

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga menjadi sebuah aktivitas jasmani yang dapat dilakukan manusia dengan tujuan memelihara kesehatan, meningkatkan kebugaran fisik, optimalisasi kinerja otak dan menguatkan otot-otot yang ada di dalam tubuh manusia (Rohmansyah, 2017). Ketika olahraga dijadikan sebagai sebuah rutinitas dalam keseharian dan dilakukan secara tepat maka akan melahirkan kesehatan jasmani dan rohani (Dharmawan, 2016). Salah satu aktivitas olahraga yang banyak dilakukan oleh masyarakat adalah olahraga futsal, yang hadir pertama kali saat piala dunia di gelar di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani. Di Indonesia futsal mulai dikenal pada tahun 1989-an dan berkembang pada tahun 1998-1999. Pada tahun 2002, Indonesia ditunjuk sebagai tuan rumah kejuaraan futsal se-Asia di Jakarta oleh Asosiasi Sepakbola Asia. Namun, baru berhasil memenangkan dan menjuarai kejuaraan Futsal Asia Tenggara pada tahun 2010 (Lhaksana, 2011).

Permainan futsal memiliki tujuan yaitu masing-masing regu atau tim harus berusaha menguasai bola, memasukan bola ke dalam gawang lawan dengan poin sebanyak mungkin dengan durasi waktu yang terbatas, dan berusaha mematahkan serangan lawan untuk melindungi atau menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola (Rianda & Abdurrahman, 2020). Hal ini menjadikan futsal sebagai olahraga yang dapat dimainkan oleh masyarakat

dari berbagai daerah di Indonesia dan memacu adrenalin para atlet untuk berkompetisi memperbanyak *score* ditengah ketebatasan waktu permainan. Sehingga seringkali dalam suatu pertandingan futsal melahirkan kecemasan dan memancing lahirnya agresivitas kedua tim pada saat pertandingan. Mayoritas usia rata-rata atlet futsal masih berada pada rentang usia remaja yang memiliki kecemasan memuncak, dikarenakan usia ini merupakan tahun-tahun yang sangat produktif untuk karir seorang atlet (Malsidayu, 2014).

Pasaman Barat sebagai salah satu daerah di Indonesia memiliki salah satu tim futsal unggulan yaitu Tim Doa Mandeh yang merupakan tim futsal dengan anggota terbanyak yang berada di Pasaman Barat. Tim ini beranggotakan 60 orang atlet dengan rentang usia 18-22 tahun. Tim Futsal Doa Mandeh mampu mendapatkan prestasi di berbagai pertandingan futsal yang diikuti di tingkat Kabupaten Pasaman Barat. Salah satu prestasi yang berhasil di raih oleh Tim Doa Mandeh adalah Juara 1 IPKM (Ikatan Karang Taruna Malangsiro) tingkat Kabupaten Pasaman Barat pada tahun 2022. Data di lapangan yang didapatkan dari dua orang pelatih yaitu E.Harianto (komunikasi personal, 10 Februari 2022) dan M.Khairi (komunikasi personal, 9 Februari 2022) menyatakan bahwa prestasi yang didapatkan oleh Tim Doa Mandeh sulit untuk dipertahankan jika Tim Doa Mandeh mengikuti turnamen di luar Pasaman Barat. Padahal untuk kualitas pemain dalam menguasai teknik bermain di lapangan dan kondisi fisik dapat dikatakan bagus karena atlet selalu rutin mengikuti latihan dua kali dalam seminggu dan menjaga

stamina serta kebugaran tubuhnya agar dapat memberikan performa terbaik pada saat pertandingan berlangsung.

Nyatanya kondisi fisik saja belum cukup untuk memberikan performa terbaik para atlet Tim Doa Mandeh ketika mengikuti pertandingan di luar Pasaman Barat. Dibutuhkan sebuah keseimbangan antara kekuatan fisik dan kekuatan psikis seorang atlet agar dapat mencapai prestasi maksimal dalam suatu pertandingan (Nopiyanto & Dimiyati, 2018). Sesuai dengan penelitian mengenai peranan psikologi olahraga dalam peningkatan prestasi atlet, yang menyatakan bahwa faktor psikologis merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan tercapainya suatu prestasi (Effendi, 2016). Keadaan ini dikarenakan kondisi psikologis atlet menjadi salah satu faktor penentu kemenangan (Yane, 2016). Salah satu faktor psikis yang mempengaruhi performa para atlet adalah kecemasan (Rohmansyah, 2017).

Kecemasan adalah ketakutan tanpa adanya objek yang jelas dan terjadi ketika sebelum kompetisi dimulai dengan gejala somatic seperti jantung berdebar, berkeringat, dan sering buang air kecil (Triana & Windrawanto, 2020). Menurut Martens dkk. (1990) kecemasan bertanding merupakan perasaan khawatir, gelisah, dan tidak tenang dengan menganggap pertandingan sebagai sesuatu yang membayakan. Kecemasan yang dialami para atlet berorientasi pada masa depan dimana keadaan tersebut dicirikan oleh lahirnya kekhawatiran, kurangnya kendali atas diri sendiri, afektif terhadap tanggapan dan disertai dengan peningkatan gairah fisiologis yang diperantarai oleh sistem saraf otonom (Tomé-Lourido dkk., 2019). Ketika

kecemasan tidak ditangani secara serius, maka akan melahirkan sebuah respon negatif yang mempengaruhi atensi dan kognisi, seperti marah, sedih dan stress yang dapat berpengaruh pada penurunan performa para atlet ketika bertanding (Mohebi dkk., 2019). Bahkan ketika kecemasan hadir akan menjadikan para atlet menganggap pertandingan sebagai sebuah proses yang membahayakan (Fahim & Saharan, 2020). Sehingga gangguan kecemasan seperti ini dapat mempengaruhi performa dalam permainan dan dapat menyebabkan kekalahan pada atlet (Rianda, 2018).

Sumber kecemasan para atlet dapat lahir dari faktor intrinsik dan ekstrinsik. Sumber intrinsik berasal dari dalam diri individu, seperti atlet yang pencemas, kepercayaan diri yang rendah, dan tuntutan oleh diri sendiri untuk mewujudkan suatu yang mungkin berada diluar kemampuannya. Sedangkan sumber ekstrinsik berasal dari luar diri individu, seperti pengaruh penonton, kehadiran atau ketidakhadiran pelatih, dan tuntutan untuk menang baik dari pelatih, orang tua maupun orang lain (Yane, 2016). Gejala yang ditimbulkan dari kecemasan dapat secara fisik maupun psikologis. Gejala fisik seperti jantung berdebar-debar, pernafasan tidak teratur, berkeringat, tangan menjadi dingin. Sedangkan gejala psikologis dapat berupa perhatian dan konsentrasi yang berkurang, menurunnya rasa percaya diri, gugup, dan khawatir (Muhyi, 2020). Gejala lain dari kecemasan dapat perasaan lain yang kurang menyenangkan (Saputra, 2014). Keadaan ini yang akan menimbulkan kekacauan fisik pada individu yang mengalami gangguan kecemasan (Masykur, 2017).

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan pada 1 Mei 2022, menunjukkan bahwa bahwa 8 dari 10 orang atlet menunjukkan indikasi kecemasan bertanding. Gejala kecemasan saat bertanding, seperti tidak fokus karena terlalu cemas memikirkan permainan lawan yang bagus, takut, khawatir, merasa gelisah saat bermain dan perasaan-perasaan tidak nyaman ketika bertanding. Sesuai dengan informasi yang didapatkan dari hasil wawancara peneliti dengan pelatih yaitu E.Harianto (komunikasi personal, 10 Februari 2022) dan M.Khairi (komunikasi personal, 9 Februari 2022) menyatakan bahwa kecemasan pada atlet dapat mengganggu konsentrasi atlet yang menyebabkan tidak maksimalnya atlet dalam bermain dan taktik permainan tidak sesuai dengan apa yang telah direncanakan. Keadaan seperti inilah yang menjadikan kualitas atlet pada Tim Doa Mandeh selama pertandingan menjadi tidak maksimal.

Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kecemasan bertanding para atlet adalah regulasi emosi. Pendapat ini didukung oleh Sulistyio (2014) bahwa regulasi emosi menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan dalam menghadapi pertandingan pada atlet. Sebuah kecemasan yang dirasakan dapat dikelola dengan penerapan regulasi emosi (Azhar, 2021). Regulasi emosi menjadi sebuah cara mencari jalan keluar dimana para atlet yang dalam keadaan sadar maupun tidak sadar harus bertahan, menjadi kuat, dan dapat mengatur respon emosinya. Regulasi emosi mengacu pada pembentukan emosi yang dimiliki dan mengetahui bagaimana

mengekspresikan emosi yang dimiliki. Jadi regulasi emosi berkaitan secara langsung dengan bagaimana emosi itu dapat diatur (Gross, 2014).

Kemampuan regulasi emosi menjadi suatu kemampuan untuk menilai, mengelola, mengatasi dan mengungkapkan emosi yang tepat untuk mencapai keseimbangan emosional (Kusuma, 2020). Regulasi emosi para atlet menjadi salah satu cara untuk dapat mengontrol emosi dalam pertandingan yang akan dilakukan (Anggraini, 2021). Hal ini menunjukkan dengan adanya regulasi yang baik, maka akan dapat mengurangi kecemasan yang dirasakan. Para atlet yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik, dapat mengendalikan dirinya dalam mengatasi rasa cemas, sedih atau marah sehingga mempercepat dalam penyelesaian suatu masalah. Dengan adanya kemampuan atlet dalam regulasi emosi, permasalahan-permasalahan yang timbul dilapangan akan dapat dikendalikan dengan baik dan regulasi emosi dapat memberikan dampak yang positif dalam mengatasi kecemasan (Arndt dkk., 2013).

Penelitian yang dilakukan oleh Horvath dkk. (2022) dengan judul “*A study of the relationship between anxiety, cognitive emotion regulation and heart rate variability in athletes*”, menjelaskan bahwa regulasi emosi yang kurang baik menunjukkan adanya komponen kognitif seperti perasaan khawatir dan kurangnya konsentrasi sehingga menyebabkan peningkatan terhadap kecemasan. Selain itu, penelitian oleh Tamminen dkk. (2021) dengan judul “*The effect of self- and interpersonal emotion regulation on athletes anxiety and goal achievement in competition*”, terhadap 509 atlet

yang mengikuti kompetisi olahraga menunjukkan bahwa regulasi emosi yang buruk berkaitan dengan adanya kecemasan saat bertanding, sedangkan regulasi emosi yang baik berkaitan dengan pencapaian prestasi pada atlet. Sehingga dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi pada atlet merupakan suatu yang penting yang harus dimiliki untuk mengurangi kecemasan bertanding dan pencapaian prestasi.

Pada penelitian-penelitian terdahulu telah membuktikan bahwa, dengan adanya pelatihan regulasi emosi dapat menurunkan kecemasan yang dirasakan oleh individu, seperti penelitian yang dilakukan Hendriati (2018) yang melakukan pelatihan regulasi emosi untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil, menunjukkan hasil bahwa pelatihan regulasi emosi berpengaruh terhadap penurunan skor kecemasan pada ibu hamil. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Darmi (2022) terhadap 20 orang subjek tenaga kesehatan dengan pelatihan regulasi emosi untuk menurunkan kecemasan pada tenaga kesehatan selama COVID-19, juga menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi efektif dalam menurunkan kecemasan pada tenaga kesehatan.

Berdasarkan fenomena dan literatur di atas terlihat bahwa adanya indikasi kecemasan bertanding yang berkaitan dengan regulasi emosi pada atlet futsal Doa Mandeh. Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dan ingin mengetahui perbedaan kecemasan bertanding sebelum dan sesudah dilakukan pelatihan regulasi emosi pada atlet futsal Doa Mandeh. Oleh karena itu penulis mengajukan judul “Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Futsal Doa Mandeh”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah apakah terdapat perbedaan kecemasan bertanding sebelum dan sesudah dilakukan pelatihan regulasi emosi pada atlet futsal Doa Mandeh?.

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan kecemasan bertanding sebelum dan sesudah dilakukan pelatihan regulasi emosi pada atlet futsal Doa Mandeh.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam lingkup ilmu pengetahuan psikologi, dan olahraga serta dapat memberikan pengetahuan terkait dengan pentingnya pelatihan regulasi emosi untuk menurunkan kecemasan bertanding pada atlet futsal Doa Mandeh.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Penulis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengalaman langsung tentang pelatihan regulasi emosi untuk menurunkan kecemasan bertanding pada atlet futsal.

2. Bagi Subjek Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat membantu atlet memperoleh informasi dan pemahaman mengenai pentingnya pelatihan regulasi emosi untuk menurunkan kecemasan bertanding pada atlet futsal Doa Mandeh.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan referensi untuk peneliti selanjutnya.

4. Bagi Pelatih

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan informasi bagi pelatih mengenai pentingnya regulasi emosi untuk menurunkan kecemasan bertanding bagi para atlet.

1.5 Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Bab I :Pendahuluan, berisikan latar belakang masalah penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.

Bab II :Tinjauan pustaka, bab ini berisikan teori-teori yang berkaitan dengan variabel yang diteliti, kerangka pemikiran, dan hipotesis penelitian.

Bab III:Metode penelitian, bab ini berisi identifikasi variabel penelitian, definisi konseptual dan operasional, populasi, sampel, teknik

pengambilan sampel, metode pengumpulan data, lokasi penelitian, instrument penelitian, dan metode analisis data.

Bab IV: Hasil dan pembahasan, bab ini berisikan penjelasan hasil penelitian, interpretasi penelitian dan pembahasan penelitian

Bab V : Penutup, bab ini berisikan kesimpulan dan saran.

