di Samarinda, Kalimantan Timur pada ruangan kantor Dispora. Subjek RM awalnya memiliki kesulitan dalam membagi waktu, namun setelah dijalani subjek RM mampu mengontrol keadaan,

Subjek pertama RM yang cukup mampu mengontrol hidupnya dalam mengatur ataupun membagi waktu dalam urusan pekerjaan, anak, maupun latihan. Sebagai wanita *single parent* subjek RM tidak kewalahan dalam mengurus anak dikarenakan ada ibu subjek yang menawarkan diri dalam merawat anaknya. Sehingga ia mampu membagi waktu antara pekerjaan, latihan maupun anaknya.

Subjek kedua yaitu NJ, NJ cukup mampu menjadwal bertemu anak- anaknya pada hari minggu setelah latihan. subjek NJ juga menyatakan bahwa dalam merawat anaknya ia percayakan kepada kakak iparnya yang juga tinggal satu rumah dengan subjek dan suami subjek. Subjek dan suaminya memiliki profesi yang sama yaitu atlet. Dalam membagi waktu subjek dan suami terkadang membawa anak mereka ikut tempat latihan. Subjek menyatakan bahwa ia mendapat dispensasi dari pihak kantor ketika mendekati pertandingan, namun ketika pagi hari subjek harus juga menyelesaikan tanggung jawabnya sebagai pekerja negeri sipil. Subjek selalu mendorong diri untuk berpikir cepat dalam urusan anak, pekerjaan dan profesinya sebagai atlit.

Subjek ketiga SNW, SNW mengunjungi anaknya sebulan sekali dikarenakan jarak yang membuat mereka terpisah, ia dan suaminya tinggal di Kalimantan dan anak mereka berada di Makassar, orang tua subjek yang juga merawat anak subjek sangat mengerti keadaan anaknya sehingga tidak masalah jika terpisah jarak, namun ketika selesai dalam latihan, subjek berusaha meluangkan waktu untuk berkomunikasi. Subjek SNW yang mendapatkan respon positif dari ketiga anaknya yang juga berkeinginan menjadi seorang atlit, sehingga subjek menanggapi respon tersebut

sebagai dorongan diri agar tidak terlalu memikirkan jarak antara subjek dan anak anaknya. Hal ini diperkuat dengan teori (Rahmah, 2009) mengatakan regulasi diri adalah tugas seseorang untuk mengubah respon-respon, seperti mengendalikan implus perilaku (dorongan perilaku), menahan hasrat, mengontrol pikiran, dan mengubah emosi. Subjek SNW mendapatkan dukungan penuh dari keluarga yang juga seorang atlet dan suaminya yang juga seorang atlet dan pelatih, ia menyatakan bahwa anak-anaknya di asuh oleh orang tuanya yang berada di kota lain sehingga ia mampu mengatur jadwal latihan dan pekerjaannya sebagai pegawai negeri.

Subjek keempat, yaitu HA menyatakan kewajiban subjek untuk pulang pergi dari kantor ke rumahnya, ia tidak bisa menetap di kota tempat ia bekerja dikarenakan anak dan suami subjek yang tidak berada di kota tersebut. Subjek menyatakan bahwa anaknya ia titipkan kepada suaminya, dan ketika suaminya juga bekerja, anaknya dirawat oleh pembantu rumah tangga yang bekerja di rumah subjek. Hal ini sepaham dengan teori menurut (Zimmerman, 2001) salah satu aspek dari regulasi diri ialah motivasi, motivasi berfungsi sebagai kebutuhan dasar untuk mengontrol dan berkaitan dengan kemampuan yang ada pada setiap diri individu. Individu yang memiliki motivasi tinggi menilai tantangan yang dihadapi akan membuat individu menjadi lebih matang.

Berdasarkan hasil dari beberapa teori dan pernyataan diatas maka dapat disimpulkan bahwa pengelolaan diri atau regulasi diri merupakan kemampuan mengontrol, membimbing dirinya mengatur atau meminta peristiwa yang akan dihadapi dan memilih strategi yang sesuai agar dapat meningkatkan kinerja kognitifnya ke depan hal ini merupakan aspek metakognif yang masuk dalam aspek regulasi diri, ada juga aspek motivasi.

Dalam bentuk Perilaku menurut Zimmerman dan Pons (2001) merupakan upaya individu untuk mengatur diri, menyeleksi dan memanfaatkan maupun menciptakan lingkungan yang mendukung aktifitasnya. Pada perilaku ini, Zimmerman dan Pons mengatakan bahwa individu memilih, menyusun, dan menciptakan lingkungan sosial dan fisik seimbang untuk mengoptimalkan pencapaian atas aktivitas yang dilakukan. Ketiga aspek diatas bila digunakan individu secara tepat dan sesuai kebutuhan serta kondisinya akan menunjang kemampuan pengelolaan diri yang optimal, seperti yang dilakukan pada empat subjek yang bisa

membagi waktu dalam hal pekerjaan, keluarga, dan profesi mereka sebagai atlet, keluarga yang ikut mendukung mereka membuat mereka bisa menjalani masalah yang ada dan sama sama saling menyelesaikan masalah yang dihadapi subjek.

Pada bentuk strategi *coping* keempat subjek juga mempunyai cara untuk mengatasi masalah yang di hadapi mereka, namun sebelum membahas itu strategi *coping* adalah suatu proses individu berusaha untuk menangani dan menguasai situasi stres yang menekan akibat masalah yang sedang dihadapinya, dengan cara melakukan perubahan kognitif maupun perilaku guna memperoleh rasa aman dalam dirinya (Mu'tadin, 2002). Menurut Lazarus dan Folkman (2006) *coping* adalah suatu proses dimana individu mencoba untuk mengatur kesenjangan persepsi antara tuntutan situasi yang menekan dengan kemampuan mereka dalam memenuhi tuntutan tersebut. Menurut Taylor (2009) *coping* didefinisikan sebagai pikiran dan perilaku yang digunakan untuk mengatur tuntutan internal maupun eksternal dari situasi yang menekan.

Coping adalah respon individu untuk menyelesaikan masalah, respon tersebut sesuai dengan apa yang di rasakan dan di pikirkan untuk mengontrol, mentolerir dan mengurangi efek negatif dari situasi yang di hadapi. *Coping* yang efektif menghasilkan adaptasi yang menetap yang merupakan kebiasaan baru dan perbaikan dari situasi yang lama. Sedangkan *coping* yang tidak efektif berakhir dengan *mal-adaptif* yaitu perilaku yang menyimpang dan keinginan *normative* yang dapat merugikan diri sendiri, orang lain maupun lingkungan. Setiap individu tidak dapat melakukan *coping* sendiri dan tidak hanya melakukannya dengan satu strategi tetapi dapat melakukannya dengan banyak cara lainnya, hal tersebut sesuai dengan kemampuan individu masing-masing (Baron dan Byren, 2005)

Subjek pertama RM memilih cerai dengan suaminya dan menjalani hidup sebagai *single parent*, dalam masalah latihan TC, terkadang subjek merasakan kendalanya dikarenakan anak subjek yang kurang perhatian darinya, sehingga ia harus cepat selesai latihan dan pulang menemui anaknya. Dalam masalah pekerjaan ia meliburkan diri ketika mendekati pertandingan namun ia harus pintar membagi waktu dalam menyelesaikan tugas pekerjaannya. Subjek menyatakan bahwa ia mungkin akan stop dalam dunia olah raga dan lebih fokus pada anaknya.

RM berfokus pada *problem focus coping* dalam menyelesaikan masalah dalam setiap aktifitasnya. Pada subjek RM berfokus pada *confrontive coping*, subjek berusaha mengajak anak untuk ikut ketempat latihan agar pertemuan subjek dan anak menjadi lebih lekat, dalam *planful problem solving*, subjek berusaha mengatur jadwal pertemuan dengan anak dan berusaha mengajak anak ke tempat latihan. *Seeking social support*, subjek berusaha mendapatkan dorongan positif dari keluarga.

Subjek kedua NJ, subjek menitipkan anaknya kepada kakak ipar, sehingga ia bisa latihan, namun subjek menyatakan bahwa terkadang ia menjemput anak- anaknya untuk diajak ke tempat latihan. Dalam urusan kantor subjek harus bolak- balik kantor dan butuh tenaga yang ekstra disamping latihan, makanya ia selalu mendorong diri untuk bisa membagi waktu, namun untuk saat ini subjek menyatakan bahwa ia sudah tidak dalam dunia olah raga lagi, walaupun ia sekarang lebih banyak membantu suami yang berprofesi sebagai atlit.

Subjek NJ berfokus pada strategi *coping* pada *problem focus coping* yaitu, *confrontive coping* pada subjek berusaha mengajak anak bertemu seminggu sekali, agar pertemuan subjek dan anak menjadi lebih lekat, untuk *planful problem solving* subjek berusaha menitipkan anak kepada kakak ipar subjek yang tinggal serumah ketika subjek latihan. *Seeking social support*, subjek berusaha mendapatkan dorongan positif dari suami dan keluarga subjek.

Subjek ketiga SNW menyatakan bahwa ia menitipkan anaknya kepada orang tuanya saat ia latihan TC, dan bukan itu saja namun karena pekerjaan dan latihan TC yang jauh membuat anak-anak subjek dan subjek harus terpisah, sehingga pertemuan dilakukan ketika subjek pulang kampung, jika biasanya subjek menghubungi anak-anaknya lewat telepon, ia selalu menyempatkan waktu untuk menelpon anaknya. Untuk masalah kantornya ia terkadang harus izin ke pelatih untuk pergi ke kantor menyelesaikan pekerjaan lalu kembali lagi latihan, namun saat ini subjek menyatakan bahwa ia lebih intens bertemu dengan anak- anaknya bahkan seminggu sekali ia terbang ke Makassar. Subjek SNW menyatakan bahwa ia berpikir untuk mengajak anak-anaknya untuk tinggal di Kalimantan karena rezeki subjek ada di Kalimantan. Namun saat ini masih sibuk dengan kejuaraan PON sehingga ia masih menitipkan pada orang tuanya hingga selesai pertandingan.

Subjek SNW berfokus pada strategi *coping* pada *problem focus coping*, yaitu *confrontive coping* pada subjek berusaha melakukan komunikasi dengan anak menggunakan *video call* dikarenakan, anak subjek berbeda kota dengan subjek, pada *panful problem solving* subjek berusaha sebulan sekali mengunjungi ketiga anak subjek yang berada di luar kota. *Seeking social support*, subjek berusaha mendapatkan dorongan positif dari suami dan keluarga subjek.

Subjek keempat HA saat hamil pernah mengikuti kejuaraan PON yang membuatnya bisa menjadi PNS, saat kerja subjek mendapatkan masalah karena jarak antara rumah dan tempat kerja berada di beda tempat sehingga ia harus pulang pergi setiap harinya, ia tidak mau jauh dari keluarganya sehingga ia rela untuk melakukan itu. Subjek menyatakan bahwa dalam seminggu ia harus 5 kali pulang pergi dan itu ia lakukan demi anaknya. Subjek berencana untuk mengajukan mutasi karena ia berpikir bahwa keluarga yang paling utama. Untuk masalah latihan ia menyatakan bahwa stop dulu dan hanya mampir sambil melihat anak-anak muda yang sedang latihan panahan, subjek sekarang lebih berpikir tentang keluarga dan bisa mutasi kerja tanpa harus pulang pergi.

Subjek HA berfokus strategi *coping* pada *problem focus coping* yaitu, *confrontive coping* pada subjek HA berusaha melakukan perjalanan (Tenggarong- Samarinda) dari tempat tinggalnya menuju ke kantor dan tempat latihan. *Planful problem solving* pada subjek yaitu, berusaha mengatur waktu antara perjalanan yang subjek tempuh pada saat bekerja dan latihan agar intensitas pertemuan dengan anak. *Seeking social support*, subjek berusaha mendapatkan dorongan positif dari suami dan keluarga subjek.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Wanita berprofesi sebagai atlit sekaligus pegawai negeri sipil di kantor dinas pemuda dan olahraga kalimantan timur, memiliki kendala yang sama dalam hal pembagian waktu antara pekerjaan, keluarga, dan profesi mereka sebagai atlet.
2. Subjek pertama yaitu RM, wanita *single parent* subjek RM tidak kewalahan dalam mengurus anak dikarenakan ada ibu subjek membantu mengasuh anak. Sehingga RM mampu membagi

- waktu dalam pekerjaan, latihan, maupun anaknya. RM mampu menciptakan lingkungan yang sangat mendukung apa yang ia jalani, seperti keluarga subjek yang mendukung subjek sebagai atlet, dan memutuskan untuk menjadi *single parent*, RM berfokus pada *problem focus coping* dalam menyelesaikan masalah dalam setiap aktifitasnya. Pada subjek RM berfokus pada *confrontive coping*, subjek berusaha mengajak anak untuk ikut ketempat latihan agar pertemuan subjek dan anak menjadi lebih lekat, dalam *planful problem solving*, subjek berusaha mengatur jadwal pertemuan dengan anak dan berusaha mengajak anak ke tempat latihan. *Seeking social support*, subjek berusaha mendapatkan dorongan positif dari keluarga.
3. Subjek kedua yaitu, NJ cukup mampu membuat jadwal bertemu anak-anaknya pada hari minggu setelah latihan. NJ dibantu oleh kakak iparnya dalam mengasuh anak. Subjek NJ berfokus pada strategi *coping* pada *problem focus coping* yaitu, *confrontive coping* pada subjek berusaha mengajak anak bertemu seminggu sekali, agar pertemuan subjek dan anak menjadi lebih lekat, untuk *planful problem solving* subjek berusaha menitipkan anak kepada kakak ipar subjek yang tinggal serumah ketika subjek latihan. *Seeking social support*, subjek berusaha mendapatkan dorongan positif dari suami dan keluarga subjek.
 4. Subjek ketiga yaitu, SNW menyatakan bahwa ia mengunjungi anaknya sebulan sekali dikarenakan jarak yang membuat mereka terpisah, SNW dan suaminya tinggal di Kalimantan dan anak mereka berada di Makasar, orang tua SNW yang juga mengasuh anak subjek sangat mengerti keadaan SNW sehingga tidak masalah jika terpisah jarak, namun ketika selesai dalam latihan, SNW berusaha meluangkan waktu untuk berkomunikasi anaknya. SNW yang mendapatkan respon positif dari ketiga anaknya, sehingga subjek menanggapi respon tersebut sebagai dorongan diri agar tidak terlalu memikirkan jarak antara subjek dan anak anaknya. SNW berfokus pada strategi *coping* pada *problem focus coping*, yaitu *confrontive coping* pada subjek berusaha melakukan komunikasi dengan anak menggunakan *video call* dikarenakan, anak subjek berbeda kota dengan subjek, pada *panful problem solving* subjek berusaha sebulan sekali mengunjungi ketiga anak subjek yang berada di luar kota. *Seeking social support*, subjek berusaha mendapatkan dorongan positif dari suami dan keluarga.
 5. Subjek keempat, yaitu HA yang menyatakan bahwa keharusan HA untuk pulang pergi dari kantor ke rumahnya, ia tidak bisa menetap di kota tempat ia bekerja dikarenakan anak dan suami subjek yang tidak berada di kota tersebut. Subjek menyatakan bahwa anaknya ia titipkan kepada suaminya, dan ketika suaminya juga bekerja, anaknya dirawat oleh pengasuh yang tinggal tak jauh dari rumah HA. Subjek HA berfokus strategi *coping* pada *problem focus coping* yaitu, *confrontive coping* pada subjek HA berusaha melakukan perjalanan (Tenggarong-Samarinda) dari tempat tinggalnya menuju ke kantor dan tempat latihan. *Planful problem solving* pada subjek yaitu, berusaha mengatur waktu antara perjalanan yang subjek tempuh pada saat bekerja dan latihan agar intensitas pertemuan dengan anak. *Seeking social support*, subjek berusaha mendapatkan dorongan positif dari suami dan keluarga subjek.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi subjek yang berstatus sebagai *singel parent* diharapkan mempercayakan pola asuh dengan orang terdekat seperti, ibu subjek atau keluarga serta diharapkan subjek melibatkan diri dalam pola asuh anaknya agar kelekatan emosional subjek dan anak tetap terjaga serta anak akan tetap merasa selalu dekat dengan ibu (subjek).
2. Bagi subjek yang menggunakan bantuan orang lain atau dibantu keluarga dalam pengasuhan anak disarankan untuk lebih cerdas dalam hal mengatur waktu agar setiap aktifitas berjalan dengan baik seperti, sebagai pegawai negeri sipil, peran sebagai orang tua, maupun profesi mereka sebagai atlet.
3. Bagi subjek diharapkan menggunakan cara dengan membuat jadwal latihan yang disesuaikan dengan tugasnya sebagai pegawai negeri sipil, membuat skala prioritas tugas sebagai pegawai negeri, tugas sebagai atlet dan peran menjadi sebagai seorang ibu. Membangun komunikasi yang baik dengan suami dalam membagi peran menjadi orang tua.
4. Bagi keluarga diharapkan memberikan dukungan secara emosional dalam membantu pengasuhan pada anak, dan keluarga memberikan dukungan

- secara motivasi agar bersemangat dalam menjalankan setiap perannya serta memberikan dukungan secara informatif berupa merekomendasikan tindakan seperti nasehat, sugesti, arahan secara langsung atau rencana spesifik yang harus dilakukan subjek dalam mengelola waktu agar lebih baik.
5. Bagi pelatih diharapkan memberikan motivasi agar subjek yang berperan sebagai atlet mampu memaksimalkan strategi *coping* yang digunakan oleh keempat subjek yaitu, *problem focus coping*. *Problem focus coping* yang digunakan untuk berfokus pada masalah dan berani dalam menghadapi masalah yang muncul akibat banyaknya aktifitas yang dilakukan keempat subjek.
 6. Bagi intasnsi terkait diharapkan memberikan pelatihan pada atlet wanita yang bekerja sebagai pegawai negeri sipil guna membantu melepaskan stress yang dihadapi para atlet wanita yang bekerja sebagai pegawai negeri sipil.
 7. Bagi masyarakat, diharapkan dapat memberi dorongan positif agar subjek mampu melakukan regulasi diri dengan baik dan memilih strategi *coping* yang tepat dalam setiap aktifitasnya.
 8. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk membahas mengenai regulasi diri dan strategi *coping* atlet wanita, diharapkan dapat lebih berfokus pada pengetahuan masyarakat, khususnya para wanita strategi *coping* yang dilakukan atlet wanita yang telah menikah dan bekerja sebagai pegawai negeri sipil.
- DAFTAR PUSTAKA**
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2003). *Sikap manusia, teori dan pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (2002). *Self-regulation. The exercise of control*. New York: Freeman.
- Baron, R.A., & Byren, D. (2005). *Psikologi Sosial Edisi 10*. Jakarta : Erlangga.
- Basuki, W. (2002). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka.
- Baumeister, R. F & Heatherton, T. F. (2000). *Losing Control: How and why people fail at self-regulation*. New York : Academic Press.
- Boekaerts, M., & Corno, L. (2005). Self-regulation in the classroom: A perspective on assessment and intervention. *Applied Psychology*, 54(2), 199-231.
- Bungin, B. (2010). *Penelitian kualitatif*. Jakarta : Prenada Bahagia.
- Creswell, J. (2013). *Research design: pendekatan kualitatif, kuantitatif dan mixed edisi ketiga*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Edi, H. (2008). *Implementasi psychology dalam pembelajaran sains di SD*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Goleman, D. (2004). *Kecerdasan emosional: mengapa EI lebih penting daripada IQ*. Jakarta: PT. Gramedia
- Hadi, H. (2007). *Metode penelitian pendidikan*. Bandung: Pustaka Setia.
- Lazarus, R. (2010). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Spinger.
- Mastuti, E. (2005). Analisis faktor alat ukur kepribadian big five (adaptasi dari IPIP) pada mahasiswa suku jawa. *Insan*, 7(3), 264-276.
- Moleong, L.J. (2007). *Metode penelitian kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Monty, P. (2000). *Dasar-dasar psikologi olahraga*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Mu'tadin, Z. (2002). *Pengelolaan stress*. Palembang: Wijaya Pustaka
- Nasution. (2007). *Metode research penelitian ilmiah*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Papalia, O. (2001). *Perkembangan pada remaja*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pervin, A.C. (2010). *Psikologi kepribadian: Teori Penelitian*, Edisi Kesembilan, terjemahan, Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Peter, S. (1991). *Kamus besar bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Poerwandari, E.K. (2008). *Metode Penelitian Kulitatif*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Rahman. (2009). *Belajar dan pembelajaran*. Bandung: Alfabeta.
- Ridwan,S. (2007). *Pengantar penelitian kuantitatif dan kualitatif*. Bandung: CV Alfabeta.
- Sekaran, U. (2006). *Pendekatan kuantitatif kualitatif*. Jakarta: Teknika.
- Sondakh. (2009). *Psikologi olahraga*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Sulistivani, N. W. (2012). Hubungan konsep diri dan regulasi diri dengan motivasi berprestasi. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 1(2), 118-126.
- Sri, H. (2008). *Sistem pakar dan pengembangannya*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sugiyono. (2011). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kualitatif kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Suryani, A. (2004). *Pengelolaan diri*. Yogyakarta: Balai Pustaka
Taylor, E. (2009). *Psikologi sosial edisi kedua belas*, Jakarta: Kencana Balai Pustaka.

Wafid M. (2010). *Peraturan gulat internasional*. Jakarta: Balai Pustaka.
Zimmerman, B.J. (2002). *Achieving self regulation: The Trial and Triumph of adolescence*. Greenwich: Information Age Publishing.