

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan olahraga saat ini sangat bagus dimana ada dukungan pemerintah dalam mengembangkan prestasi olahraga. Pada pembukaan Kejuaraan Dunia Karate Premier League 2014, Sekretaris Kemenko Kesra (Sesmenko Kesra) Drs. Sugihartatmo, menyampaikan pesan dari Menko Kesra yang berkata, “Prestasi olahraga suatu negara menjadi tolak ukur kemajuan bangsa dan negara, oleh karena itu persaingan mencapai prestasi olahraga antar Negara terus berjalan dengan berbagai pengembangan teknik dan teknologi bidang olahraga” (Humas, 2014). Berdasarkan pernyataan Menko Kesra, bahwa kemenangan dalam pertandingan sesuatu hal yang diharapkan para atlet.

Persaingan antar atlet dalam suatu pertandingan yang akan memunculkan prestasi. Seorang atlet wajib memperhatikan faktor psikisnya, mulai dari persiapan kondisi dan mental (Gunarsa, 2008).

Pertandingan dapat dikategorikan dua jenis, yaitu olahraga berkelompok dan olahraga individu. Olahraga berkelompok ialah permainan beregu dimana dimainkan dua orang atau lebih yang menuntut kekompakkan. Sedangkan olahraga individu ialah permainan yang dilakukan secara perorangan. Olahraga karate ialah salah satu cabang yang beregu maupun individu, namun lebih seringnya diadakan pertandingan perorangan. Adanya pertandingan karate perorangan membuat munculnya perasaan cemas yang dialami oleh para atlet. Sehingga kecemasan akan timbul secara alami (Rachmawati, Kartini, & Priyatama, 2013).

Kecemasan adalah perasaan ketakutan dan kekhawatiran terhadap yang akan dialami kedepannya, tanpa sebab khusus. Kecemasan akan terjadi apabila muncul perasaan-perasaan takut yang dipengaruhi seperti berkeringat, detak jantung yang berdetak kencang, tangan mulai dingin dan berkeringat, terasa pusing, kaki dan tangan terasa kesemutan, seringnya buang air kecil bahkan

sakit perut sampai diare, dan nafas terengah-enggah. Hal tersebut termasuk gangguan psikis yang akan dialami oleh individu saat mengalami kecemasan, stress dan depresi. Kategori ini memunculkan dua respon yaitu, respon psikologis dan respon fiologis (Rahmaiah, 2003).

Tallis (Rachmawati, Kartini, & Priyatama, 2013) kondisi fisik orang yang cemas dapat terlihat adanya respon psikologis dan respon fiologis. Respon psikologi muncul rasa cemas yang ditunjukkan dengan rasa gelisah, rasa tegang, perasaan sensitif atau mudah tersinggung, tidak nyaman dengan kondisi saat itu. Respon fiologis terlihat keluarnya keringat dingin, jantung berdegup kencang dan tekanan darah naik. Perasaan cemas membuat rasa takut sehingga muncul berbagai respon yang timbul. Hal ini sering terjadi pada setiap atlet dan salah satu yang mengalami kondisi tersebut ialah atlet karate ketika akan menghadapi pertandingan karate.

Sebagai atlet hampir sebagian besar permasalahannya ialah muncul rasa cemas dan ini terjadi pada setiap cabang-cabang olahraga. Salah satu cabang yang sering mengalami kondisi tersebut adalah cabang olahraga karate. Karate adalah olahraga yang membutuhkan fisik dan mental yang kuat. Cabang olahraga karate menjadi cabang olahraga yang membutuhkan mental kuat dan kekuatan fisik yang tangguh, ini dikarenakan materi latihannya yang sangat berat, susah dan sulit. Hal ini dibutuhkan mental-mental yang tangguh dan ini terjadi karena porsi latihannya yang keras, melatih kepekaan insting dan strategi yang tepat (Prihastono, 1994). Sesuai dengan arti kata karate yaitu, pukulan kosong, dimana tidak memerlukan senjata ketika menghadapi kondisi darurat. Pada cabang olahraga lain akan ada hal-hal yang sama dihadapi seperti kecemasan, namun berbeda dalam hal materi latihannya dan tekan-tekanan yang diterima. Perbedaan porsi latihan akan sangat jelas terlihat antara olahraga beladiri dengan olahraga umum seperti volly, basket dan lain-lain (Sujoto, 1996).

Olahraga beladiri terdiri beberapa cabang misalnya silat, karate, tekwondo, tarung drajat dan lain-lain. Semua akan sama mengalami kendala

dalam menghadapi pertandingan, namun tekanan yang diterima berbeda-beda. Perbedaan karate dengan cabang beladiri lain visi misi, porsi latihan dan teknik beladirinya. Sebagai altet karate diwajibkan untuk dapat mengontrol emosi dan bertindak cerdas. Perasaan cemas yang dialami atlet sangatlah wajar terjadi, namun itu berbeda untuk atlet yang memiliki jam terbang tinggi. Bila atlet yang sering tanding seharusnya mampu mengendalikan emosi, tetapi hal ini tidak terbukti pada kenyataannya. Berdasarkan hasil interview dengan atlet karate, pada hari Rabu tanggal 09 November 2016, ketika event PORKAB DEMAK, diperoleh 3 wawancara atlet sebagai berikut :

Hasil wawancara subjek 1 umur 18 tahun berinisial SY

“Cara aku dalam menghadapi pertandingan biasanya. Ya kayak orang lain kebanyakan, yaitu dengan pemanasan terus ngeliat orang-orang yang main duluan gitu mbak. Biar tahu cara main sana tuh kayak apa? biasanya aku gitu. Perasaan yang biasa muncul dengan lawan aku nanti seperti perasaan nervous, tapi kalo udah ditatappi udah ilang. Ngak mikir apa-apa cuma mikir main bagus. Perasaan selain itu perasaan kadang kurang percaya diri. Rasa cemas pernah ada seperti jiper dulu sama lawan terus mainnya juga gak maksimal. Sampek sekarang masih mucul walaupun tidak separah dulu, sudah bisa rada tahu. Cara mengantisipasi dengan yakinin diri sendiri aja, gamau mikir-mikir yang lain penting main bagus, biar target dapat, selain itu dukungan teman-teman sama sinpei. Aku merasa cemas ketika menghadapi pertandingan saat di kota lain, sebabnya ditonton orang banyak yang akan mempengaruhi mentalnya menjadi minder. Bahkan saat ketemu lawan yang sering menjadi lawan tanding membuat aku takut kalah sama dia lagi. Ya, pokoknya ada jiper gitu lah mbak tapi, ya gak nyerah gitu aja tetep ngejar point biar gak kalah. Tanding di kota sendiri merasa lebih percaya diri, walaupun menghadapi lawan yang sering dilawan. Bila dapat lawan atlet baru yang aku rasakan yaitu, biasa saja yakin bisa, malah udah yakin bisa ngalahin. Aku tanding di luar kota gitu, kalau ketemu lawan yang gak pernah jadi lawan ku, juga santai pasti menang.”

Hasil wawancara subjek 2 umur 19 tahun berinisial WN

“Cara ku menghadapi pertandingan ialah latihan rutin. Perasaan yang ku alami sebelum menghadapi pertandingan seperti, nervous tapi sebisa mungkin tetap tenang. Selain itu perasaan grogi kalau main pertama kadang gak tenang. Aku bisa takut dan cemas, kalau ketemu lawan yang bagus. Jadi perasaan itu masih muncul tetapi, sebagai atlet mesti tahu batas kemampuannya sama lawannya. Dalam mengatasi nervous aku biasanya dipeluk sinpei terus berdoa jadi rasa nervous ku berkurang dengan yakin nenangkan tubuh. Bila main di kota lain perasaan cemas dapat timbul ini terjadi karena prekewoh amergo dudu kotane dewe. Rasa bingung kalau berada di kota lain membuat nethink, mesti dimenangkan tuan rumah. Yupz, sing apik gak ketemu ning final, mesti ketemu semi final. Ngak mau nyalahhin panitia karena gak faham, aku gak pernah nyalahin TMnya sih, percaya sama official. Bila tanding di kota sendiri, rasanya biasa aja, soale percaya sama wasit gak ada yang belain, yakin diri sendiri. Karena bisa lihat bagan nama-nama lama dulu. Aku kalau dapat lawan orang baru yang dirasakan yaitu merasa zona aman, gak kenal biasanya optimis menang. Aku biasanya lihat dari pertama pemanasannya, sama jaket kontingennya, jadi aku nilai semua dulu. Biasanya kalau pertama udah thau malah sinpei juga pasti tahu, paling bilang kasih yang terbaik, tapi kalau 50:50 senpai selalu ngasi motivasi. Kan aku tahu itu dari kontingen mana, masti di bagankan ada namanya.”

Hasil wawancara subjek 3 umur 23 tahun berinisial SF

“Persiapan ku dalam menghadapi pertandingan ialah mempersiapkan mental dulu. Siap mental menghadapi lawan, mental untuk jadi juara, mental untuk jadi nerima apapun sekalipun itu kekalahan. Latihan yang sungguh-sungguh. Fisik, teknik, semua harus bertahap, mental fisik baru teknik. Perasaan yang sering ku alami merupakan rasa grogi, takut dan demam panggung. Tapi rasa itu akan hilang jika sudah mempersiapkan semua, yaaaaa dengan latihan. Selain itu, perasaan lain yang ku rasa yaitu rasa bangga. Muncul rasa cemas atau takut, yaaa semua atlet pasti pernah ngrasain itu. Apalagi dia tahu kalau lawan yang dihadapin itu lebih bagus darinya. Kalau di kota lain dapat buat ku cemas ketika akan menghadapi pertandingan, yaaa terutama kota atau kabupaten yang sudah mempunyai nama di Jateng. Ketika bermain di kota lain, biasanya merasa percaya diri karena sudah

mempersiapkan semuanya sama seperti bertanding di kota sendiri.”

Mencapai pretasi tidak begitu saja mudah, semua itu butuh proses dan perjuangan. Untuk meraih pretasi dibutuhkan usaha agar mendapatkan keberhasilan. Keberhasilan sebagai atlet tidak luput dari faktor psikologis yang menjadikan kunci mencapai hasil berpretasi cemerlang. Kepercayaan diri menurut Cashmore (2008) ialah sesuatu yang dimiliki individu adanya percaya akan kemampuan dan pertimbangan sendiri. Salah satu faktor yang berpengaruh bagi tiap atlet karate dalam berprestasi yaitu kepercayaan diri atau keyakinan atas kemampuan diri. Hal ini dapat menjadi pengaruh negatif bila atlet karate memiliki kepercayaan diri rendah pada penampilannya. Kurang percaya diri merupakan sesuatu rasa keraguan akan kemampuan diri yang mengakibatkan pengaruh negatif saat bertindak seperti muncul rasa ketegangan, menghadapi pertandingan saat akan melawan pemain yang seimbang, menjadikan sebab kegagalan terjadi. Maka dari itu sebagai atlet karate bila tidak memiliki kepercayaan diri bisa membuat *down* mental dirinya ketika pertandingan berlangsung, menjadikan dirinya buyar dan tidak fokus.

Kepercayaan diri sangat penting dimiliki oleh setiap atlet karate hal ini, terkait mental saat menghadapi pertandingan maupun mental saat bertanding. Atlet karate apabila tidak memiliki kepercayaan diri dalam dirinya akan berpengaruh pada cara bertandingnya. Ini terjadi karena, saat pertandingan diperlukan mental yang kuat dan fisik yang optimal. Bila atlet tidak percaya diri maka mental tandingnya akan turun, ini berakibat menurunnya performa atlet karate yang dapat mengakibatkan kemungkinan terburuk yaitu, kekalahan. Sehingga, banyak cara atlet atau pelatih untuk mengantisipasi kepercayaan diri saat menghadapi pertandingan maupun saat bertanding. Salah satu cara pelatih untuk mengantisipasi masalah kepercayaan diri atlet dalam halaman koran daerah Harian Haluan Rabu/31/08/2016 :

Menjelang Pekan Olahraga Nasional (PON) 2016 di Bandung, Jawa Barat pada bulan September, para pelatih tim karate

Sumatera Barat mencoba meningkatkan kepercayaan diri atlet. Para tim pelatih karate Sumbar, menyatakan bahwa atlet karate Sumbar mengalami masalah besar dalam kepercayaan diri. Usaha yang dilakukan pelatih yaitu dengan melihat kemenangan video-video atlet yang pernah meraih berbagai kejuaraan. Hal ini untuk memunculkan kepercayaan diri bahwa dirinya mampu meraih gelar juara. Salain itu, atlet mendapatkan dampingan dari psikolog yang diharapkan untuk mempercepat kembalinya kepercayaan diri atlet. (Persiapan Jelang PON Pelatih Tingkatkan Kepercayaan Diri Karateka, 2016)

Pada kutipan salah satu halaman koran yang menjabarkan kendala atlet karate yang sering dialami menjelang pertandingan. Padahal atlet karate tersebut sering menghadapi pertandingan, namun tetap saja rasa masih mengalami perasaan tidak percaya diri. Hal ini membuat para atlet mengalami berbagai respon psikologi seperti unsur emosional. Respon psikologis adalah suatu penerimaan atau refleks otomatis dalam bersikap atau perilaku atas adanya rangsang karena terjadi problem yang terkait pada kesehatan jiwa. Macam respon psikologis seperti perilaku sosial, kognitif dan emosi (Khoisiyah, 2004). Unsur emosional terdiri dari rasa cinta, rasa malu, rasa jengkel, perasaan kaget, rasa nikmat, rasa sedih, marah bahkan perasaan takut. Ketakutan yang dirasakan atlet karate ialah seringnya mengalami kecemasan dapat berpengaruh emosinya ketika menghadapi pertandingan. Cara mengontrol emosi sangatlah diperlukan terutama para atlet karate yang akan menghadapi pertandingan. Maka dari itu di perlukannya adanya regulasi emosi yang tepat pada setiap atlet karate.

Regulasi emosi menurut Gross (Pratama, 2012) ialah cara mempengaruhi emosi diri, kapan bisa merasakan, mengalami dan mengungkapkan emosinya tersebut. Pemrosesan strategi regulasi emosi ini terjadi secara otomatis dan kesadaran maupun ketidaksadaran, yang berlaku untuk meningkatkan, mengatur, menurunkan atau lebih dari suatu respon-respon emosi. Hal ini terjadi menurut Gross (Mayangsari & Ranakusuma, 2014) kemampuan diri dalam mengelola emosi dapat meningkatkan kemampuan seseorang saat menerima cobaan dalam tiap permasalahan hidupnya. Tujuan regulasi emosi yaitu untuk menurunkan

bahkan menaikkan intensitas dari emosi yang rasa dan kemungkinan diri meregulasi emosi itu dengan baik, menjadi emosi negatif atau positif untuk mencapai tujuan spesifik. Atlet karate haruslah memiliki regulasi emosi dalam dirinya agar tetap stabil ketika akan menghadapi dan ketika pertandingan berlangsung. Kesimpulan dari regulasi emosi adalah cara diri dalam mengatur, pengelolaan emosi atau perasaan, merubah reaksi emosional dan pengendalian emosi diri. Sehingga atlet karate yang sering tanding tidak akan lepas adanya masalah kepercayaan diri, regulasi emosi dan kecemasan saat menghadapi pertandingan.

Penelitian tentang kecemasan menghadapi pertandingan belum banyak dilakukan penelitian. Raynadi dkk (2016) meneliti tentang hubungan ketangguhan mental dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet pencak silat di banjarbaru. Populasi penelitian yang digunakan sebanyak 30 osubjek. Hasil penelitian menunjukkan nilai r negatif, artinya ada hubungan yang tidak searah antara ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada atlet silat.

Penelitian tentang kepercayaan diri dilakukan oleh Supriyatna &Umaran (2017) meneliti tentang kontribusi tingkat VO2MAX terhadap kepercayaan diri dalam olahraga bulutangkis. Populasi yang digunakan sejumlah 16 atlet dengan metodologi kuantitatif eksperimen. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara VO2MAX dengan kepercayaan diri. Satriya dan Jannah (2017) meneliti tentang pengaruh pelatihan visualisasi terhadap kepercayaan diri atlet bulutangkis. Populasi penelitian yang digunakan sebanyak 22 subjek dengan memakai metodologi kuantitatif eksperimen. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh pelatihan visualisasi terhadap kepercayaan diri atlet bulutangkis.

Penelitian tentang regulasi emosi dilakukan oleh Hartono & Kahfi (2016) meneliti tentang hubungan antara komitmen beragama Islam dengan regulasi emosi pada santri remaja Vila Qu'an Desa Cimenyan Kabupaten Bandung. Populasi penelitian yang digunakan sebanyak 22 subjek. Hasil penelitian

menunjukkan bahwa ada hubungan yang positif antaran komitmen beragama Islam dengan regulasi emosi pada santri Vila Qur'an Desa Cimenyan Kabupaten Bandung.

Menjalani sebagai atlet yang terkadang mengalami kecemasan dalam menghadapi pertandingan dibutuhkan kepercayaan diri kuat dan regulasi emosi yang stabil. Agar tetap fokus ketika menjalani pertandingan, dimana meraih kejuaraan itu tidak mudah. Dari uraian di atas peneliti ingin meneliti hubungan antara kepercayaan diri dan regulasi emosi terhadap kecemasan dalam menghadapi pertandingan pada atlet karate, khususnya di kota Demak.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka, dapat dirumuskan masalah penelitian ini, yaitu apakah ada hubungan antara kepercayaan diri dan regulasi emosi terhadap kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet karate di kota Demak ?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dan regulasi emosi terhadap kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet karate di kota Demak.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian diharapkan dapat memberi sumbangan bagi kemajuan dalam bidang psikologi klinis, psikologi pendidikan dan psikologi sosial sebagai referensi tambahan tentang kepercayaan diri dan regulasi emosi terhadap kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet karate yang bermanfaat bagi ilmuwan psikologi serta mahasiswa yang tertarik pada masalah tersebut.

2. Manfaat Praktis

Peneliti mengharapkan mampu memberi masukan untuk para pembina, para pelatih, para atlet, mahasiswa dan ilmuwan psikologi, dalam menanggapi permasalahan kepercayaan diri, regulasi emosi dan kecemasan ketika akan menghadapi pertandingan karate.