

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan sesuatu yang penting dalam kehidupan manusia. Olahraga yang dilakukan dengan rutin dan tidak berlebihan akan membuat manusia menjadi sehat dan kuat secara jasmani maupun rohani atau dalam istilah yang populer *mens sana in corpore sano*. Hal ini merupakan bukti penting bahwa sejak jaman dahulu manusia menyadari betapa pentingnya badan dan jiwa yang sehat.

Olahraga turut mewarnai kehidupan masyarakat, dari kegiatan kampung, desa, sekolah bahkan sampai pada tingkat nasional maupun dunia internasional. Bagi sebagian besar masyarakat berolahraga hanya untuk mengisi waktu senggang, menjaga kesehatan fisik dan kesenangan, namun ada juga yang berolahraga karena ingin berprestasi. Dengan melakukan latihan secara tekun, teratur dan kerja keras melalui pembinaan di berbagai cabang olahraga. Setiap negara di seluruh belahan dunia berlomba-lomba untuk menciptakan prestasi dalam kegiatan olahraga, karena prestasi olahraga yang baik akan meningkatkan citra bangsa di dunia internasional. Berbagai cabang olahraga dipertandingkan dalam turnamen antar wilayah sampai antar Negara, di antaranya adalah olahraga bola basket, voli, sepak bola. Olahraga tersebut adalah salah satu cabang olahraga beregu yang dimainkan oleh dua tim.

Perguruan tinggi UMS (Universitas Muhammadiyah Surakarta) memiliki UKM (Unit Kegiatan Mahasiswa) olahraga beregu diantaranya UBV (Unit Bola Voli) UBB (Unit Bola Basket) dan USB (Unit Sepak Bola). Pada periode 2012 sampai 2013 UKM tersebut berhasil meraih juara dalam beberapa turnamen antar universitas yang diadakan di Surakarta. Namun dalam turnamen di luar kota Surakarta UKM ini pada periode tersebut belum bisa meraih juara. Setiap akan bertanding tim UMS sudah melakukan latihan keras dengan melakukan TC (*training center*) selama 1-2 bulan sebelum pertandingan. Para atlet yang ada dalam tim tersebut adalah atlet pilihan pelatih yang merupakan atlet terbaik dari banyaknya anggota yang ada dalam UKM tersebut. Pemain cadangan yang ada dalam setiap tim juga memiliki kualitas yang sama dengan tim inti pada masing-masing UKM tersebut. Namun belum juga meraih juara di luar kota Surakarta. Hal ini yang menyebabkan peneliti untuk mengadakan penelitian mengapa tim UMS belum bisa meraih juara.

Seorang atlet diharapkan memiliki jasmani yang sehat, kuat dan cerdas. Harapan tersebut akan tercapai apabila sebuah klub dapat menerapkan latihan fisik yang mencukupi, baik dari segi kuantitas maupun kualitasnya. Latihan fisik bukan hanya harus rutin, tetapi juga harus variatif dan menyenangkan. Bukan sisi jasmani saja yang berpengaruh, melainkan juga faktor psikis pemain. Hal ini membuktikan adanya hubungan timbal balik psikis-fisik. Bila aspek psikis terganggu maka fungsi fisik juga ikut terganggu yang kemudian akan mengganggu keterampilan motorik.

Secara umum penampilan atlet dipengaruhi oleh faktor fisik (kekuatan dan kelenturan otot), penguasaan teknis, namun hal ini belum cukup untuk menjadi jaminan penampilan optimal atlet. Selain kedua faktor tersebut masih ada faktor lain yang tidak kalah penting yaitu faktor psikologis. Menurut Gunarsa (2008) faktor psikologis dibedakan atas dua macam: pertama, faktor psikologis yang menunjang penampilan atlet seperti motivasi yang tinggi, aspirasi yang kuat, ketahanan mental dan kematangan emosi. Kedua, faktor psikologis yang dapat mengganggu penampilan atlet seperti, kecemasan, motivasi yang rendah, obsesi, gangguan emosional dan keraguan atau takut.

Faktor psikis banyak diremehkan oleh seorang atlet atau bahkan pelatih. Menurut peneliti, faktor ini justru kunci dari keberhasilan tim. Atlet harus mempunyai psikis yang stabil. Maksudnya ialah atlet harus dapat mengalahkan segala tekanan non-teknis yang datang kepada dirinya. Hal ini ditujukan untuk meraih prestasi yang setinggi-tingginya. Banyak ahli olahraga berpendapat bahwa tingkat pencapaian prestasi puncak sangat ditentukan oleh kematangan dan ketangguhan mental atlet dalam mengatasi berbagai kesulitan selama bertanding. Salah satu aspek kematangan mental ditentukan oleh tingkat kematangan emosi. Banyak atlet yang tidak sukses mewujudkan kemampuan optimalnya hanya karena rasa cemas dan takut gagal yang berlebihan.

Kecemasan pada atlet tidak hanya merugikan diri sendiri, namun juga mengakibatkan permainan dalam tim terganggu. Seperti pengakuan seorang pelatih basket yang berinisial BP pada peneliti: Satu orang mengalami cemas maka akan berdampak pada pemain yang lain dan itu merusak permainan dalam

tim. Dari hasil observasi peneliti pada beberapa subjek yang dilakukan tanggal 01 Oktober 2013 di even basket fakultas psikologi se-Indonesia di Jakarta, subjek menunjukkan tanda-tanda kecemasan saat menghadapi pertandingan atau suatu turnamen, antara lain menunjukkan perilaku gelisah seperti menunduk di kursi pemain di pinggir lapangan, menurunnya performa fisik, tegang, hilang konsentrasi.

Kecemasan akan menyertai di setiap kehidupan manusia terutama bila dihadapkan pada hal-hal yang baru. Sebenarnya kecemasan merupakan suatu kondisi yang pernah dialami oleh hampir semua orang, hanya tarafnya saja yang berbeda-beda. Pada taraf sedang, kecemasan justru meningkatkan kewaspadaan pada diri individu. Namun sebaliknya apabila kecemasan pada tingkat berlebihan akan menghilangkan konsentrasi dan menurunnya koordinasi antara otak dan gerak motorik. Kecemasan merupakan perasaan campuran berisikan ketakutan dan berisi keprihatinan mengenai masa-masa yang akan datang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut (Chaplin, 2006).

Amir (2004) menjelaskan bahwa kecemasan yang timbul saat akan menghadapi pertandingan disebabkan karena atlet banyak memikirkan akibat-akibat yang akan diterimanya apabila mengalami kegagalan atau kalah dalam pertandingan. Kecemasan juga muncul akibat memikirkan hal-hal yang tidak dikehendaki akan terjadi, meliputi atlet tampil buruk, lawannya dipandang demikian superior, dan atlet mengalami kekalahan (Satiadarma, 2000).

Dari hasil pengambilan data awal untuk menentukan faktor yang mempengaruhi kecemasan menghadapi pertandingan dengan sampel yang peneliti gunakan adalah 25 orang subjek atlet bola basket. Subjek diberikan angket kecemasan dengan beberapa pilihan yang diambil dari faktor yang mempengaruhi kecemasan. Diperoleh bahwa regulasi emosi adalah salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan menghadapi pertandingan yaitu dengan prosentase sebesar 40%. Hasil tersebut diperkuat oleh hasil penelitian yang dilakukan Miftakhul Jannah terhadap 51 orang atlet lari 100 meter perorangan yang mengikuti POMNAS XII tahun 2011 menunjukkan aspek psikologis yang berupa regulasi emosi memiliki pengaruh yang sangat kuat terhadap pencapaian prestasi atlet. Melalui proses kognitif, atlet meregulasi stimulasi emosi yang diterima dan memilih strategi yang tepat untuk melakukan tugas geraknya secara efektif. Efektivitas gerak yang dilakukan akan meningkatkan efisiensi waktu dalam kompetisi. (<http://www.ugm.ac.id/en/post/page?id=4719>)

Regulasi emosi didefinisikan sebagai ketenangan seseorang atau usaha untuk mempengaruhi emosi yang ada pada diri seseorang ketika mereka memilikinya dan bagaimana ekspresi tersebut diekspresikan (Mauss dkk, 2007) Regulasi emosi juga sering didefinisikan dalam kemampuan relasi sosial anak untuk memonitor mengevaluasi, dan mengubah reaksi emosi untuk mencapai tujuan individu dan memfasilitasi adaptasi dengan lingkungan sosial (Kimberly dkk, 2003).

Penelitian strategi regulasi emosi (Stanley dkk, 2012) pada jam sebelum latihan atau kompetisi mengidentifikasi 28 kategori strategi regulasi emosi,

dengan pengaturan keberadaan tujuan yang paling populer (23%), pengalihan perhatian (12%), mengingat prestasi masa lalu (12%), dan emosi menyenangkan setelah menjalankan (10%). Hal ini menunjukkan bahwa regulasi emosi dapat berperan sebagai strategi koping dalam menghadapi tekanan psikologis yang menimbulkan kecemasan.

Dampak dari regulasi emosi yang buruk pada atlet sebelum menghadapi pertandingan adalah atlet tidak dapat menunjukkan penampilan sesuai yang diharapkan, karena kecemasan menguasai diri atlet. Berdasarkan uraian diatas muncul pertanyaan pada diri peneliti yaitu apakah ada hubungan regulasi emosi dengan kecemasan menghadapi pertandingan ?, sehingga penulis tertarik melakukan penelitian tentang “Hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan menghadapi pertandingan ”

## **B. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan menghadapi pertandingan.
2. Untuk mengetahui tingkat regulasi emosi atlet.
3. Untuk mengetahui tingkat kecemasan menghadapi pertandingan atlet.
4. Untuk mengetahui seberapa besar sumbangan regulasi emosi terhadap kecemasan menghadapi pertandingan.

### **C. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi :

- a. Ketua UKM olahraga di UMS: Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi yang bermanfaat mengenai kecemasan menghadapi pertandingan, sehingga dapat meminimalisasi kecemasan menghadapi pertandingan.
- b. Pemain: bisa mengetahui hubungan regulasi emosi dengan kecemasan menghadapi pertandingan dan diharapkan bisa menjadi wacana untuk menjadi lebih baik dan bisa mengatasi masalah kecemasan menghadapi pertandingan dengan regulasi emosi
- c. Pelatih: diharapkan dapat menjadi informasi dan masukan dalam kebijakan yang mengarah pada peningkatan kepelatihan
- d. Peneliti selanjutnya : Penelitian ini bisa menjadi acuan pada peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti variabel regulasi emosi dan kecemasan menghadapi