

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kecemasan pada dasarnya menyertai di setiap kehidupan manusia terutama bila dihadapkan pada hal-hal yang baru maupun adanya sebuah konflik. Sebenarnya kecemasan merupakan suatu kondisi yang pernah dialami oleh hampir semua orang, hanya tarafnya saja yang berbeda-beda. Kecemasan merupakan perasaan campuran berisikan ketakutan dan berisi keprihatinan mengenai masa-masa yang akan datang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut.

Anshel (dalam Satiadarma 2006) mendefinisikan kecemasan sebagai suatu reaksi emosi terhadap suatu kondisi yang dipersepsi mengancam. Kecemasan dalam olahraga menggambarkan perasaan atlet bahwa sesuatu yang tidak dikehendaki akan terjadi, meliputi tampil buruk, lawannya yang dipandang superior, akan mengalami kekalahan, dan akan dicemoohkan teman apabila mengalami kekalahan. Kondisi ini akan menimbulkan kecemasan yang memberikan dampak tidak menguntungkan pada atlet. Oleh sebab itu pengendalian diri dari dalam sangat penting untuk mengurangi rasa cemas. Kecemasan akan muncul pada pemain ketika lawan main mempunyai kekuatan yang lebih. Bila salah satu pemain mengalami tingkat kecemasan yang sangat tinggi maka akan mempengaruhi pemain yang lain.

Nevid dkk (2006) mengatakan bahwa gejala-gejala fisik yang muncul akibat kecemasan yaitu jantung berdebar-debar, gemetar, tangan atau lutut gemetar dan terhuyung-huyung, gelisah atau sulit tidur, berkeringat, selalu ingin buang air kecil tidak seperti biasanya, gatal-gatal pada tangan dan kaki, tegang, tidak bisa rileks, ketegangan syaraf pada kulit kepala.

Berdasarkan wawancara dengan 10 pemain futsal yang berlatih di Lapangan Futsal “Hattrick” Pabelan Surakarta, pada tanggal 20 Maret 2012 diperoleh informasi mengenai gejala-gejala kecemasan yang nampak secara fisik maupun secara emosional. Hal tersebut seperti dipaparkan pada tabel I.1:

Tabel I.1
Gejala Kecemasan pada

No.	Indikator	Frekuensi
1.	Tegang, berdebar-debar menjelang pertandingan	Selalu
2.	Badang terasa lemas, tidak bertenaga	Sering
3.	Tangan berkeringat	Kadang-kadang
4.	Kehilangan konsentrasi	Sering
5.	Gelisah, tidak tenang	Sering
6.	Sensitif, mudah marah	Kadang-kadang
7.	Cemas	Sering
8.	Sering buang air	Sering
9.	Menjadi pendiam	Kadang-kadang
10.	Permainan menjadi buruk, tidak terpola	Sering
11.	Kerja sama Tim Kacau	Sering
12.	Rawan terjadi salah paham dengan rekan satu tim	Kadang-kadang

Wawancara ; kelompok futsal hattrick Pabelan (2012)

Hasil pada tabel I.1 di atas memperlihatkan bahwa menjelang pertandingan sebagian kelompok futsal juga mengalami kecemasan dan gangguan. Gejala di atas dapat dikategorikan sebagai efek atau dampak psikologis yang dialami seseorang manakala menghadapi pertandingan. Menurut Hawari (2006) kecemasan wajar bila tidak berlebihan karena dapat menjadi mekanisme pertahanan diri terhadap

ancaman dari luar, namun bila berlebihan akan mengganggu stabilitas individu. Kecemasan yang normal dapat bermanfaat sehingga dapat membuat orang mampu menjadi giat dan bergerak cepat. Kadang – kadang tekanan kecemasan dapat membuat seseorang melakukan sesuatu hal yang luar biasa, akan tetapi kecemasan juga dapat berakibat merugikan, sebagai contoh orang yang dalam keadaan cemas berlebihan dapat menjadi depresi, merasa tidak ada harapan dan putus asa. Idealnya kecemasan yang berlebihan tidak terjadi pada kelompok futsal.

Penelitian Malik (Sarwono dan Meinarno, 2009) menyatakan produktivitas kelompok kohesif cenderung lebih tinggi dibandingkan kelompok yang tidak kohesif. Begitu pula pada tim futsal yang terdiri dari beberapa anggota membentuk satu kelompok maka semakin kohesif suatu kelompok maka peluang untuk meraih kesuksesan dalam pertandingan akan semakin besar.

Menurut Ramdhani dan Martono (1996) kohesivitas merupakan derajat atau tingkat kelekatan anggota kelompok menjadi satu sehingga kelompok tersebut merupakan satu kesatuan. Masing-masing anggotanya secara psikologis menjadi saling tarik menarik dan saling tergantung Menurut Vaughen dan Hogg (Sarwono dan Meinarno, 2009) anggota kelompok yang kohesif, cenderung berkomunikasi lebih banyak dan isi dari interaksi bersifat positif, sedangkan anggota kelompok yang tidak kohesif, biasanya kurang berkomunikasi dan isi dari interaksinya bersifat negatif. Anggota kelompok yang kohesif lebih kooperatif, bersahabat dan berusaha menciptakan persatuan kelompok, sedangkan kelompok yang kurang kohesif bersifat egois dan kurang memberi perhatian terhadap orang lain

Pada suatu pertandingan, seorang pemain atau juga tim menghadapi kondisi psikologis yang tidak menyenangkan dapat menimbulkan stres, kecemasan dan tidak ketidakberdayaan. Pada kondisi seperti inilah kohesivitas kelompok sangat diperlukan, karena anggota kelompok yang kohesif lebih kooperatif, bersahabat dan berusaha menciptakan persatuan kelompok, sedangkan kelompok yang kurang kohesif bersifat egois dan kurang memberi perhatian terhadap orang lain.

Kohesivitas sangat penting dimiliki oleh pemain futsal, agar tim berhasil dalam suatu pertandingan atau kejuaraan, karena kemenangan suatu tim futsal tidak hanya ditentukan oleh kemampuan teknis dan fisik individual, tetapi juga ditentukan oleh kohesivitas kelompok yang mendorong terciptanya kerjasama dan kebersamaan antar pemain. Satu tim yang tidak didukung oleh kohesivitas, anggota di dalam tim kurang bisa berinteraksi sehingga tidak memiliki rasa kebersamaan, bersikap egois dan enggan untuk bekerjasama. Keadaan seperti ini tentunya merugikan tim secara keseluruhan, sehingga kemenangan sebagai satu tujuan tidak dapat tercapai.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan maka rumusan permasalahan pada penelitian ini adalah: Apakah ada hubungan antara kohesivitas kelompok dengan kecemasan menghadapi pertandingan?. Mengacu pada rumusan permasalahan tersebut penulis tertarik untuk menguji secara empiris dengan melakukan penelitian dan memilih judul: Hubungan kohesivitas kelompok futsal dengan kecemasan menghadapi pertandingan.

B. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui :

1. Hubungan kohesivitas kelompok futsal dengan kecemasan menghadapi pertandingan.
2. Tingkat kohesivitas kelompok futsal.
3. Tingkat kecemasan menghadapi pertandingan
4. Sumbangan efektif kohesivitas kelompok futsal terhadap kecemasan menghadapi pertandingan.

C. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Memberi sumbangan informasi dan hasil empiris bagi pelatih maupun pemain dan tim futsal mengenai hubungan antara kohesivitas kelompok futsal dengan kecemasan menghadapi pertandingan, sehingga dapat menjadi bahan pertimbangan pemain maupun pelatih pentingnya kohesivitas tim untuk mengendalikan kecemasan dalam bertanding.
2. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pengetahuan dan wacana pemikiran untuk mengembangkan, memperdalam, dan memperkaya penelitian ilmiah khususnya mengenai hubungan antara kohesivitas kelompok futsal dengan kecemasan menghadapi pertandingan.