Penerimaan Diri pada Atlet Bola Basket yang Telah Mengalami *Career-Ending Injury*

Dian Kartika Amelia Arbi
Afif Kurniawan
Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

Abstract.
This study discusses about self-acceptance on basketball athletes who suffered career-ending injury. The process of self-acceptance views of the five stages of griefing by Kubler-Ross (1998).. The focus of this research is the process of self-acceptance athlete who suffered career-ending injury, and the factors that influence the acceptance. Participants in this study were 3 former basketball athlete who stop their career because of an injury. This study used qualitative methods, and techniques of data collection is done by interviews. The results of this study showed that participants experienced the stages of denial, anger, bargaining and depression before finally accepting his condition not as an athlete. The success of the participants in accepting her current condition is influenced by several factors such as, a good self-understanding, having realistic expectations, absence of environment obstacles, including the social support, the opportunity to achieve success and the absence of discrimination on the environment. Another factor that supports self-acceptance is to have favorable social attitudes, absence of severe emotional stress, having success and achievements outside of their career as an athlete, have a good adjustment, self-perspective, and good childhood training.

Keyword*: Self-acceptance; Basketball; Athlete, career-ending injury.*

Abstrak
Penelitian ini membahas mengenai penerimaan diri pada atlet bola basket yang mengalami career-ending injury. Proses penerimaan diri dilihat dari lima tahapan menghadapi kesedihan dari Kubler-Ross (1998). Fokus pada penelitian ini adalah mengenai proses penerimaan diri atlet yang mengalami career-ending injury, serta faktor-faktor yang mempengaruhi penerimaan diri tersebut. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, dan teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara wawancara. Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis tematik pada transkrip wawancara. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa partisipan mengalami tahapan penolakan, marah, penawaran, dan juga depresi sebelum pada akhirnya menerima kondisi dirinya yang bukan sebagai atlet. Keberhasilan partisipan dalam menerima kondisi dirinya saat ini dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti, pemahaman diri yang baik, memiliki harapan yang realistis, tidak memiliki hambatan dalam lingkungan, termasuk di dalamnya adalah dukungan sosial untuk memperoleh kesuksesan, kesempatan untuk meraih kesuksesan dan tidak adanya

korespondensi:
Dian Kartika Amelia Arbi, email : arbidian@gmail.com
Afif Kurniawan, email: afif.kurniawan@psikologi.unair.ac.id
Fakultas Psikologi. Universitas Airlangga, Jalan Airlangga 4-6, Surabaya - 60286

diskriminasi dalam lingkungan. Faktor lain yang mendukung penerimaan diri adalah memiliki sikap sosial yang baik, tidak memiliki tekanan emosional, memiliki kesuksesan dan prestasi lain di luar karir sebagai atlet memiliki penyesuaian diri yang baik, memiliki pandangan yang jelas terhadap diri, dan pola asuh dimasa kecil yang baik.

Kata kunci: *Penerimaan diri; Atlet, Bola basket; Career-ending injury*

PENDAHULUAN

Olahraga bola basket bukan merupakan olahraga yang diasosiasikan dengan resiko cedera yang tinggi. Aturan pada olahraga ini mencegah beberapa bentuk kontak, namun ada beberapa gerakan atau teknik yang mengijinkan untuk terjadinya kontak fisik antar pemain yang dapat mengakibatkan cedera (Hoffman, 2003). Menurut Jackson (1984, dalam Shamus & Shamus, 2001) cedera dalam bola basket dapat dikarenakan gerakan lari, melompat, gerakan memotong (*cutting*), *pivot* atau memutar, dan gerakan eksplosif yang terjadi baik dalam gerakan cepat atau lambat.

Cedera parah yang dialami oleh atlet bola basket dapat menghantarkan mereka pada terminasi karir. Terminasi karir atlet yang diakibatkan oleh cedera biasa disebut dengan *career-ending injury*. Terminasi karir atlet yang diakibatkan oleh cedera biasa disebut dengan *career-ending injury*. Menurut Stoltenburg, Kamphoff, dan Bremer (2011) c*areer-ending injury* merupakan transisi karir yang menyakitkan bagi atlet. Terdapat dua macam transisi dalam karir atlet. Pertama adalah transisi yang normatif dan dapat diprediksi. Transisi ini berupa transisi karir yang disebabkan faktor usia, misalnya perpindahan dari atlet junior ke senior, atau pensiun dari atlet memang karena batasan usia. Tipe kedua adalah transisi yang tidak normatif dan kurang dapat diprediksi. Contoh dari tipe ini adalah transisi karir dikarenakan cedera, atau perubahan tim atau pelatih (Alfermann & Stambulova, dalam Samuel dkk, 2011). Berdasarkan tipe transisi karir diatas, *career-ending injury* merupakan jenis transisi yang tidak normatif, karena tidak terprediksi sebelumnya.

Pensiunnya atlet profesional karena cedera yang dialaminya tidak dapat disamakan dengan pensiunnya karyawan atau pekerja lain pada umumnya. Pekerja atau karyawan akan memiliki pengalaman yang berbeda dengan atlet yang pensiun karena cedera. Hal ini dikarenakan atlet memulai dan mengakhiri karirnya cenderung pada usia yang masih muda (Baillie, 1993; Blinde & Greendorfer, dalam McKnight, dkk, 2009). Pada saat atlet pensiun di usia yang relatif muda, orang lain seusianya baru saja memulai karir di luar olahraga, menikah, dan memiliki anak. Perbandingan kondisi seperti ini dapat menimbulkan tekanan pada atlet yang mengalami terminasi (McKnight, dkk, 2009). Hal lain yang juga menjadi permasalahan pada atlet yang menglami terminasi adalah atlet yang pada umumnya memulai karirnya di usia sangat muda menghabiskan kebanyakan waktunya untuk beraktifitas di dunia olahraga. Tidak ada waktu yang digunakan untuk melakukan kesenangan lain di luar dunia olahraga. Atlet yang masih dalam usia perkembangan, mengembangkan identitas diri sebagai atlet (Brewer, Van Raalte, & Linder, 1993; Pearson & Petitpas, 1990, dalam McKnight 2009). Sehingga saat pensiun dari olahraga, atlet akan merasa kecewa dan kehilangan identitas diri (Pearson & Petitpas, 1990 dalam McKnight, 2009).

Lotysz (dalam Lotysz & Short, 2004) menggambarkan bahwa hal terberat yang harus dihadapi atlet dengan *career-ending injury* adalah meninggalkan olahraga karena cedera, bukan karena faktor kemampuannya. Seorang atlet yang terpaksa pensiun karena cedera dapat menghadapi kesulitan serius dalam beradaptasi dengan kehidupan sebagai non-atlet. Tingkat keparahan cedera dapat mengakibatkan gangguan fisik jangka panjang, kesulitan sosial, keuangan, pekerjaan, dan kesulitan sosial.

Berdasarkan beberapa hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa *career ending injury* memberikan dampak pada kehidupan psikososial dari atlet. Dampak-dampak tersebut berupa emosi, kehilangan identitas, konsep diri yang berubah, kehidupan sosial yang berubah, kondisi fisik, dan lain-lain. Atlet harus memiliki sesuatu dalam diri untuk menghadapi perubahan kondisinya

yang menyakitkan bagi dirinya. Atlet harus memiliki sesuatu untuk membantu menghadapi perubahan kondisi yang akan bersifat permanen dalam hidupnya. Hurlock (1978) menyebutkan bahwa penerimaan diri dapat mendorong individu untuk percaya bahwa dia mampu mengatasi permasalahan hidup dan juga diterima oleh orang-orang yang penting dalam hidupnya. Sementara menurut Kubler-Ross (1998), ketika individu berada pada kondisi menerima dirinya, maka individu tersebut akan mampu menerima dan memahami kondisi dirinya. Individu akan menemukan makna kehidupan, dan dapat menyesuaiakan dengan kondisi dirinya.

Berdasarkan hal diatas, penerimaan diri dibutuhkan pada mantan atlet agar dia dapat menerima kondisinya sekarang yang bukan merupakan seorang atlet. Penerimaan diri akan membantu mantan atlet untuk menghadapi, menerima, dan mengelola kenyataan atas dirinya sekarang. Penerimaan diri menjadi salah satu faktor yang berperan terhadap kebahagiaan dan juga kepuasan hidup seseorang (Chamberlain & Haaga, 2001). Ketika penerimaan diri tersebut tidak ada dalam diri mantan atlet yang pensiun karena cedera, maka mantan atlet tersebut tidak dapat menyesuaikan diri dengan kondisinya yang baru, yang bukan lagi seorang atlet. Hal tersebut yang mempengaruhi kebahagiaan dan kepuasaan hidupnya setelah tidak lagi menjadi atlet. Kadlcik dan Flemr (2008) menyebutkan salah satu penyebab terhambatnya transisi karir pasca pengunduran diri dari olahraga adalah atlet tersebut tidak menerima kondisi terminasi ini.

Salah satu perspektif yang digunakan untuk menjelaskan proses transisi karir pada atlet berasal dari kerangka pemikiran mengenai *thanatology* yakni studi mengenai proses kematian dari Kubler-Ross (1998). Model *thanatology* digunakan karena atlet yang pensiun mengalami kematian fungsi sosial yang sebanding dengan hilangnya fungsi sosial dan isolasi yang dihasilkan (Kalish, 1985, dalam Fryklund, 2012). Evans dan Hardy (1995, dalam Chute, 1997) menyebutkan bahwa respon yang muncul pada atlet yang mengalami *career-ending injury* lebih pada respon kehilangan. Respon emosional terhadap peristiwa kehilangan kegiatan utama sebagai atlet, dapat dilihat dari proses kesedihan. Proses ini dapat dilihat dari lima tahapan kesedihan atas reaksi cedera dari Kubler-Ross. Lima tahapan tersebut adalah 1) penolakan, 2) marah, 3) penawaran, 4) depresi, 5) penerimaan.

Berdasarkan permasalahan diatas, maka penelitian ini akan melihat bagaimana proses penerimaan diri atlet yang telah mengalami *career-ending injury*, serta faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi penerimaan tersebut.

Penerimaan Diri

Penerimaan diri merupakan suatu sikap menghargai diri sendiri, dan hidup nyaman dengan dirinya, mampu menyadari keinginan, harapan, ketakutan, serta sikap permusuhan serta menerima tendensi emosional tidak dalam bentuk mudah merasa puas diri, tetapi memiliki kepuasan untuk menyadari perasaan sebenarnya, juga bebas untuk mengambil kepuasan sendiri dan bertanggung jawab atasnya (Jersild, dalam Hurlock 1978).

Pada konteks cedera, penerimaan diri memiliki fase-fase yang disebutkan oleh Kublerr-Ross (1998) yang juga dijelaskan oleh Booher dan Thibodeau (1994) dalam konteks cedera, meliputi: a) Penolakan b) Marah c) Penawaran d) Depresi e) Penerimaan.

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi seseorang untuk dapat menerima dirinya. Berikut ini adalah faktor-faktor yang dapat mempengaruhi penerimaan diri seseorang menurut Hurlock (1978):

a) Pemahaman Terhadap Diri Sendiri (*Self-Understanding*)

b) Harapan dalam Hidup (*Realistic Expectation*)

c) Kondisi Lingkungan (*Absence of Environmental Obstacle*)

d) Kemampuan Sosial (*Favourable Social Attitudes*)

e) Kondisi Emosional (*Absence of Emotional Stress*)

f) Pengaruh Kesuksesan (*Preponderance of Success*)

g) Kemampuan Penyesuaian Diri (*Identification with Well Adjusted People*)

h) Pandangan Terhadap Diri Sendiri (*Self-Perspektif*)

i) Pola Asuh Masa Kecil (*Good Childhood Training*)

j) Konsep Diri yangStabil (*Stable Self Concept*).

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif adalah pendekatan penelitian yang cocok untuk digunakan dalam mendapatkan pemahaman yang menyeluruh dan utuh mengenai fenomena yang diteliti (Poerwandari, 2007). Tipe penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kasus. Pendekatan studi kasus digunakan dalam penelitian ini karena ingin melihat fakta dan dimensi dari penerimaan diri atlet yang telah mengalami *career-ending injury*. Tipe studi kasus yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kasus instrinsik.

Pengambilan data pada penelitian ini menggunakan wawancara pada subjek dan juga *significant other*. Subjek penelitian ini berjumlah 3 orang, dengan masing-masing satu *significant other*. Kriteria subjek dalam penelitian ini adalah atlet bola basket profesional yang pensiun dini karena cedera. Untuk menghindari bias dari subjek, maka dibuat batasan waktu *career-ending injury* kurang dari sepuluh tahun. *Significant other* dalam penelitian ini adalah orang terdekat dari subjek yang mengetahui perjalanan karir dari subjek.

HASIL DAN BAHASAN

Seluruh subjek pada penelitian ini mengalami lima fase penerimaan diri yang disebutkan oleh Kubler-Ross (1998). Tahapan pertama adalah penolakan, dimana individu menyangkal peristiwa yang tidak diinginkan terjadi. Ketiga subjek penelitian ini mengalami penolakan terhadap hal yang tidak diinginkan, yakni berhenti sebagai atlet. Mereka mengalami reaksi penolakan berupa menganggap kondisi cederanya masih dapat digunakan untuk beraktifitas. Seluruh subjek melakukan rasionalisasi atas kondisinya sebagai bentuk penolakan atas kondisi cedera yang mengharuskan mereka berhenti beraktifitas sebagai atlet. Ketiga subjek melakukan terapi agar kondisinya segera pulih dan dapat segera kembali masuk ke dalam tim.

Pada tahapan marah, seluruh subjek pada penelitian ini menyatakan pernah merasakan marah karena harus mengalami cedera yang mengharuskan mereka berhenti dari aktifitasnya sebagai atlet. Rasa marah ditujukan subjek 1 dan 3 kepada Tuhan, sementara subjek 2 merasa marah dan kecewa terhadap klub bola basket karena memutuskan kontrak kerjanya sebagai atlet. Perasaan marah yang ditujukan terhadap klub berhubungan dengan perasaan tidak dihargai oleh pihak klub.

Tahapan penawaran, subjek 1 dan 2 melakukan penawaran secara tersirat kepada Tuhan agar diberikan kesembuhan agar memiliki usia karir sebagai atlet yang lebih panjang. Sebagai bentuk perwujudan permohonannya subjek menyatakan akan melakukan terapi agar membantu memulihkan cederanya. subjek 3 melakukan penawaran dengan mengikuti latihan di tim universitasnya, sehingga subjek tidak terlepas dari dunia bola basket walaupun telah keluar dari klub.

Depresi merupakan tahapan keempat dari proses penerimaan diri. Pada tahapan ini subjek mengalami reaksi kesedihan yang mendalam karena harus meninggalkan profesi sebagai atlet bola basket yang telah dijalani sejak usia belia. Subjek pada penelitian ini juga merasa kehilangan harapan untuk dapat mewujudkan impiannya di dunia bola basket. Reaksi lain yang ditunjukkan subjek 1 dan 2 pada tahapan depresi adalah menarik diri dari dunia bola basket.

Tahapan terakhir pada proses penerimaan diri adalah menerima, dimana keseluruhan subjek telah berada pada tahapan penerimaan ini. Ketiga subjek telah menerima kondisinya saat ini yang bukan lagi sebagai atlet. Seluruh subjek telah menikmati kondisi dan aktifitasnya saat ini yang bukan lagi sebagai seorang atlet bola basket. Para subjek telah menyadari bahwa kondisi cederanya tidak dapat lagi digunakan untuk beraktifitas berat sebagai atlet bola basket. Pada tahapan menerima subjek juga telah mampu mengambil pelajaran berharga dari peristiwa *career-ending injury* yang dialaminya.

Berdasarkan hasil penelitian, proses penerimaan diri di atas dipengaruhi oleh beberapa faktor yang disebutkan oleh Hurlock (1978). Ketiga subjek dalam penelitian ini memiliki pemahaman atas diri mereka masing-masing yang membantu mereka dalam mencapai penerimaan diri. Pemahaman diri subjek atas kelebihan dan kekurangannya membantu subjek dalam menjalani transisi karirnya dan mendapatkan pekerjaan sesuai dengan kelebihannya. Pemahaman diri juga membantu subjek untuk beradaptasi dengan kondisi mereka yang tidak lagi berprofesi sebagai atlet.

Faktor lain yang dapat mempengaruhi

penerimaan diri adalah adanya harapan pada masing-masing subjek. Seluruh subjek dalam penelitian ini memiliki harapan yang berasal dari dalam dirinya. Masing-masing subjek memahami kelebihan atau kelemahannya dalam mewujudkan harapan tersebut. Menurut Hurlock (1978) pengharapan yang realistis menjadi salah satu hal yang mendukung penerimaan diri. Harapan bersifat realistis jika individu yang memiliki harapan tersebut memahamai keterbatasan dan juga kelebihannya dalam mewujudkan harapan tersebut.

Seluruh subjek pada penelitian ini memiliki kondisi lingkungan yang tidak menghambat untuk mencapai tujuan dalam transisi karirnya. Hurlock (1978) menyatakan bahwa hambatan sosial yang dialami seseorang dapat menghambat tercapainya tujuan realistis yang dimilikinya. Hambatan sosial tersebut dapat berupa diskriminasi berdasarkan ras, agaman, atau jenis kelamin. Subjek 1 dan 3 mendapatkan kesempatan untuk memperoleh pekerjaan sesuai keinginannya di luar profesi atlet bola basket, sementara subjek 2 mendapatkan dukungan dari teman-temannya untuk memperoleh kesuksesan di luar dunia bola basket.

Faktor lain yang dapat mempengaruhi penerimaan diri subjek pada penelitian ini adalah kemampuan sosial yang dimiliki. Seluruh subjek pada penelitian ini memiliki sikap sosial yang menyenangkan, yang ditunjukkan dengan prasangka baik terhadap orang-orang disekitarnya. Para subjek juga memahami bagaimana seharusnya bersikap dalam lingkungannya. Subjek 3 juga memiliki kemampuan untuk memperlakukan orang lain sesuai dengan karakter masing-masing orang.

Kondisi emosional pada masing-masing subjek juga turut berperan dalam proses penerimaan diri yang dialami oleh subjek. Hurlock (1978) menyebutkan bahwa individu yang tidak memiliki tekanan emosional yang berat memungkinkan individu untuk melakukan yang terbaik dan berorientasi pada lingkungan, bukan berorientasi pada diri sendiri. Saat berada pada tekanan, individu yang tidak memiliki tekanan emosional lebih bersikap santai bukan tegang, dan senang buka marah, benci, atau frustasi. Seluruh subjek dalam penelitian ini memiliki ketenangan saat menghadapi permasalahan. Subjek 1 dan 3 juga memiliki pemikiran yang berorientasi pada lingkungan.

Faktor yang cukup berpengaruh dalam proses penerimaan diri subjek adalah hadirnya kesuksesan di bidang lain selain sebagai atlet pada masing-masing subjek. Hadirnya kesuksesan pada masing-masing subjek membuat subjek merasa bangga dengan pekerjaannya saat ini. Hal ini sesuai dengan Hurlock (1978) yang menyebutkan bahwa Hadirnya kesuksesan dalam individu mampu mempengaruhi individu tersebut untuk memiliki penerimaan diri yang baik.

Menurut Hurlock (1978) individu yang mengidentifikasi dirinya sebagai orang yang memiliki penyesuaian diri yang baik, maka individu tersebut cenderung mengembangkan sikap positif terhadap kehidupan dan dengan demikian berperilaku yang mengarah ke penyesuaian diri dan penerimaan diri. Seluruh subjek dalam penelitian ini memiliki penyesuaian diri yang baik setelah mengalami *career-ending injury*. Subjek mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan dan tugas barunya yang tidak lagi sebagai atlet.

Faktor lain yang disebutkan Hurlock (1978) mampu mempengaruhi penerimaan diri bahwa perspektif diri yang jelas. Masing-masing subjek pada penelitian ini mampu menilai diri mereka sendiri dan memiliki pemahaman atas diri mereka sendiri.

Penerimaan diri yang ada pada seluruh subjek dalam penelitian ini, dipengaruhi oleh kemampuan beradaptasi dengan kondisi baru mereka. Kemampuan beradaptasi dari masing-masing subjek turut dipengaruhi oleh pola asuh atau pengalaman subjek pada masa anak-anak. Seluruh subjek pada penelitian ini memiliki pola asuh yang baik dimasa kecil dimana diajarkan tanggung jawab serta kerja keras dalam meraih tujuan. Hal ini menjadi bekal kesuksesan subjek pada saat transisi karirnya yang mempengaruhi penerimaan subjek saat ini.

Hurlock (1978) menyebutkan bahwa konsep diri yang stabil merupakan faktor yang mendukung adanya penerimaan diri seseorang. Hasil dari penelitian ini didapatkan bahwa seluruh subjek mengalami perubahan konsep diri pada saat transisi karirnya. Sehingga konsep diri yang stabil bukan menjadi faktor yang mempengaruhi penerimaan diri pada subjek penelitian ini. Rose dan Jevne (1993, dalam Loberg, 2008) menyatakan bahwa atlet yang mengalami terminasi karir mengalami perubahan konsep diri sebagai bentuk penyesuaian diri mereka.

KESIMPULAN DAN SARAN

Secara kesulurahan, subjek dalam penelitian ini memiliki proses yang sama dalam mencapai penerimaan diri setelah mengalami *career-ending injury*. Tahapan yang dilewati adalah 1) penolakan, 2) marah, 3) penawaran, 4) depresi, dan 5) menerima. Terdapat 9 dari 10 faktor-faktor yang mempengaruhi penerimaan diri yang disebutkan oleh Hurlock (1978), mempengaruhi penerimaan diri atlet bola basket yang telah mengalami *career-ending injury*. Faktor-faktor tersebut adalah 1) Pemahaman diri yang baik, 2) Harapan yang realistis, 3) Kondisi lingkungan yang tidak menghambat transisi, 4) Memiliki kemampuan sosial yang baik, 5) Tidak memiliki tekanan emosional yang berat, 6) Memiliki kesuksesan dan prestasi lain di luar karir sebagai atlet, 7) Memiliki penyesuaian diri yang baik, 8) Memiliki pandangan yang jelas terhadap diri, 9) Pola asuh dimasa kecil yang baik. Berdasarkan penelitian ini, peneliti menyarankan bagi atlet yang mengalami *career-ending injury* menggali minat di bidang lain, selain bidang olahraga untuk mencapai kesuksesan di bidang lain. Saran juga diberikan pada pihak klub bola basket agar memberikan program pendampingan oleh psikolog bagi atlet-atlet yang mengalami career-ending injury. Program ini bertujuan untuk mendampingi atlet dalam menghadapi emosi-emosi yang muncul selama cedera hingga pada keputusan untuk berhenti sebagai atlet.

PUSTAKA ACUAN

Chamberlain, J. M., & Haaga, D. A. F. (2001). Unconditional self-acceptance and responses to negative feedback. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy,* 19*,* 177-189.

Chute, N.N. (1997). *Psychological Responses and Adjustment to Sport Injuries by Varsity Athletes*. Ontorio, Canada: Queen's University, School of Physical and Health Education.

Fryklund, S. (2012). *Swedish Student-Athletes' Within-Career Transitions*. Malmo Hogskola, Swedish: Malmo University, Department of Sport Sciences.

Hoffman, J.R. (2003). Epidemiology of basketball injuries. Dalam McKeag, D.B, *Handbook of Sports Medicine and Science Basketball* (pp. 1). Indianapolis: Blackwell Science.

Hurlock, E.B. (1978). *Personality development*. Tokyo: McGraw-Hill Publishing Company, Ltd

Kadlcik, J., & Flemr, L. (2008). Athletic Career Termination Model in the Czech Republic: A Qualitative Exploration. *International Review for the Sociology of Sport,* 43, 251-269.

Kubler-Ross, E. (1998). *Kematian Sebagai Bagian Kehidupan: On Death and Dying*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Loberg, L.A (2008). *The effect of career ending injuryon an elite athlete's self-concepts and psychological distress*. Utah, United States: University of Utah, Department of Exercise and Sport Science.

Lotysz, G.J, & Short, S.E. (2004)."What Ever Happened To…." The Effects of Career Termination from the National Football League. *Athltetic Insight : The Online Journal of Sport Psychology*, 6,3.

McKnight, K., Bernes, K., Gunn, T., Chorney, D., Orr, D. &Bardick, A. (2009). Life After Sport: Athletic Career Transition and Transferable Skills. *Journal of Excelnce-Issue* No. 13, 63-77.Poerwandari, K. (2007). *Pendekatan kualitatif untuk penelitian perilaku manusia.* Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.

Samuel, R.D., & Tenenbaum, G. (2011). How do athletes perceive and respond to change-events: An exploratory measurement tool. *Psychology of Sport and Exercise,* 12, 392-406.

Shamus, E. & Shamus, J. (2001). *Sport Injury Prevention and Rehabilitation*. USA: McGraw-Hill.

Stoltenburg, A.L, Kamphoff, C.S & Bremer, K.L. (2011). Transitioning Out of Sport: The Psychosocial Effects of Collegiate Athletes' Career-Ending Injuries. *Athletic Insight: The Online Journal od Sport Psychology.*