

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Pada masa remaja, individu mulai membangun persepsi diri serta mengarahkan dirinya pada bidang-bidang atau keahlian yang dapat menunjang perannya dalam masyarakat di kemudian hari (Erikson, dalam Papalia, 2009). Salah satu kegiatan yang ditekuni oleh remaja adalah olahraga, baik hanya sebagai hobi ataupun menekuni cabang olahraga tertentu secara profesional sebagai atlet remaja. Sebagai atlet, remaja akan selalu dihadapkan pada kompetisi, yaitu keadaan dimana dua pihak berlawanan menjadi kompetitor dan saling memberi tantangan untuk menjadi yang terbaik dalam segi performa (Mariati, 2018).

Keadaan emosional atlet akan berubah-ubah bergantung pada tekanan mental yang mungkin dirasakan atlet, biasanya saat berkompetisi (Ilham, 2021). Tekanan saat menghadapi kompetisi adalah tuntutan untuk menampilkan performa terbaik dan memenangkan pertandingan. Menurut Sommerville (Berk, 2017), pada masa remaja, individu memiliki beberapa keterbatasan dalam regulasi diri dan fungsi eksekutif yang menyebabkan mereka menunjukkan reaksi yang cenderung kuat terhadap peristiwa yang memicu stress. Sensitivitas terhadap stimulus sosial juga mengalami peningkatan pada masa remaja, yang membuat mereka menjadi lebih reaktif terhadap pengaruh dan evaluasi dari orang lain. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Mamnuah (2021) menjelaskan bahwa sebanyak 43% remaja sering merasa gelisah dan tegang dalam kesehariannya dikarenakan pada masa remaja individu dihadapkan pada berbagai hal yang belum

pernah dialami sebelumnya dan menunjukkan reaksi emosional yang kuat yang menyebabkan mereka rawan terhadap stres.

Dalam setting pertandingan, atlet remaja tidak dapat menghindarkan diri dari pengaruh serta evaluasi dari orang lain karena hal tersebut sudah menjadi bagian dari kompetisi. Tekanan kompetisi pada remaja dengan sensitivitas dan reaktivitasnya terhadap evaluasi dapat mengarah pada kecemasan bertanding (*competitive anxiety*). Beberapa penelitian sebelumnya telah menjelaskan tingkat kecemasan bertanding yang dialami atlet remaja, baik pada olahraga individual maupun olahraga tim. Hasil penelitian Kumbara dkk. (2018) menunjukkan bahwa 63% atlet Sepakbola Pelajar Kabupaten Banyuasin mengalami kecemasan bertanding pada PORPROV 2017. Lebih lanjut, hasil penelitian ini menjelaskan bahwa kecemasan bertanding atlet digambarkan dengan adanya ciri-ciri berikut yaitu seperti perasaan takut gagal di lapangan, adanya ekspektasi negatif, takut dievaluasi, serta beberapa ciri fisik seperti kejang perut, berkeringat, dan meningkatnya detak jantung.

Hasil penelitian lainnya juga menjelaskan mengenai tingkat kecemasan atlet remaja pada cabang olahraga individual yaitu pencak silat. Penelitian yang dilakukan oleh Sari & Irawan (2020) ini menunjukkan hasil bahwa tingkat kecemasan bertanding atlet Pencak Silat Pekan Olahraga Raga Pelajar Daerah (POPDA) sebagian besar berada pada kategori tinggi sebesar 40% dan pada kategori sedang sebesar 30%. Wawancara awal juga telah dilakukan dengan pelatih karate Institut Karate-Do Indonesia (INKAI) Lembah Gumanti. Pelatih mengatakan bahwa banyak atlet remaja yang mengeluhkan bahwa mereka merasa

cemas saat akan bertanding. Kecemasan tersebut pada umumnya disebabkan oleh rasa takut terhadap kekalahan, padahal mereka sudah berlatih dengan keras. Pelatih juga menambahkan bahwa suasana pertandingan yang cenderung kompetitif biasanya membuat pelatih maupun atlet merasa emosional sehingga ada banyak perasaan yang dapat muncul, salah satunya adalah kecemasan. Menurut pelatih, beberapa atlet yang cemas akan mengungkapkan kepada pelatih bahwa mereka merasa cemas, namun sebagian lainnya dapat dilihat dari perubahan sikap yang secara tiba-tiba menjadi lebih banyak diam dan ekspresi wajahnya terlihat tegang.

*Stress* dan kecemasan cenderung memiliki gejala yang serupa, namun, Spielberger (1966) menjelaskan bahwa kecemasan merupakan suatu bentuk respon individu terhadap stressor. Respon terhadap stressor tertentu sebagai stimulus akan sangat bergantung pada pengalaman individu sebelumnya, dan stimulus apapun dapat memiliki efek yang mengarah pada kecemasan jika stimulus tersebut diinterpretasikan oleh individu sebagai hal yang mengancam atau berbahaya, terlepas dari ada atau tidaknya bahaya yang nyata. Dalam konteks pertandingan, pengalaman mengalami kekalahan pada pertandingan sebelumnya atau pengetahuan tentang keahlian lawan dapat mempengaruhi bagaimana respon atlet terhadap stimulus yang ada sebelum maupun saat sedang bertanding.

Kecemasan didefinisikan sebagai keadaan psikologis yang tidak menyenangkan, yang merupakan reaksi terhadap stres mengenai kinerja tugas di bawah tekanan (Ford et. al, 2017). Secara umum, kecemasan terdiri dari komponen kognitif dan somatik. Kecemasan pada umumnya dicirikan oleh

berbagai reaksi fisiologis, misalnya berkeringat dan peningkatan denyut jantung, gejala perilaku misalnya menggigit kuku, kemudian gejala kognitif lainnya, misalnya timbulnya pikiran negatif.

Kecemasan memberikan dampak yang signifikan terhadap performa atlet dalam pertandingan, bergantung pengalaman atau pada lamanya seorang atlet telah melibatkan diri secara aktif dalam cabang olahraga tertentu (Gruda & Ojo, 2023). Kecemasan bertanding yang tinggi dapat memfasilitasi peningkatan performa hanya pada atlet yang telah sangat berpengalaman (10 tahun atau lebih). Sedangkan, pada atlet dengan pengalaman kurang dari 4 tahun, kecemasan yang tinggi akan mengarahkan pada hasil yang kurang baik. Sebagian besar atlet remaja belum memiliki pengalaman bertanding di atas 10 tahun sehingga performa atlet remaja rentan dipengaruhi secara signifikan oleh adanya kecemasan bertanding.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Pelupessy & Dimiyati (2019) menyatakan bahwa kecemasan yang tinggi dapat berdampak pada menurunnya performa atlet remaja. Fenomena ini dijelaskan dengan adanya hubungan positif antara kecemasan dengan kondisi tidak termotivasi (*amotivated*) yang menyebabkan atlet mengalami kegagalan dalam situasi pertandingan. Selain itu, kecemasan dapat memberikan dampak lainnya pada proses kognitif atlet yaitu kecemasan menyebabkan atlet mencoba menghindari mengerjakan suatu hal atau tugas sehingga menampilkan performa yang buruk, sehingga hasil penelitian ini memiliki kesimpulan bahwa semakin tinggi kecemasan atlet, maka akan semakin rendah prestasinya, dan sebaliknya, semakin rendah kecemasan, prestasi atlet akan semakin tinggi. Kecemasan terkait olahraga juga dapat berdampak negatif pada

performa olahraga selama latihan dan kompetisi, yaitu menyebabkan peningkatan risiko terjadinya cedera, menunda dan menghambat rehabilitasi cedera dan kembali ke proses olahraga, serta meningkatkan risiko cedera kembali berikutnya selama latihan dan kompetisi pasca-rehabilitasi (Ford dkk., 2017).

Dimensi kecemasan bertanding menurut Smith dkk. (2006) terdiri dari *somatic*, *worry*, dan *concentration disruption*. Dimensi *somatic* menjelaskan adanya pengaruh kecemasan yang dialami atlet terhadap gejala-gejala fisik tertentu. Gejala somatis yang dialami akibat kecemasan bertanding biasanya berupa meningkatnya detak jantung, ketegangan otot, perubahan irama pernapasan, dan gangguan lambung. Dimensi *worry* atau cemas digambarkan dengan adanya pikiran-pikiran serta kekhawatiran yang secara otomatis muncul diakibatkan kekhawatiran mengenai performa yang buruk dan kemungkinan konsekuensi negatifnya, seperti kekalahan dan ketidakmampuan menampilkan performa yang baik. Dimensi terakhir yaitu *concentration disruption* ditandai dengan terganggunya konsentrasi atlet disebabkan oleh pikiran-pikiran dan kekhawatiran mengenai kompetisi dan performa.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Utomo dkk. (2022) memberikan penjelasan terperinci mengenai dinamika tekanan psikologis pada atlet remaja dimana beban latihan dan intensitas pertandingan terkadang dapat melampaui kemampuan yang dimiliki atlet yang dapat menyebabkan berbagai permasalahan seperti stres dan menurunnya kepercayaan diri atlet remaja saat akan menghadapi pertandingan. Ketidakmampuan atlet remaja dalam mengelola stres dan berbagai permasalahan yang dihadapi dapat menyebabkan kejenuhan dan putus asa yang

pada akhirnya menyebabkan atlet remaja menyerah dalam meraih karir olahraganya (*sport burnout*).

Kecemasan bertanding dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, yaitu faktor internal atau faktor yang bersumber dari dalam diri atlet dan faktor yang asalnya dari luar diri atlet yaitu faktor eksternal. Faktor internal seperti kecerdasan emosional terbukti memiliki kaitan dengan kecemasan yang dirasakan atlet, yaitu semakin tinggi tingkat kecerdasan emosional atlet, maka akan semakin rendah kecemasan yang dirasakan atlet. Sebaliknya, semakin rendah kecerdasan emosional atlet, maka akan semakin tinggi kecemasan yang dirasakan oleh atlet tersebut (Pradnyaswari & Budisetyani, 2018).

Faktor eksternal yang mempengaruhi kecemasan bertanding pada atlet remaja salah satunya adalah dukungan sosial dari orang tua dan pelatih. Berbagai permasalahan psikologis atlet remaja berhubungan secara signifikan dengan dukungan sosial dari orang tua dan pelatih (Utomo dkk., 2022). Dukungan dari lingkungan, khususnya pelatih, dapat membantu atlet remaja mengembangkan faktor-faktor yang dapat melindungi atlet dari tekanan kompetisi. Faktor-faktor tersebut seperti optimisme, serta semangat juang yang berkaitan dengan kontrol perasaan dan kepercayaan diri. Faktor eksternal lainnya yang mempengaruhi kecemasan pertandingan pada atlet adalah bagaimana iklim pelatihan dan dukungan sosial yang dibangun oleh pelatih, serta hubungan yang dibangun pelatih dengan atlet (Gullu dkk., 2020). Hubungan pelatih dan atlet penting dalam olahraga individu dikarenakan hubungan pelatih-atlet digambarkan sebagai suatu situasi sosial yang berlangsung terus menerus, dibentuk oleh pikiran interpersonal,

perilaku, serta perasaan dari pelatih dan atlet. Definisi lebih lanjut menjelaskan bahwa seorang pelatih dan atlet saling bergantung secara timbal-balik, yaitu bagaimana seorang atlet merasakan, berpikir dan berperilaku mempengaruhi serta dipengaruhi oleh bagaimana cara pelatihnya merasakan, berpikir dan berperilaku (Jowett, 2017).

Jowett & Shanmugam (2006) menggambarkan kualitas hubungan pelatih-atlet kepada beberapa aspek berikut, yaitu *closeness* atau kedekatan, yang diartikan sebagai perasaan interpersonal pelatih dan atlet yang digunakan untuk mengekspresikan derajat dari apresiasi, kepercayaan, dan rasa hormat antara pelatih dan atlet. Selanjutnya, *commitment* mencerminkan intensi dan kemauan pelatih dan atlet untuk menjaga kedekatan dari waktu ke waktu meskipun dihadapkan pada berbagai tantangan. *Complementarity* diartikan sebagai kerjasama antara pelatih dan atlet dalam mengembangkan perilaku yang baik dan ramah kepada satu sama lain serta mengembangkan rasa tanggung jawab sebagai dua pihak yang saling mendukung dan melengkapi.

Dalam kualitas hubungan yang baik, pelatih dan atlet mencurahkan waktu, tenaga, dan energi untuk mencapai target dan prioritas yang telah mereka sepakati (Jowett, 2017). Sebaliknya, pelatih dan atlet dengan kualitas hubungan yang buruk mungkin dapat dihadapkan dengan berbagai tantangan seperti kurangnya komitmen dan keinginan untuk mencapai target atau tujuan, ambisius, adanya rasa enggan untuk bekerja dengan satu sama lain dalam pengembangan keterampilan fisik atau teknik baru, mengatasi kesulitan seperti cedera, atau kecemasan. Selanjutnya, kualitas hubungan dapat menjadi salah satu tolak ukur apakah

pembinaan atlet yang dilakukan oleh pelatih tersebut sudah efektif. Ketika kualitas hubungan antara pelatih dengan atlet tersebut baik, maka pembinaan akan cenderung lebih optimal karena hubungan tersebut berpotensi mengembangkan rasa hormat, kepercayaan, serta komitmen yang penting, memiliki pengaruh positif, dan saling menguntungkan. Namun, ketika kualitas hubungan pembinaan tergolong kurang baik, baik pelatih maupun atlet dapat mengalami kesulitan karena dalam hubungan tersebut tidak memungkinkan pelatih dan atlet untuk menjaga, berkomitmen, dan bekerja sama satu sama lain.

Gullu dkk. (2020) menjelaskan bahwa Pelatih dihadapkan pada dua pilihan peran, yaitu pelatih dapat menjadi sumber tekanan bagi atlet untuk terus meningkatkan performa, namun juga bisa menjadi sumber dukungan sosial utama sehingga atlet mampu mengembangkan kepercayaan diri dan motivasi. Intimasi atau kedekatan antara atlet dan pelatih dapat membantu atlet mengembangkan diri dan meningkatkan prestasinya secara efektif dan positif tanpa terlalu menuntut atlet untuk mencapai hal-hal yang masih diluar kemampuan atlet tersebut. Intimasi atau hubungan yang dekat antara pelatih dan atlet dapat memungkinkan pelatih memahami atletnya secara lebih mendalam sehingga dapat menentukan pendekatan apa yang bisa dilakukan untuk membantu atlet mencapai prestasi tertinggi, serta memahami sampai dimana kemampuan atlet tersebut. Kepemimpinan dan orientasi pelatih sangat penting bagi atlet yang berinteraksi langsung dengan pelatihnya.

Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Kamis dkk. (2021) menyatakan bahwa efektivitas pembinaan dan hubungan pelatih-atlet merupakan

faktor penting yang mempengaruhi kecemasan pada atlet. Pelatih secara efektif dapat mempengaruhi perkembangan psikologis dan fisiologis atlet. Pelatih perlu mendukung, mendorong serta menghargai atlet dalam kompetisi. Oleh karena itu, kecemasan dapat berkurang bila sudah terdapat pembinaan yang efektif serta hubungan yang positif antara pelatih dan atlet. Bahasan lain mengenai hubungan pelatih dan atlet juga terdapat pada penelitian yang dilakukan oleh Isoard-Gauthier dkk. (2016), yang menyatakan bahwa ketika atlet percaya bahwa mereka dapat bekerja sama dengan pelatih mereka, mengembangkan komitmen, membangun kedekatan dan rasa saling menghargai, maka kelelahan emosional atlet dapat berkurang. Rasa pencapaian atlet dapat meningkat sebagai respon terhadap persepsi positif tentang hubungan dengan pelatih. Akhirnya, keberhasilan atlet dalam mengembangkan kepercayaan, komitmen, dan rasa saling melengkapi dengan pelatihnya dapat memfasilitasi minat yang lebih besar serta perasaan positif terhadap olahraga seseorang secara keseluruhan, sehingga hal-hal yang tidak diinginkan dan dapat menurunkan performa atlet seperti *burnout* dan kecemasan dapat dikurangi atau bahkan dihindari.

Penelitian yang dilakukan oleh Pertiwi & Aulia (2021) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara intimasi pelatih-atlet dengan kecemasan bertanding pada atlet tinju, yaitu jika intimasi pelatih-atlet semakin tinggi, maka kecemasan bertanding pada atlet semakin rendah. Hal ini dikarenakan intimasi yang baik dengan pelatih dapat menjadi sumber kekuatan bagi atlet. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Gonen & Guclu (2019) menyatakan bahwa hubungan antara pelatih dengan atlet, terutama pada dimensi

*complementarity* memiliki keterkaitan dengan kecemasan pada kondisi tertentu (*state anxiety*). Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa adanya interaksi yang kooperatif serta responsif antara pelatih dengan atlet dapat membantu atlet menurunkan kecemasannya. Intimasi pelatih-atlet meningkat, maka tingkat kecemasan atlet akan berkurang. Selain itu, terdapat pula hasil penelitian yang dilakukan oleh Kamis dkk. (2021) yang menyatakan bahwa pelatih memiliki peran yang signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan fisik dan psikologis, motivasi, dan percaya diri atlet, serta meringankan kecemasan.

Terdapat beberapa penelitian sebelumnya mengenai hubungan antara *coach-athlete relationship* dengan kecemasan bertanding. Meskipun demikian, literatur yang membahas tentang kecemasan bertanding dan *coach-athlete relationship* secara spesifik pada remaja masih terbatas dikarenakan topik-topik tersebut belum banyak diteliti sehingga penelitian ini penting dilakukan, dengan tujuan menelusuri lebih lanjut mengenai hubungan antara *coach-athlete relationship* dengan kecemasan bertanding pada atlet remaja.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara *coach-athlete relationship* dengan kecemasan bertanding pada atlet remaja?

## 1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *coach-athlete relationship* dengan kecemasan bertanding pada atlet remaja.

## 1.4 Manfaat Penelitian

### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan memberikan sumbangan bagi pengembangan pengetahuan di bidang psikologi, khususnya psikologi olahraga dan sosial. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi sumber tambahan, sarana penunjang dan sebagai sumber referensi untuk penelitian selanjutnya mengenai *coach-athlete relationship* dan kecemasan bertanding.

### 1.4.2 Manfaat Praktis

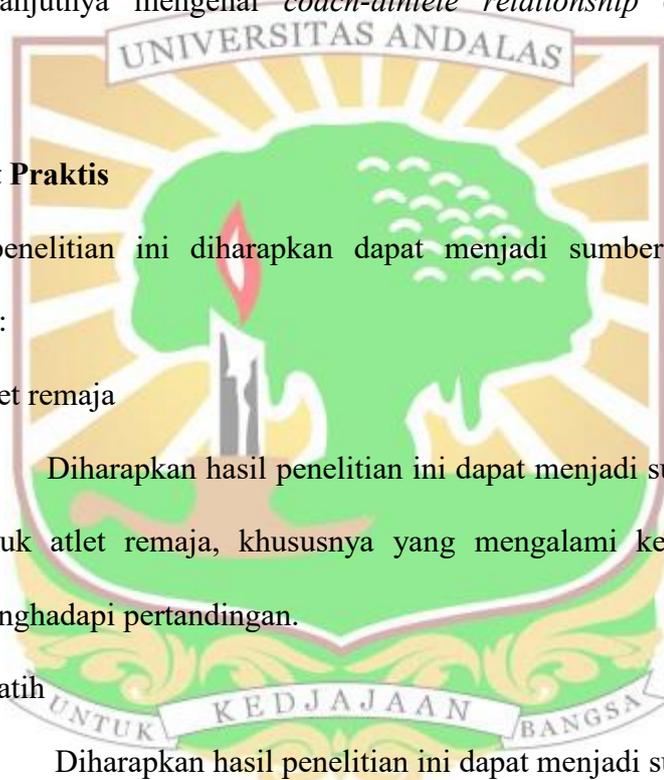
Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan masukan bagi :

1. Atlet remaja

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi sumber informasi untuk atlet remaja, khususnya yang mengalami kecemasan ketika menghadapi pertandingan.

2. Pelatih

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi sumber informasi berkaitan dengan kecemasan bertanding pada atlet sebagai pertimbangan untuk menciptakan iklim *coaching* yang baik serta membangun hubungan interpersonal yang sesuai dengan kondisi atlet.



3. Pemerintah, klub, perguruan, ataupun instansi terkait

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi sumber informasi serta bahan pertimbangan dalam merancang program pembinaan yang berkaitan dengan kondisi mental atlet.

