

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan tindakan yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Olahraga merupakan suatu kegiatan yang mendorong, membina dan mengembangkan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi (Undang-undang Sistem Keolahragaan Nasional, 2005: 3). Olahraga prestasi merupakan suatu kebanggaan, meningkatkan martabat, harkat dan kehormatan bangsa melalui sebuah pertandingan Nasional hingga Internasional. Salah satu cabang olahraga yang berperan dalam kemajuan prestasi olahraga adalah olahraga atletik, (Kemenpora, 2009). Olahraga atletik di Indonesia kini semakin berkembang hal ini dibuktikan dengan adanya *event* pertandingan kejuaraan diantaranya POPDA, POPNAS, PORDA, PON, SEA GAMES dan ASIAN GAMES.

Asdar (2019) berpendapat atletik merupakan suatu perlombaan olahraga atletik, yang meliputi perlombaan jalan cepat, lari, lompat, dan lempar. Menurut (Kemenpora, 2009) dalam melakukan komite saat bertanding maka seorang atlet atletik memerlukan persiapan yang matang seperti teknik, fisik dan mental agar saat bertanding atlet dapat berjalan dengan baik dan mampu mencapai prestasi yang maksimal. Berdasarkan (Kemenpora, 2009)

perlombaan atletik memiliki tujuan untuk meningkatkan motivasi dan prestasi, serta dapat mengharumkan nama baik, organisasi, daerah, negara. Hal ini menunjukkan bahwa atlet harus melatih mental agar menjadi atlet yang dapat mengendalikan ketegangan akibat dari kecemasan dalam pertandingan untuk mencapai suatu prestasi yang maksimal (Festiawan, 2021).

Ketegangan pada atlet atletik sering muncul pada saat menjelang pertandingan, dimana atlet sering merasakan demam lapangan seperti gemetar, keringat dingin, jantung berdebar-debar serta pesimis sebelum pertandingan, kecemasan tersebut timbul karena adanya kekhawatiran, dan pikiran negatif yang menyebabkan kecemasan dimana proses dan hasil pertandingan dapat mengancam posisi atlet. Atlet akan cenderung tampil kaku, bingung dan cenderung menghindari gerakan-gerakan tertentu, atlet akan tampil buruk, dan merasa bahwa lawannya superior, atlet takut mengalami kekalahan sehingga kondisi tersebut berdampak pada karir individu dalam sebuah perlombaan, serta dapat menurunkan kepercayaan diri dari kompetisi atletik. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian Luthfi dan Abdul (2018), dimana kecemasan merupakan salah satu faktor yang cenderung mempengaruhi penampilan seseorang atlet.

Menurut Martens, Vealey, dan Burton (Maulana & Khairani 2017) kecemasan bertanding merupakan perasaan khawatir, perasaan gelisah, dan perasaan tidak tenang, atlet menganggap pertandingan sebagai sesuatu tuntutan yang membahayakan dalam mencapai kemenangan. Sejalan dengan

penelitian yang dilakukan oleh Mysidayu (2014) rasa cemas berlebih dapat menjadi masalah bagi seorang atlet, berbagai faktor seperti tuntutan untuk mencapai kemenangan akan menjadi beban berat bagi seorang atlet.

Peneliti telah melakukan preliminary study untuk memperkuat penelitian dengan cara mewawancarai beberapa atlet yang pernah mengalami kecemasan bertanding. Subjek pertama merupakan seorang atlet jalan cepat putri yang pernah mengikuti pertandingan tingkat Kabupaten hingga Provinsi, dari wawancara yang telah dilakukan, subjek sering mengalami kecemasan saat akan berlomba, kecemasan timbul pada subjek dikarenakan adanya kekhawatiran kalah dengan skill lawan yang lebih berpengalaman dan sudah menjadi atlet nasional. Rasa cemas tersebut membuat individu merasa pesimis, putus asa, lemas dan tidak bersemangat serta takut tidak dapat menampilkan dengan baik.

Subjek kedua merupakan atlet menengah lari 800m putri yang pernah mengikuti perlombaan hingga tingkat provinsi dan pernah mengalami kecemasan saat bertanding, subjek sering mengalami kecemasan saat akan berlomba, seperti keringat dingin, gemetar dan tubuh terasa lemas, subjek juga sering bingung dan pikiran tidak terfokus serta kurangnya konsentrasi, hal tersebut dapat mempengaruhi prestasi atlet, walaupun telah mengikuti beberapa kompetisi pertandingan hingga tingkat provinsi, subjek memiliki rasa khawatir akan terjadi pengalaman kekalahan berulang, dari hasil kecemasan tersebut dapat mempengaruhi performa serta hasil prestasi pada

atlet. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Fatur Rahman (2017) mengungkapkan bahwa kecemasan sangat mempengaruhi performa atlet.

Ardiansyah (2018) berpendapat bahwa atlet yang berperan dalam persaingan tingkat tinggi maupun tingkat rendah, signifikan sebagian besar menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi, munculnya kecemasan saat bertanding akan berdampak pada aspek psikis serta fisik seorang atlet, apabila aspek psikis terganggu maka fungsi fisik juga ikut terganggu, kecemasan memiliki dampak yang cukup besar terhadap psikis seseorang atlet, apabila tidak dikelola secara adaptif, sehingga akan menimbulkan masalah pada pertandingan. Oleh karena itu para atlet semestinya memiliki keterampilan memecahkan masalah dalam menghadapi suatu pertandingan, keterampilan memecahkan masalah merupakan salah satu faktor dari strategi coping.

Crocker, Kowalski, Graham dan Lazarus (Santoso & Erawan, 2016) mengatakan bahwa strategi coping merupakan suatu metode yang dilakukan individu, untuk mengelola tekanan kecemasan yang berupa tuntutan eksternal dan internal secara kognitif, afektif dan perilaku pada suatu pertandingan. Setiawan, Abidin, Sodjakusumah (2020) menjelaskan bahwa *cognitive reappraisal* merupakan coping yang dipilih atlet, untuk meminimalisir suatu tekanan, agar dapat mengelola emosi negatif yang tengah dihadapi terhadap sumber daya dan kemampuannya. Jika atlet memiliki aset kekuatan dan kapasitas untuk mengelola situasi kecemasan tersebut, maka atlet cenderung menggunakan coping adaptif, baik *problem focused coping* maupun *emotion focused coping*.

Menurut Lazarus dan Follman (Setiawan, Abidin, Sodjakusumah, 2020) *problem focused coping* merupakan strategi atau usaha untuk mengurangi situasi stres dengan cara mengembangkan kemampuan atau mempelajari keterampilan yang baru untuk mengubah dan menghadapi situasi, keadaan atau pokok permasalahan. Sedangkan *emotion focused coping* merupakan emosi negatif yang dirasakan individu terhadap suatu situasi dengan mengubah penilaian terhadap situasi permasalahan menjadi lebih positif.

Menurut Lazarus (Setiawan, Abidin, Sodjakusumah, 2020) *Problem focused coping* dan *emotion focused coping* cenderung dipilih, ketika situasi masih berada dalam kontrol individu, dengan mengelola sumber tekanan secara aktif. Coping menjadi pertimbangan hubungan antara stresor dan *outcomes*, seperti *psychological* distress, keluhan somatic, bahkan kecemasan. Sesuai dengan teori yang diungkapkan Martens (Setiawan, Abidin, Sodjakusumah, 2020) kecemasan merupakan salah satu contoh *Outcomes* atau ketegangan yang berpengaruh pada performa atlet secara negatif.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, yang menjadi fokus kajian dalam penelitian ini adalah bagaimana perbedaan kecemasan dalam menghadapi pertandingan ditinjau dari coping stres pada atlet atletik, dan dapat disimpulkan bahwa seorang atlet harus mempunyai kemampuan mengelola kecemasa agar dapat mengendalikan diri dari tekanan saat menghadapi suatu pertandingan. Strategi coping merupakan salah satu upaya untuk mengurangi berbagai reaksi emosional negatif terhadap kecemasan yang sedang hadapi, tanpa coping individu tidak akan mampu mengendalikan

dirinya ketika dihadapkan suatu tekanan kecemasan saat bertanding, sebab kecemasan tersebut dapat mempengaruhi atlet dalam mencapai prestasi.

## **B. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang tersebut, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui secara empiris terkait perbedaan kecemasan dalam menghadapi pertandingan ditinjau dari strategi coping pada atlet atletik.

## **C. Manfaat Penelitian**

Manfaat dari penelitian ini sebagai berikut :

### **1. Manfaat Teoritis**

Secara teoritis penelitian ini dapat digunakan untuk mengetahui perbedaan kecemasan dalam menghadapi pertandingan ditinjau dari strategi coping pada atlet atletik. Penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang psikologi dan dapat dijadikan sebagai acuan atau referensi untuk penulisan karya ilmiah ataupun penelitian selanjutnya.

### **2. Manfaat Praktis**

#### **a. Bagi Masyarakat**

Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat dijadikan bahan informasi dan referensi penelitian yang relevan serta memberikan pengetahuan baru terkait perbedaan kecemasan dalam menghadapi pertandingan ditinjau dari strategi coping pada atlet atletik.

b. Bagi Peneliti

Penelitian ini memberikan kesempatan peneliti untuk dapat melatih dan mengasah kemampuannya dalam menganalisis terkait perbedaan kecemasan dalam menghadapi pertandingan ditinjau dari strategi coping pada atlet atletik, serta menambah wawasan dan pengalaman untuk lebih baik lagi kedepannya dalam melakukan penelitian maupun menyusun laporan yang benar dan tepat.

c. Bagi Lembaga atletik

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan evaluasi dan kontribusi serta sebagai masukan bagi lembaga atletik pada atlet, terkait kecemasan dalam menghadapi pertandingan ditinjau dari strategi coping pada atlet atletik.

**D. Keaslian Penelitian**

Berikut beberapa hasil penelitian terdahulu yang berhubungan dengan variabel yang diteliti, diketahui sudah ada beberapa penelitian dengan menggunakan variabel strategi coping dan kecemasan bertanding pada atlet. Namun yang membedakan penelitian ini dengan penelitian-penelitian sebelumnya adalah pada subjek penelitian. Beberapa penelitian sebelumnya yaitu penelitian yang dilakukan oleh Setiawan, Abidin, Sodjakusumah (2020) dengan penelitian yang berjudul Gambaran *coping* stres pada atlet tim nasional sepak bola Indonesia. Tujuan Penelitian tersebut untuk memperoleh

gambaran coping stres yang digunakan atlet Tim Nasional Sepakbola Bola Indonesia.

Berdasarkan tujuan tersebut kita sudah mengetahui bahwa subjek penelitiannya merupakan atlet Nasional Sepakbola Indonesia. Dari hasil penelitian sebagai besar, yaitu 13 peserta (59,1%), menggunakan cara *problem focused coping* sementara sebanyak 6 peserta (27,3%) memakai cara *emotion focused coping* dan 2 peserta menggunakan *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Sisanya 1 peserta (4,5%) menggunakan coping maladaptive, dengan begitu secara umum atlet tim Nasional Indonesia menggunakan coping adaptif.

Kemudian penelitian lain yang serupa adalah penelitian dengan judul Hubungan Strategi *Coping* dan Kecemasan pada Pemain Sepakbola penelitian ini dilakukan oleh Luthfi dan Abdul (2018). Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara strategi coping dengan kecemasan yang dialami pemain sepakbola. Subjek dalam penelitian ini yang terdiri dari pemain Tim Nasional U-17 dan tim sepakbola mahasiswa universitas sebanyak 71 atlet. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara strategi *coping* dengan kecemasan yang dimiliki (-0,316;  $p < 0,01$ ). Dari hasil tersebut juga menunjukkan bahwa semakin baik strategi *coping* yang dimiliki, maka semakin rendah juga kecemasan yang dimiliki.

Penelitian lainnya judul *Coping Strategies, Pain Severity, Pain Anxiety, Depression, Positive and Negative*, penelitian ini dilakukan oleh Rimsha, dkk (2021). Tujuan dari penelitian tersebut untuk menilai

mekanisme pertahanan *coping*, keparahan nyeri, kecemasan nyeri, depresi dan pengaruh positif dan negatif pada pasien dengan osteoarthritis. Hasil analisis menunjukkan bahwa menguatkan pertahanan coping dengan strategi coping positif dapat mengurangi persepsi keparahan nyeri, depresi, pengaruh positif dan negatif yang dipicu.

Berdasarkan penjelasan uraian tersebut sudah ada beberapa penelitian sebelumnya yang telah dilakukan, maka penelitian melihat ada beberapa perbedaan dalam penelitian terdahulu dengan penelitian ini, perbedaan tersebut terdapat pada:

1. Keaslian topik

Pada penelitian terdahulu topik dalam penelitiannya Setiawan, Abidin, Sodjakusumah (2020) dengan judul Gambaran *coping* stres pada atlet tim nasional sepak bola Indonesia. Selanjutnya penelitian dengan topik Hubungan Strategi *Coping* dan Kecemasan pada Pemain Sepakbola penelitian ini dilakukan oleh Luthfi dan Abdul (2018). Penelitian dengan topik *Coping Strategies, Pain Severity, Pain Anxiety, Depression, Positive and Negative* Rimsha, dkk (2021). Sedangkan dalam penelitian ini mengangkat topik tentang perbedaan kecemasan dalam menghadapi pertandingan ditinjau dari strategi coping pada atlet atletik.

2. Keaslian teori

Penelitian terdahulu menggunakan beberapa teori diantaranya oleh kecemasan Weinberg, Gould, Jarvis dalam penelitian Luthfi dan Abdul (2018). Penelitian Setiawan, Abidin, Sodjakusumah (2020) dengan teori

coping menurut Lazarus dan Folkman. Sedangkan dalam penelitian ini menggunakan teori kecemasan bertanding yang dikembangkan berdasarkan teori Gunarsa (2008) dengan dua gejala kecemasan yaitu gejala psikis dan fisik kemudian strategi coping berdasarkan teori dari Lazarus dan Folkman dengan aspek Problem Focused Coping Stress dan Emotion Focused Coping.

### 3. Keaslian alat ukur

Penelitian ini menggunakan alat ukur yang dikembangkan berdasarkan teori dari Folkman dan Lazarus yaitu strategi coping (Setiawan, Abidin, Sodjakusumah, 2020) kemudian alat ukur dalam kecemasan bertanding dikembangkan berdasarkan gejala yang muncul pada atlet yang dikembangkan berdasarkan teori Gunarsa (2008).

### 4. Keaslian Subjek

Subjek dalam penelitian ini merupakan atlet atletik. Sedangkan dalam penelitian lain adalah atlet Nasional Sepak bola Indonesia penelitian yang dilakukan oleh Setiawan, Abidin, Sodjakusumah (2020). Kemudian penelitian Luthfi dan Abdul (2018) subjek penelitiannya merupakan pemain sepakbola U-17 dan mahasiswa universitas. Penelitian lainnya yaitu Rimsha, dkk (2021) dengan subjek pada pasien dengan osteoarthritis.

Berdasarkan dari beberapa penelitian dan fakta empiris yang telah dipaparkan diatas, maka penelitian yang akan dilakukan dapat dipertanggung jawabkan keasliannya. Hal ini dilihat dari subjek, alat ukur, topik, dan teori yang akan digunakan.