

# BAB I

## Pendahuluan

### Latar Belakang

Olah raga sudah menjadi bagian dari kehidupan manusia, karena dengan berolah raga manusia dapat menemukan kesenangan dan kepuasan batin, selain itu olah raga pun dapat menjadikan tubuh sehat dan kuat, seperti motto yang semua orang ketahui yaitu “*men sana en corpore sano*” yang berarti jiwa yang sehat didalam tubuh yang sehat. Motto tersebut membuktikan bahwa olah raga sudah menjadi bagian dari kehidupan sejak zaman dahulu.

Olah raga merupakan salah satu unsur yang berpengaruh dan ikut serta mengharumkan nama negara dan daerah, dalam kompetisi di tingkat nasional maupun internasional. Berbagai cabang olah raga dipertandingkan dalam kompetisi internasional maupun nasional, contohnya pada cabang sepak takraw yang dikenal di beberapa daerah yang ada di Indonesia, cabang olah raga sepak takraw dalam memainkannya masih menggunakan bola yang terbuat dari rotan. Dalam cabang olah raga ini pemain harus bisa mengontrol atau menguasai teknik cara memainkannya dengan menggunakan seluruh anggota badan kecuali dengan tangan seperti kaki, paha, dada, bahu, kepala. Permainan ini sangat menarik karena dalam memainkannya para pemain harus mempertahankan agar bola rotan tetap lama dimainkan tanpa jatuh ke tanah. Permainan sepak takraw merupakan perpaduan atau penggabungan tiga buah permainan yaitu permainan sepak bola, bola voli, dan bulu tangkis. (Darwis, Ratinus, 1992). Seorang atlet sepak takraw demi mencapai prestasi diperlukan kesiapan fisik dan psikologis untuk mencapai kemampuan permainan yang terbaik.

Tingkat kecemasan atlet Indonesia yang begitu tinggi menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi tidak tercapainya prestasi raihan medali emas dari beberapa cabang unggulan salah satunya sepak takraw pada *asia games* di Guangzhou. Menurut Rita Subowo ketua umum

KONI/KOI tingkat persaingan antar tim dari berbagai negara di asia yang ketat mempengaruhi mental para atlet, sehingga menimbulkan rasa cemas yang tinggi dan kurangnya rasa percaya diri. Persaingan di kompetisi Internasional yaitu *Asian games* cukup ketat terutama dari tuan rumah China, Korea, dan Jepang yang berada di tiga besar peraih medali, beberapa cabang olah raga dituntut mendapatkan medali emas pada para atlet adalah suatu tekanan berat dan tingkat kecemasan saat bertanding. (<https://www.bola.net/html>).

Kecemasan merupakan fungsi ego untuk memperingatkan individu tentang kemungkinan datangnya suatu bahaya sehingga dapat disiapkan reaksi adaptif yang sesuai. (Alwisol,2005:28). Permasalahan rasa cemas yang di alami oleh para atlet beragam mulai dari permasalahan yang ditimbulkan karena faktor eksternal atau dari luar misalkan melihat lawan, banyaknya penonton yang berada di stadion atau lapangan, dan lingkungan tim. Adapun masalah yang ditimbulkan karena faktor internal atau dari dalam diri yaitu tidak dapat mengontrol emosi, kurangnya motivasi, serta rasa cemas yang tinggi. Dari dua faktor akan mempengaruhi performa atlet sehingga saat bertanding atlet dapat tidak maksimal.

Menurut Monty (2000), Kecemasan yang sering terjadi pada atlet sebelum bertanding yaitu *state anxiety*, karena faktor lingkungan yang cenderung membuat atlet merasa cemas contohnya yaitu banyaknya penonton, atau cemas melihat lawan bertanding namun biasanya para atlet mempunyai cara-cara sendiri untuk menghilangkan atau mengurangi rasa cemas yang mereka alami.

Menurut Gunarsa ( 2004:65 ) kecemasan dapat berpengaruh pada kondisi fisik maupun mental atlet yang bersangkutan seperti denyut jantung meningkat, telapak tangan berkeringat, mulut kering yang menimbulkan rasa haus, gangguan perut dan lambung, otot-otot pundak dan

leher menjadi kaku. Kecemasan ini juga akan mengikuti pada setiap kehidupan manusia terutama bila dihadapkan pada hal-hal yang baru atau pada situasi tertentu.

Faktor yang mempengaruhi kecemasan menurut Collins (dalam Susabda 1983,112) bahwa kecemasan yang dapat timbul karena : *Threat* atau Ancaman baik dalam tubuh, jiwa atau psikisnya sama halnya dengan atlet saat melihat lawan bertanding, Konflik atau pertentangan yaitu karena adanya dua keinginan yang keadaannya bertolak belakang faktor inipun dapat terjadi pada tim karena kurangnya komunikasi antara atlet dengan atlet, atlet dengan pelatih, hampir setiap dua konflik, dua alternatif atau lebih yang masing-masing yang mempunyai sifat *approach dan avoidance*, *Fear* atau ketakutan rasa cemas yang sering timbul karena ketakutan akan sesuatu, ketakutan akan kegagalan menimbulkan kecemasan, misalnya ketakutan akan kekalahan dalam suatu pertandingan atau takut mengecewakan pelatih dan tim, *Unfulled Need* atau Kebutuhan yang tidak terpenuhi kebutuhan manusia begitu kompleks dan bila ia gagal untuk memenuhinya maka timbulah kecemasan sama halnya dengan atlet bila tidak mendapatkan kemenangan dari suatu kompetisi maka akan timbul rasa cemas pada pertandingan selanjutnya.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada September 2019 dengan dua puluh orang atlet sepak takraw di Kabupaten Indramayu, semua subjek mengatakan bahwa sebelum bertanding mereka pasti merasakan kecemasan, entah kecemasan yang biasa ataupun yang berlebihan. Berdasarkan data dari dua puluh subjek, penyebab kecemasan yang mereka alami sebelum bertanding diantaranya takut akan kekalahan, takut membuat pelatih kecewa, banyaknya supporter yang ada pada stadion, dan melihat lawan yang melebihi kemampuannya sehingga tidak merasa percaya diri. Salah satu atlet mengungkapkan pengalaman bisa menjadi salah satu penyebab mereka merasa cemas, karena semakin sering bertanding kecemasan tersebut akan berkurang. Kecemasan tersebut dapat mereka atasi dengan cara-cara yang biasa mereka lakukan

seperti bersikap tenang, meluapkan emosi seperti berteriak, bercanda dengan atlet lain, dan mendengarkan lagu.

Menurut Folkman dan Lazarus (1984, dalam Wibawa & Widiyasavitri, 2013) *Coping strategy* merupakan sebuah perubahan kognitif dan perilaku secara konstan dalam upaya untuk mengatasi tuntutan internal dan atau eksternal khusus yang melelahkan atau melebihi sumber individu. MacArthur (1999) Mendefinisikan *coping strategy* adalah upaya-upaya khusus, baik secara perilaku maupun psikologis yang digunakan seseorang untuk menguasai, mentoleransi, mengurangi, atau meminimalkan dampak yang dapat menimbulkan stres. Tobin (2001 dalam Marcellina & Maulana, 2014) mengungkapkan bahwa ada dua *coping strategy* yang biasa seseorang lakukan. Yang pertama *strategy engagement* dimana strategi individu untuk melakukan usaha untuk mengurangi stress dalam situasi tertentu. Melalui *coping strategy* ini, individu terlibat aktif dan membuat negosiasi dengan lingkungan yang membuat stres. Kemudian yang kedua adalah *strategy disengagement* dimana strategi ini merupakan usaha untuk tidak melibatkan diri terhadap situasi yang membuat stres. Faktor-faktor yang mempengaruhi *coping strategy* menurut Mu'tadin (2002) Cara individu menangani situasi yang mengandung tekanan ditentukan oleh sumber daya individu sendiri yang meliputi : (1). Kesehatan fisik, (2). Keyakinan atau pandangan positif, (3). Keterampilan memecahkan masalah, (4). Keterampilan sosial, (5). Dukungan sosial, dan (6). Materi. *Coping strategy* terdiri dari dua bentuk yaitu *problem-focus coping* dan *emotion-focus coping*. *Problem-focus coping* meliputi *strategy* seperti *coping* aktif, merencanakan tindakan, menekankan pada tindakan penyelesaian masalah, *coping* menahan diri dan mencari dukungan sosial sebagai alasan instrumental. *Emotion-focus coping* meliputi mencari dukungan sosial emosional, reinterpretasi positif, penerimaan, penyangkalan dan beralih ke agama (Carver dkk.,1898).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan Hamidia dan Besharat (2010), mengungkapkan bahwa rasa cemas yang terjadi pada atlet dapat mempengaruhi jalannya suatu pertandingan. Rasa cemas yang muncul karena kurangnya control dari atlet tersebut terhadap emosi dalam menghadapi suatu tekanan baik secara internal maupun eksternal. pada kondisi ini, seorang atlet terlalu lemah untuk mengatasi tekanan yang muncul pada dirinya. Berkaitan dengan ini, *coping strategy* memegang peranan yang dominan untuk mengatasinya. Ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dahriyanto dan Fitriyanto 2018 tentang hubungan *coping strategy* dan kecemasan pada pemain sepak bola yang membuktikan bahwa kemampuan *strategy coping* yang dimiliki atlet tersebut akan menurunkan tingkat kecemasan oleh subjek yaitu pada pemain sepak bola.

Berdasarkan apa yang sudah di jelaskan sebelumnya, peneliti berpendapat bahwa penggunaan *strategy coping* yang tepat berperan dalam mengurangi tingkat kecemasan pada atlet sepak takraw. Sehingga dalam penelitian ini penting dilakukan, karena minimnya prestasi atlet junior di Kabupaten Indramayu, bahkan dari tahun ke tahun prestasinya semakin menurun, dan seperytinya belum ada penelitian dengan variable yang sama pada atlet junior sepak takraw di Kabupaten Indramayu. Diharapkan penelitian ini dapat mengurangi tingkat kecemasan pada atlet junior di Kabupaten Indramayu di kemudian hari.

Berdasarkan fenomena diatas peneliti tertarik untuk menjadikan sebuah penelitian dengan judul “Pengaruh *Strategy Coping* terhadap Kecemasan.”

### **Rumusan masalah**

Berdasarkan apa yang telah dijelaskan diatas, maka yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Bagaimana gambaran *strategy coping* atlet Sepak Takraw di Kabupaten Indramayu?

2. Bagaimana gambaran tingkat kecemasan atlet Sepak Takraw di Kabupaten Indramayu?
3. Seberapa besar pengaruh *strategy coping* terhadap kesemasan atlet Sepak Takraw di Kabupaten Indramayu?

## **Tujuan**

Sejalan dengan rumusan masalah sebelumnya, maka tujuan dari penelitian ini diantaranya untuk :

1. Mengetahui gambaran *coping strategy coping* atlet Sepak Takraw di Kabupaten Indramayu.
2. Mengetahui gambaran tingkat kecemasan atlet Sepak Takraw di Kabupaten Indramayu.
3. Mengetahui seberapa besar pengaruh *strategy coping* terhadap kesemasan atlet Sepak Takraw di Kabupaten Indramayu.

## **Kegunaan Penelitian**

**Kegunaan teoritis.** Penelitian ini diharapkan memberikan sumbangan pengembangan bagi ilmu pada bidang Psikologi Olah raga, Psikologi Klinis, dan yang terpenting memberikan informasi dan pembuktian empiris dalam hubungan kecemasan dengan *strategy coping* pada atlet Sepak Takraw di Kabupaten Indramayu.

**Kegunaan praktis.** Selain dapat menambah pengetahuan, hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu para atlet dan pelatih di Kabupaten Indramayu, khususnya dalam menurunkan tingkat kecemasan sebelum bertanding dengan penggunaan bentuk *coping strategy* Seperti mencari solusi yang dapat mengurangi kecemasan pada atlet.