

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada saat ini terapi-terapi banyak dikembangkan. Salah satu diantaranya yakni terapi sholawat. Sholawat merupakan bentuk tanda mahabbah kita kepada Rasulullah SAW. Bersholawat boleh dinadzamkan atau juga boleh di wiridkan.

Sering kita lihat jika ada seorang bayi yang menangis, orang tua terutama ibunya suka melantunkan lagu-lagu seperti nina bobo, pelangi dan lain sebagainya. Namun tidak sedikit juga yang melantunkan sholawat untuk menenangkan si bayi. Disitu ada nilai plus yakni ada nilai religiusitas yang dimana dengan bersholawat itu mensenandungkan kemuliaan Rasulullah SAW dimana kita akan mendapat pahala dari Allah SWT dan faedah tersendiri.

Selain kita dituntut untuk bersholawat, sholawat juga memiliki hikmah atau khasiat tersendiri. Berdasarkan observasi yang penulis lakukan dengan salah satu tokoh agama di desa penulis, *“kautamaan sholawat mah nyaeta dimana urang tos dawam maos sholawat, sholawat teh mawa katenangan mawa adem. Leuwih banyak urang maca sholawat nya lebih tenang ka urangna jeung deui teu aya batesanna. Benten sareng wirid anu sanes anu aya batesan na, kusabab beda khasiat tea.”*¹

¹ Taufiqurrahman (Tokoh Agama), wawancara oleh Rudi. Masjid Baiturrahman Desa Sadasari tanggal 28 Maret 2018

Selain itu juga, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wisnu Khoer bahwasanya sholawat memiliki peranan relaksasi terhadap jemaah Majelis Rasulullah di Pancoran.

Sholawat banyak macam nya, salah satu diantaranya adalah sholawat syifa. Dimana sholawat syifa ini sering digunakan sebagai wasilah penyembuhan oleh para ulama atau kiyai.

Sholawat pada hakikatnya adalah do'a. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Ibnu Qoyyim Al-Jauzi dalam kitabnya bahwa sholawat itu jama dari kata sholu yang artinya do'a. Kita berdo'a kepada Allah SWT dengan mengharapkan apa yang kita inginkan dan dijauhkan dari apa yang tidak kita harapkan. Senada dengan itu, dalam dunia olah raga khususnya futsal kita mengharapkan kemenangan dan dijauhkan dari kekalahan.

Futsal pada saat ini merupakan salah satu olah raga yang paling populer. Permainan futsal merupakan permainan olahraga beregu lima lawan lima yang membutuhkan kerja sama tim dalam sebuah regu dimana sebuah tim harus mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan.² Seorang atlet futsal dituntut untuk dapat bermain futsal dengan baik. Maka dari itu, fisik dan psikis yang baik haruslah prima hal ini dilakukan untuk mendapatkan efektivitas serta kesetabilan dalam bermain futsal.

² Wardana. Dica F, *'Pengaruh Latihan Pendekatan Taktik Terhadap Kemampuan Passing Dan Dribling Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di SMAN 1 Maospati'* (Universitas Negeri Yogyakarta, 2015), 7.

Dalam perkembangannya olahraga futsal banyak digemari dikalangan masyarakat, baik laki-laki maupun perempuan, baik orang tua maupun anak-anak.³ Futsal masuk ke Indonesia pada tahun 2002. Pada saat itu Indonesia dijadikan tuan rumah Futsal National Championship (AFC). Bukan hanya di Indonesia, di belahan dunia sekalipun olahraga futsal sangatlah diminati bahkan termasuk salah satu cabang olahraga favorit. Berbagai event turnamen pun sering kali dilakukan baik itu tingkat nasional maupun internasional, bahkan tingkat daerah atau sering kali disebut dengan tarkam (antar kampung) sering dilakukan.

Diadanya turnamen futsal tidak terlepas dari sebuah gengsi baik itu mengenai harga diri pribadi maupun kelompok. Seperti halnya pemain timnas Indonesia yang berjuang membela Indonesia pada setiap event turnamen pada tingkat internasional salah satunya pada AFC (Asian Futsal Championship) yang diselenggarakan di Vietnam pada tahun 2017. Para pemain timnas bukan hanya menjaga nama baik dirinya sendiri tetapi membela negaranya. Maka dari itu mental yang bagus sangatlah diperlukan untuk menjaga kualitas permainan dari para pemain tersebut. Tidak sedikit pemain yang memiliki kualitas passing (operan), dribbling (menggiring) dan shooting (menembak) yang bagus karena mentalnya turun kualitasnya permainan nya tidak keluar dan merusak permainan individu bahkan merusak kerja sama tim. Tekanan tersebut bisa datang dari lawan yang dihadapi, pelatih, rekan tim dan pihak lainnya.

³ Zulkarnaen, 'Hubungan Motivasi Dengan Partisipasi Masyarakat Dalam Melakukan Aktivitas Olahraga Futsal Di Kota Bekasi', *MOTION*, 1 (2001), 1.

Tekanan pertandingan yang tinggi bukan hanya di level internasional, di level antar sekolahpun pertandingan yang keras tidak bisa dihindari. Benturan dan hantaman tidak bisa dihindari. Saling sikut menjadi sebuah tontonan di lapangan. Apalagi pada usia anak sekolah menengah atas (SMA) atau juga masa remaja.

Masa remaja berlangsung kira-kira dari tiga belas tahun sampai delapan belas tahun. Dimana pada usia tersebut merupakan periode perubahan baik fisik maupun psikis. Meningginya emosi terjadi pada usia remaja ini.⁴

Sering kita lihat, bahwasanya pemain yang mempunyai skil yang bagus, fisik yang prima, dan dibekali dengan berbagai taktik, tetapi kemampuan terbaiknya tidak keluar dalam pertandingan. Kecemasan pada pemain tersebut sangatlah merugikan pada diri sendiri, dan juga merugikan sebuah tim sehingga pada akhirnya tim tersebut dapat mengalami kekalahan.

Maka dari itu, seorang atlet futsal selain dituntut untuk mempunyai fisik yang prima juga harus mempunyai psikis yang stabil untuk mengalahkan segala tekanan non-teknis yang datang kepadanya. Adapun tanda-tanda kecemasan yang dialami seorang atlet futsal antara lain menunjukkan perilaku gelisah seperti mondar-mandir di pinggir lapangan, berbicara patah-patah, konsentrasi buyar dan sering buang air kecil.⁵

Berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Maja, bahwasanya anak asuhnya mengalami kecemasan yang berlebih pada saat

⁴ Hurlock, Elizabeth B, *Psikologi Perkembangan*, kelima (Jakarta: Erlangga, 2003), 212.

⁵ Singih D. Gunarsa, 'Psikologi Olahraga Prestasi' (Jakarta: Gunung Mulia, 2008), 6.

pertandingan final futsal antar pelajar SMA/ sederajat pada event turnamen Majalengka Futsal Competition yang diselenggarakan pada tanggal 16-18 Februari 2018.⁶

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Komarudin, yang menunjukkan bahwa hubungan kecemasan dengan tingkat akurasi *passing* sangat signifikan. Artinya, semakin rendah tingkat kecemasan maka akurasi *passing* semakin meningkat. Begitu juga sebaliknya, semakin tinggi tingkat kecemasan maka akan semakin rendah tingkat akurasi *passing*. Sehingga akan berpengaruh pada penampilan seorang atlet.⁷

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan sebuah penelitian berjudul **“Pengaruh Terapi Sholawat Syifa (Tibbil Qulub) terhadap kecemasan atlet futsal saat menghadapi turnamen”**.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dibahas pada latar belakang, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah:

1. Bagaimana terapi sholawat terhadap kecemasan atlet futsal?
2. Bagaimana kecemasan atlet futsal dalam menghadapi turnamen?
3. Bagaimana pengaruh terapi sholawat terhadap kecemasan atlet futsal dalam menghadapi turnamen?

⁶ Kurniawan, Wawan (pelatih), wawancara oleh Rudi. Gor Tunas Harapan Kecamatan Maja tanggal 10 Maret 2018

⁷ Komarudin, 'Hubungan Level Kecemasan Dan Akurasi Passing Dalam Permainan Sepakbola' (UNY, 2014), 1.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan permasalahan diatas, maka tujuan pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui bagaimana terapi sholat terhadap atlet futsal.
2. Untuk mengetahui bagaimana kecemasan yang dialami atlet futsal.
3. Untuk mengetahui adakah pengaruh terapi sholat terhadap penurunan tingkat kecemasan atlet futsal.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan yang dikemukakan, diharapkan penelitian ini mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Sebagai bahan informasi pengembangan ilmu dan memperkaya khasanah dalam penelitian mengenai terapi sholat dalam mengatasi tingkat kecemasan pada seorang atlet khususnya atlet futsal.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi:

- a) Bagi penulis

Penelitian ini secara pribadi berguna bagi penulis untuk menambah wawasan pengetahuan tentang terapi yang dapat menurunkan tingkat kecemasan pada atlet futsal.

b) Bagi atlet futsal

Diharapkan dengan adanya penelitian ini para atlet khususnya atlet futsal mendapat informasi baru dan bahan kajian seputar terapi sholawat untuk mengatasi kecemasan yang dihadapi ketika akan menghadapi pertandingan dalam sebuah turnamen.

c) Bagi Pelatih

Diharapkan dengan adanya penelitian ini, menambah wawasan pengetahuan bahwasanya dalam mengatasi kecemasan atlet, bukan hanya dengan latihan teknik dasar tetapi dengan latihan teknik terapi untuk menjaga kestabilan penampilan atletnya.

E. Tinjauan Pustaka

Berdasarkan judul penelitian mengenai “Pengaruh Terapi Sholawat Syifa (*Tibbil Qulub*) terhadap Kecemasan Atlet saat Menghadapi Turnamen”, sebelumnya penulis mendapatkan landasan pustaka yang mendorong penulis untuk melakukan judul penelitian tersebut. Yaitu:

1. Jurnal karya Edo Saputra yang berjudul *Pengaruh Warming-Up terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Menjelang Pertandingan Futsal*.

Persamaan dalam penelitian yang dilakukan oleh penulis dengan jurnal tersebut yaitu terletak pada pembahasannya, dimana seorang atlet yang mengalami kecemasan akan berpengaruh kepada kurang maksimalnya keterampilan dalam bermain futsal.

Sedangkan perbedaannya terletak pada terapi yang dilakukan dimana dalam jurnal tersebut terapi yang diberikan yaitu *Warming-up*. Sedangkan penulis memberikan terapi Sholawat.

2. Skripsi karya Wisnu Khoir yang berjudul "*Peranan Sholawat dalam Relaksasi pada Jama'ah Majelis Rasulullah di Pancoran*".

Persamaan penelitian yang dilakukan oleh penulis dengan skripsi tersebut yakni terapi yang digunakan yaitu terapi Sholawat.

Perbedaannya terletak pada subyek dan metode yang digunakan. Pada skripsi ini menggunakan subyek penelitian pada jama'ah Majelis Rasulullah di pancoran secara kualitatif. Sedangkan penulis menggunakan metode kuantitatif dengan subyek penelitian di ekstrakurikuler Futsal SMAN 1 Maja.

3. Skripsi karya Dina Mutiah Larasati yang berjudul "*Pengaruh Terapi Musik Terhadap Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding pada Atlet Futsal Putri Tim Muara Enim Unyted*".

Persamaan penelitian yang dilakukan oleh penulis dengan skripsi ini yaitu penelitian dilakukan untuk mengukur tingkat kecemasan pada atlet futsal.

Perbedaannya terletak pada subjek penelitian dimana subjek penelitian pada penulisan skripsi ini adalah anggota ekstrakurikuler SMAN 1 Maja, sedangkan skripsi Dina Mutiah Larasati adalah tim futsal putri Muara Enim Unyted. Kemudian terapi yang digunakan oleh penulis

yaitu terapi sholat sedangkan dalam skripsi karya Dina Mutiah Larasati adalah terapi musik klasik.

F. Kerangka Pemikiran

Gunarsa merumuskan secara jelas mengenai kecemasan, bahwasanya kecemasan itu sebagai suatu ketegangan mental yang disertai dengan gangguan tubuh yang menyebabkan kelelahan dan merasa tidak berdaya, yang disebabkan oleh keadaan was-was pada seseorang terhadap ancaman yang tidak jelas. Priest, berpendapat bahwasanya kecemasan atau perasaan cemas adalah suatu keadaan yang dialami ketika berpikir tentang sesuatu yang tidak menyenangkan terjadi.⁸

Satiadarma mengungkapkan, dalam dunia olahraga stress, gugahan dan kecemasan merupakan sesuatu hal yang saling berkaitan satu sama lain sehingga sulit dipisahkan. Maka dari itu, tidak sedikit atlet yang hendak menghadapi suatu pertandingan dalam sebuah turnamen mengalami suatu kecemasan.

Cox berpendapat, bahwasanya kecemasan dalam menghadapi turnamen merupakan keadaan *disstress* yang dialami oleh seorang atlet. Reaksi yang keluar dari atlet pun bervariasi, tergantung bagaimana seorang atlet menilai situasi dalam sebuah pertandingan resmi dan juga intervensi dari pihak ketiga, baik itu lawan, pelatih maupun rekan timnya. Apabila seorang atlet menganggap bahwa situasi dan kondisi ini bersifat mengancam, maka seorang atlet akan mengalami kecemasan.

⁸ Safaria Triantoro dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda* (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2012), 49.

Menurut Priest, seseorang yang mengalami kecemasan akan menunjukkan reaksi fisik berupa jantung berdebar lebih kencang, berbicara tidak jelas, konsentrasi buyar, tangan dan lutut gemetar, gelisah atau susah tidur, berkeringat serta selalu ingin buang air kecil. David Sue memanasifasikan kecemasan ini kedalam empat komponen, yaitu : secara kognitif (pikiran), secara afektif (perasaan), secara motorik (gerak tubuh) dan secara somatic (reaksi fisik).

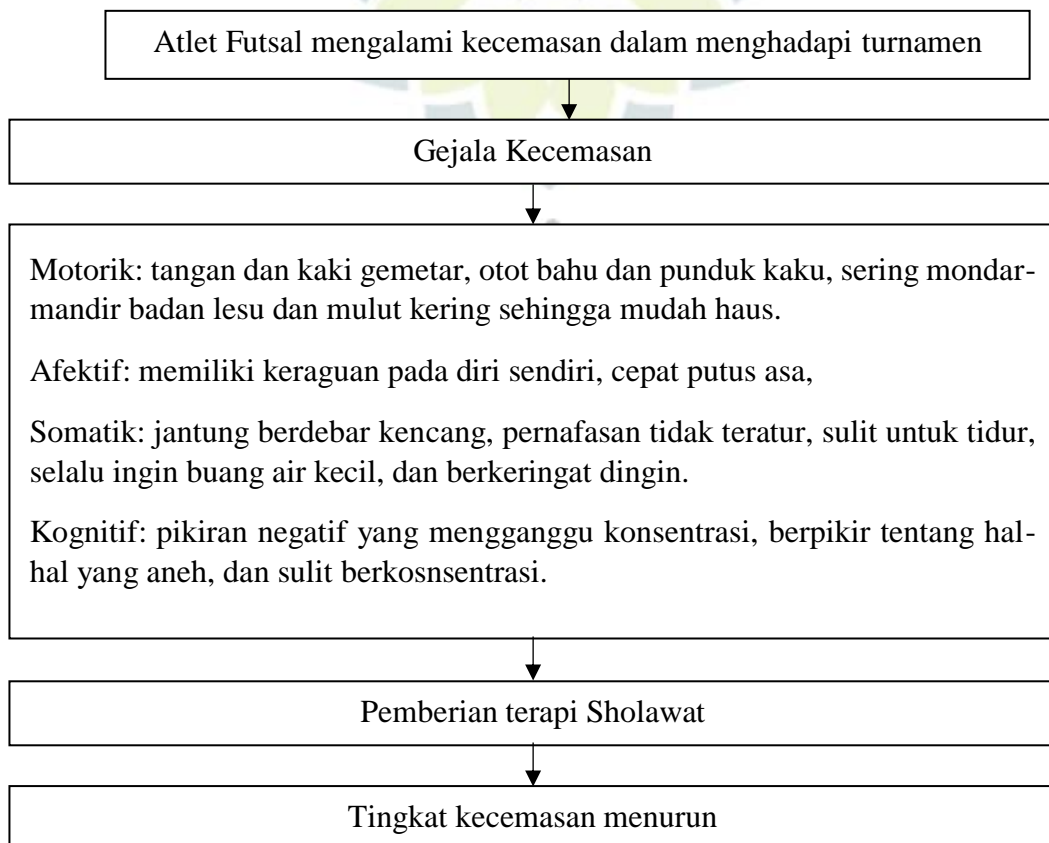
Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan dalam menghadapi turnamen adalah perasaan-perasaan tidak menyenangkan yang dialami seorang atlet karena mengintervensi dan menilai situasi pertandingan resmi sebagai suatu ancaman bagi atlet tersebut. Sehingga menyebabkan ketidakstabilan kondisi fisik atau psikis seperti was-was, jantung berdebar kencang, selalu ingin buang air kecil dan konsentrasi buyar.

Kecemasan-kecamasan pada atlet yang hendak menghadapi turnamen ini dapat ditangani bukan hanya dengan melakukan pemanasan (*warming up*) sebelum pertandingan tetapi juga bisa dengan terapi. Baik itu dengan terapi relax pernapasan, terapi humor, terapi do'a, terapi dzikir, terapi musik atau dengan bacaan Sholawat.

Sholawat merupakan bentuk religiusitas seorang muslim. Bersholawat merupakan bentuk tanda terima kasih seorang muslim kepada Nabi Muhammad SAW juga merupakan bentuk ketaatan kepada Allah SWT. Selain itu, sholawat juga memberikan efek relaksasi pada setiap yang membacanya.

Sholawat sebagai efek relaksasi berusaha untuk mengaktifkan kinerja syaraf parasimpatis untuk meng-*counter* syaraf simpatis. Tujuan dilakukannya relaksasi yaitu untuk mengurangi tingkat gejala fisiologis individu dan membawa individu ke keadaan yang lebih tenang baik secara fisik maupun psikologis.

Terapi religiusitas, do'a, dzikir dan sholawat memberi respon emosional positif. Semua protektor yang ada dalam tubuh manusia bekerja dengan ketaatan beribadah, lebih mendekatkan diri kepada Allah dan pandai bersyukur sehingga tercipta suasana keseimbangan dari neurotransmitter yang ada didalam otak.



Tabel 1. Kerangka Pemikiran

G. Sistematika Penulisan

Penulisan skripsi yang penulis lakukan dalam skripsi ini yakni penulis membagi dalam beberapa bab dengan harapan supaya skripsi ini dapat tersusun dengan baik dan memenuhi harapan sebagai karya ilmiah. Untuk memudahkan pembaca dalam memahami gambaran secara menyeluruh dari rencana ini, maka penulis memberikan sistematika beserta penjelasan secara garis besarnya. Pembahasan dalam skripsi ini terbagi menjadi lima bab, antara satu dengan yang lainnya saling berkaitan, berikut adalah sistematika dalam penulisan skripsi ini:

Bab 1, pada bab ini menjelaskan tentang apa dan mengapa penelitian skripsi ini dilakukan. Kemudian juga memberikan tentang gambaran penelitian yang hendak disajikan. Dalam bab ini terdiri dari Latar Belakang Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan dan Manfaat Penelitian, Kajian Pustaka, kerangka pemikiran dan Sistematika Pembahasan.

Bab 2, landasan teori yang menjelaskan tentang konsep sholat dan konsep kecemasan dalam futsal.

Bab 3, metode penelitian yang meliputi: jenis penelitian, identifikasi variabel penelitian, populasi dan sampel, sumber data, instrumen penelitian, teknik pengumpulan data dan analisis data.

Bab 4, berisi tentang hasil dan pembahasan penelitian dalam skripsi ini yang meliputi: gambaran umum ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Maja, kemudian hasil dari sebaran angket dan juga pembahasan mengenai dari hasil angket tersebut.

Bab 5, penutup yang meliputi kesimpulan dan saran.

Bagian akhir yang meliputi daftar pustaka, lampiran-lampiran yang menunjang dalam penelitian ini.

