

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG MASALAH

Ada dua jenis aktivitas olahragawan, yaitu olahragawan *body contact* dan *non body contact*, yang di antara keduanya memiliki perbedaan dalam hal penguasaan emosi. Pada olahragawan *body contact* selalu terjadi benturan fisik secara langsung, sehingga mudah memancing munculnya perasaan emosi di antara olahragawan. Terbukti kasus kerusuhan dalam pertandingan olahraga kebanyakan terjadi pada olahraga yang bersifat *body contact*. Ada kecenderungan olahragawan *body contact* memiliki tingkat emosional yang lebih tinggi daripada yang *non body contact*. Karena pada olahragawan *body contact* terjadi sentuhan fisik langsung di antara pemain, sedang *non body contact* tidak terjadi sentuhan fisik secara langsung dengan adanya pembatas, misalnya net atau lintasan. (Sukadiyanto, 1994)

Pengertian emosi adalah tergugahnya perasaan yang disertai dengan perubahan - perubahan dalam tubuh, seperti otot yang menegang dan detak jantung yang cepat (Kartono dan Gulo, 1987). Regulasi sendiri berarti “mengatur”, sehingga jika dikaitkan dengan emosi, regulasi emosi dapat berarti pengaturan, pengelolaan emosi. Regulasi emosi sering kita kaitkan dengan kestabilan emosi, adaptasi, dan lain - lain. Hal ini tidaklah salah, karena regulasi emosi memiliki konsekuensi yang penting bagi kesehatan dan fungsi adaptif (Tamir, 2011).

Olahragawan yang dalam kondisi emosi, produksi kelenjar dirangsang dan hormon dikeluarkan untuk tetap menjaga keseimbangan tubuh (Singer, 1980). Hal itu yang mengakibatkan antara olahraga dan emosi merupakan sesuatu yang selalu berdampingan, artinya aktivitas olahraga akan berdampak pada munculnya emosi. Emosi dalam olahraga dapat mengubah perilaku seseorang, yang negatif dapat mengganggu koordinasi gerak yang halus dan kompleks, serta menghambat kinerja di lapangan (Fisher, 1976). Perubahan perilaku seseorang akibat emosi negatif antara lain ditunjukkan dengan sikap kasar, liar, pemaarah, dan kata-kata kotor, sehingga koordinasi gerak terganggu, gerakannya kaku, dan akurasi berkurang. Ada dua macam emosi, yaitu emosi positif dan negatif. Emosi positif menurut Fisher (1976) meliputi perasaan seperti kegembiraan, kegirangan, sangat gembira, rasa tertarik, kebahagiaan, dan rasa cinta. Sebaliknya emosi negatif meliputi perasaan seperti marah, cemas, bosan, rasa takut, iri hati, benci, keadaan yang memalukan, dan kegusaran. Beberapa emosi di atas akan muncul dalam perasaan olahragawan baik sebelum, selama, maupun sesudah pertandingan. Kemunculan emosi dipengaruhi oleh kesiapan diri, lawan tanding, kondisi lapangan, cuaca, wasit, penonton, dan hasil yang dicapai menang atau kalah.

Olahragawan *body contact* adalah olahragawan yang disaat bertanding terdapat sentuhan dengan fisik. Atlet maupun olahragawan *body contact* saat bertanding harus bisa mengatur emosi dengan baik. Misalnya dalam pertandingan sepak bola Indonesia yang sering terjadi kerusuhan. Para pemain belum bisa bermain profesional seperti pertandingan di Eropa. Misal saat tim kalah, pemain mengejar wasit untuk protes yang berlebihan. Protes yang dilakukan ada yang

sampai menggunakan kekerasan fisik. Lain lagi saat pertandingan, pemain yang dalam kondisi emosi sangat sulit untuk didinginkan kepalanya agar tidak terlalu emosi. Seperti T seorang pemain yang berposisi sebagai pemain belakang. T ketika tim dalam keadaan kalah, subjek sering mendapat kartu merah dari wasit. Terkadang T juga mudah terprofokasi oleh lawan main sehingga subjek tidak fokus dalam pertandingan. Tapi ketika subjek menjadi kapten dalam sebuah tim, lama-kelamaan sikap yang negatif seperti terprofokasi lawan maupun membuat pelanggaran yang tidak perlu mulai menurun. Subjek sadar dengan menjadi kapten tim, subjek harus lebih baik dalam memimpin tim. Subjek mulai menguasai emosi saat bertanding dan jarang membuat halhal yang merugikan tim. (sedikit wawancara dengan salah satu anggota PS UMS).

Sejarah olahraga sepak bola dimulai sejak abad ke-2 dan -3 sebelum Masehi di Cina. Di masa Dinasti Han tersebut, masyarakat menggiring bola kulit dengan menendangnya ke jaring kecil. Permainan serupa juga dimainkan di Jepang dengan sebutan *Kemari*. Di Italia, permainan menendang dan membawa bola juga digemari terutama mulai abad ke-16. Sepak bola modern mulai berkembang di Inggris dan menjadi sangat digemari. Di beberapa kompetisi, permainan ini menimbulkan banyak kekerasan selama pertandingan sehingga akhirnya Raja Edward III melarang olahraga ini dimainkan pada tahun 1365. Raja James I dari Skotlandia juga mendukung larangan untuk memainkan sepak bola. Pada tahun 1815, sebuah perkembangan besar menyebabkan sepak bola menjadi terkenal di lingkungan universitas dan sekolah. Kelahiran sepak bola modern terjadi di Freemasons Tavern pada tahun 1863 ketika 11 sekolah dan klub

berkumpul dan merumuskan aturan baku untuk permainan tersebut. Bersamaan dengan itu, terjadi pemisahan yang jelas antara olahraga rugby dengan sepak bola (soccer). Pada tahun 1869, membawa bola dengan tangan mulai dilarang dalam sepak bola. Selama tahun 1800-an, olahraga tersebut dibawa oleh pelaut, pedagang, dan tentara Inggris ke berbagai belahan dunia. Pada tahun 1904, asosiasi tertinggi sepak bola dunia (FIFA) dibentuk dan pada awal tahun 1900-an, berbagai kompetisi dimainkan diberbagai negara.

Selanjutnya adalah olahragawan *non body contact* adalah olahraga yang saat bertanding tanpa bersentuhan fisik, namun terdapat pembatas yaitu net maupun lintasan. Berbanding terbalik dengan fenomena sepak bola di Indonesia, olahraga dengan adanya net maupun pembatas jarang bahkan tidak ada kerusuhan akibat emosi dari olahragawan tersebut. Olahragawan *non body contact* jarang meluapkan emosi karena ada net atau pembatas. Misal F, subjek adalah olahragawan bola voli. Ketika mendapat poin atau saat kecolongan poin, pemain tidak bisa langsung menggunakan fisik dengan lawan. Karena itu bisa berbuah pelanggaran. Pelanggaran itu nanti bisa merugikan bagi tim maupun diri sendiri. Sehingga subjek jika kemasukan, subjek berusaha membalas dan jangan sampai kemasukan lebih banyak dari poin yang diperoleh. Ketika saat mendapatkan poin, subjek melampiaskan emosi dengan berteriak "jie" dengan maksud lawan mendapatkan tekanan. (sedikit wawancara dengan ketua UBV UMS).

Bola voli adalah olahraga permainan yang dimainkan oleh dua grup berlawanan. Masing-masing grup memiliki enam orang pemain. Terdapat pula variasi permainan bola voli pantai yang masing-masing grup hanya memiliki dua

orang pemain. Olahraga Bola Voli dinaungi FIVB (*Federation Internationale de Volleyball*) sebagai induk organisasi internasional, sedangkan di Indonesia dinaungi oleh PBVSI (Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia).

Emosi merupakan hal yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari. Emosi sangat membantu menyediakan informasi yang penting mengenai status interaksi individu dengan orang lain, akan tetapi seringkali pengalaman emosi yang kuat membutuhkan untuk dikelola. Orang melakukan regulasi emosi dengan cara yang berbeda - beda, dan dengan kemampuan yang berbeda pula. Strategi yang dipilih dalam melakukan regulasi emosi bisa lebih sehat dibanding yang lain. Reaksi emosional antara lain ditandai oleh adanya ketegangan (*stress*), dan ketegangan merupakan sesuatu yang paling ditakuti oleh para olahragawan selama bertanding. Sebab akan mengganggu keseimbangan kondisi psikofisiologis olahragawan yang antara lain ditandai oleh gemetar, lemas, detak jantung lebih cepat, kejang otot, dan konsentrasi terganggu, yang akan berdampak negatif terhadap penampilan selama bertanding. Situasi reaksi emosional dapat muncul pada saat sebelum, selama, dan sesudah pertandingan berlangsung.

Regulasi emosi yang dimaksud lebih kepada kemampuan individu dalam mengatur dan mengekspresikan emosi dan perasaan tersebut dalam kehidupan sehari - hari. Regulasi emosi diri ini lebih pada pencapaian keseimbangan emosional yang dilakukan oleh seseorang baik melalui sikap dan perilakunya. Gross (Strongman, 2003) membuat daftar lima rangkaian proses regulasi emosi, yaitu :

1) Pemilihan situasi. Kita dapat mendekati atau menghindari orang, tempat atau objek. Tipe regulasi emosi ini melibatkan mengambil tindakan yang memperbesar atau memperkecil kemungkinan bahwa kita akan sampai pada sebuah situasi yang kita perkirakan akan memunculkan emosi yang diharapkan (atau tidak diharapkan).

2) Perubahan situasi. Hal ini sama dengan *problem-focused coping*.

Situasi-situasi yang berpotensi membangkitkan emosi. Upaya untuk memodifikasi situasi secara langsung untuk mengubah dampak emosionalnya merupakan salah satu bentuk regulasi emosi yang kuat.

3) Penyebaran perhatian, termasuk di sini, contohnya, bingung/gangguan, konsentrasi dan/atau perenungan.

Faktor-faktor yang memengaruhi regulasi Emosi, menurut pendekatan kognisi sosial, pengalaman emosi dipengaruhi oleh lingkungan social serta sejauhmana individu memberikan penilaian atau pemaknaan terhadap stimulus yang diserapnya agar ia mampu melakukan penyesuaian diri dan meraih *well-being* (Tamir & Mauss, tanpa tahun). Lingkungan social di sekitar individu meliputi keluarga, teman sebaya dan sekolah serta masyarakat. Sedangkan kemampuan individu dalam memberikan penilaian atau pemaknaan terhadap stimulus sangat erat kaitannya dengan fungsi kognitif (Crain, 2007).

Morris et al (2007) menyatakan bahwa regulasi emosi seorang anak sampai usia remaja dipengaruhi oleh keluarga, media belajar (melalui observasi: modeling dan penularan emosi, serta referensi sosial) serta karakteristik anak itu sendiri. Keluarga dapat dibedakan menjadi *parenting practices; emotional climate*

of the family; serta *parent characteristics*. *Parenting practices* contohnya adalah *emotion coaching* dan *reactions emotion*. Sedangkan *emotional climate of the family* dapat dilihat dari *attachment* atau *parenting style*, *marital relation* dan *expressivity*. Yang dapat dikelompokkan dalam karakteristik orang tua adalah reaktivitas dan regulasi terhadap emosi, kesehatan mental, *familial history*. (Dikutip dari jurnal *Peran Kehidupan Emosional Ibu, Budaya, dan Karakteristik Remaja pada Regulasi Emosi Remaja* Pratisti, W.D.)

Berdasarkan penjelasan di atas, tidak semua olahragawan memiliki regulasi emosi yang baik. Terutama olahragawan *body contact*, karena olahragawan *body contact* sangat dekat dengan kerusuhan. Walaupun tidak semua olahraga *body contact* ada kerusuhan, tapi kebanyakan di Indonesia olahragawan *body contact* sangat dekat dengan kerusuhan. Jika olahragawan tidak mampu mengelola emosi dengan baik maka pertandingan pun tidak enak untuk dinikmati penonton.

Berdasarkan uraian tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : apakah ada perbedaan regulasi emosi antara olahragawan *body contact* dan olahragawan *non body contact*, dan mana yang lebih tinggi?

B. TUJUAN PENELITIAN

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan regulasi emosi antara olahragawan *body contact* dan *non body contact*.

C. MANFAAT PENELITIAN

Hasil penelitian ini diharapkan dapat diambil manfaatnya, yaitu :

1. Bagi Pelatih diharapkan dapat menjadi informasi dan masukan dalam kebijakan yang mengarah pada peningkatan kepelatihan.
2. Bagi olahragawan, agar setiap olahragawan mampu memahami pengelolaan emosi saat bertanding agar bisa mencapai tujuan dalam olahraga yang ditekuni.
3. Memberikan sumbangan berupa pemikiran dan data sehingga dapat dimanfaatkan sebagai referensi ilmiah kepada olahragawan yang menekuni bidangnya.
4. Bagi ilmuwan psikologi dan peneliti selanjutnya.