BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Melakukan olahraga dengan teratur akan sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Sudah sejak lama olahraga sudah tidak asing lagi bagi manusia. Hal ini dikarenakan banyak manfaat yang bisa diperoleh dari berolahraga. Beberapa jenis olahraga yang dapat dilakukan baik itu dilakukan secara perseorangan atau grup. Olahraga Taekwondo sudah sangat lazim dikalangan pelajar atau mahasiswa.

Pada dasarnya olahraga taekwondo dikenal karena identik dengan olahraga karate atau lebih tepatnya bela diri, olahraga ini asalnya dari Korea Selatan. Taekwondo jika diartikan setiap kata memiliki makna seni beladiri yang dilakukan dengan kaki dan tangan. Jadi kesimpulannya taekwondo ini merupakan olahraga beladiri yang menitikberatkan pada gerak tangan dan kaki guna untuk melindungi diri dan melumpuhkan lawan dari kejauhan.

Seiring berjalannya waktu, olahraga yang identik dengan seni beladiri ini di Indonesia mulai berkembang dari sekolah-sekolah hingga perguruan tinggi. Minat masyarakat Indonesia terhadap olahraga yang sangat besar menjadikan taekwondo berkembang dengan cepat. Terutama pada jiwa muda khususnya mahasiswa yang menjadi pelopor utama berkembangnya taekwondo di tingkat perguruan tinggi.

Minat mahasiswa terhadap olahraga taekwondo juga sangat besar jika dibandingkan dengan para pelajar, hal ini dibuktikan dengan banyaknya UKM taekwondo di Kota Makassar. UKM taekwondo ini tersebar di Politeknik Negeri Ujung Pandang Makassar, Universitas Bosowa, serta kampus lainnya di Makassar. Setiap kampus memiliki UKM yang difungsikan untuk mendalami kemampuan dan kegemaran mahasiswa. Untuk UKM taekwondo Politeknik Negeri Ujung Pandang tidak hanya terdiri dari anggota mahasiswa yang berkuliah di Politeknik Negeri Ujung Pandang, melainkan juga mahasiswa dari kampus luar.

Begitu pula dengan UKM Taekwondo di kampus lain, terkecuali Universitas Bosowa. Untuk menunjang prestasi mahasiswa sesuai bakat dan minatnya, pihak kampus mengadakan pertandingan setiap tahunnya. Selain untuk menyalurkan bakat mahasiswa, kompetisi ini bermaksud mempererat ikatan persaudaraan antar mahasiswa se-Kota Makassar. UKM taekwondo yang ada di Kota Makassar telah banyak mengukir prestasi di bidangnya. Setiap tahun cabang olahraga taekwondo secara aktif mengadakan pertandingan hampir setiap bulan, baik tingkat lokal hingga nasional.

Mahasiswa yang akan mengikuti pertandingan, diikutsertakan mengikuti latihan pemusatan khusus (*Training Center*) selama kurang lebih 1 bulan sebelum pertandingan dikarenakan padatnya jadwal pertandingan setiap tahunnya. Namun, selama menjalani latihan, tidak semua atlet berfokus melaksanakan latihan tersebut. Ada banyak faktor yang dapat menghambat fokus atlet selama menjalani pelatihan. Salah satunya faktor psikis, kematangan mental dan tingkat kematangan emosi.

Atlet membutukan semangat serta kesehatan dan mental yang kuat. Jika kondisi jasmani sehat maka akan mencapai hasil yang optimal. Berdasarkan ilmu jiwa bahwa kondisi jasmani yang sehat akan meningkatkankan dorongan energi, kecermatan dan kemantapan hati. Hal utama untuk atlet agar dapat mencapai hasil yang baik adalah kesahatan jiwa dan mentalnya yang harus dijaga (Soegiyanto, 2011).

Faktor psikis merupakan faktor yang terkadang dikesampingkan oleh pelatih maupun atlet. Berdasarkan kajian, faktor psikis malah menjadi hal penting dalam mencapai kesuksesan suatu kelompok. Ini berarti atlet diharuskan dapat menaklukkan seluruh desakan nonteknis yang dihadapinya agar para atlet dapat mencapai hasil yang diinginkannya. Dalam hal ini, dianjurkan untuk menghilangkan rasa ketakutan dalam diri para atlet karena ketakutan inilah yang akan mengacaukan konsep yang telah tersusun sebelumnya. Jika hal ini terjadi maka dorongan semangat yang ada pada diri atlet akan hilang dan beralih menjadi putus asa.

Emosi yang mengalahkan konsentrasi kita, maka yang dilemahkan yaitu kekuatan batin dimana kekuatan ini untuk memprogram semua data serta aktifitas yang akan dilakukan. Beberapa atlet yang gagal mencapai kesusksesan akibat faktor ketakutan yang melampaui batas (Utomo, 2015).

Ketakutan dapat menambah kecemasan terhadap seseorang. Ketakutan yang melampaui batas dapat melenyapkan pemfokusan dan mengurangi sinkronisasi antar otak dan gerakan motorik. Perasaan cemas yaitu perasaan yang

bercampur aduk dengan takut dan kecemasan tentang hal yang akan datang tanpa alasan tertentu (Chaplin, 2006).

Kecemasan yang dirasakan atlet diinterpretasikan menjadi dua yaitu rasa cemas saat menuju kompetisi dan rasa cemas dikarenakan atlet umumnya memang seorang pencemas. Gunarsa menyatakan bahwa atlet bukan hanya merasakan kecemasan saat bertanding. Sebelum tanding bahkan setelah tanding pun, atlet akan selau dihantui kecemasan. Kondisi ini bergantung pada pemahaman setiap atlet saat mengambil sikap pada saat kompetisi (Husdarta, 2010).

Menjelang pertandingan masing-masing atlet harus mempunyai rasa percaya diri agar para atlet dapat stabil dalam bertanding. Berbeda jadinya bila kepercayaan diri hilang atau kurang maka atlet tidak dapat berkonsentrasi dan tidak bisa mengatasi hal-hal yang tidak diharapkan pada saat pertandingan, fokus atlet harus diutamakan dan sebisa mungkin menjauh dari perasaan cemas karena akan mengganggu konsentrasi atlet. Sedangkan pada kondisi setelah pertandingan, kecemasan masih akan menimpa atlet karena menunggu hasil pertandingan (Algani et al., 2018).

Salah satu cara menekan tingkat kecemasan yang dirasakan oleh seorang atlet adalah dengan melakukan regulasi emosi yang baik. Regulasi emosi menekankan pada keterampilan yang dimiliki seorang atlet dalam mengevaluasi, menangani, mengatur, serta mampu mengungkapkan emosi dengan tepat agar dapat mencapai keseimbangan emosional. Keterampilan yang luas dalam

mengatur emosi dapat menambah keterampilan seseorang dalam menangani perasaan tegang (Astuti et al., 2019).

Sedangkan Gottman (Yusuf & Kristiana, 2017) mengungkapkan dimana keterampilan regulasi emosi mengakibatkan seseorang mempunyai keteguhan diri dan mampu berusaha mandiri. Atlet harus mampu mengatur emosi yang merupakan upaya untuk menurunkan emosi yang meledak-ledak yang berakibat fatal dan juga kecemasan yang muncul.

Regulasi emosi dikemukakan oleh Gross & Thompson (Nansi & Fajar, 2016) merupakan cara dalam mengatur emosi berdasarkan maksud tertentu oleh individu dengan secara spontanitas atau terkontrol, sadar atau tidak sadar, serta membawa elemen yang bekerja selama terus menerus. Regulasi emosi berfungsi untuk melakukan cara koping dalam menangani tekanan intelektual seperti kecemasan yang tiba-tiba muncul dalam diri seseorang.

Keadaan ini tampak dari perubahan fisiologis terhadap tubuh atlet. Pada keadaan ini ditandai dengan dampak dari perubahan fisiologi seperti berkeringat, napas terengah-engah, gemetaran, pusing, hingga mual. Hal ini menandakan bahwa atlet sedang merasa cemas sehingga tindakan fisik terhadap kondisi mental semakin meningkat. Tanda-tanda fisik yang disertai dengan rasa cemas yaitu berkeringat, telapak tanga berkeringat, detak jantung bertambah, dan munculnya keringat dingin (Husdarta, 2010).

Atlet yang mempunyai regulasi emosi menjadikan para atlet dapat menangani rasa cemas dan rasa tegang yang berlangsung saat menghadapi pertandingan. Atlet yang tidak mempunyai regulasi emosi yang baik akan mudah

terpecah perhatiannya karena emosi seorang atlet merupakan sumber yang dapat berpengaruh terhadap kejiwaan lain bagaikan atlet tersebut bakal menjadi seorang pencemas sehingga hal tersebut akan berpengaruh terhadap aktifitasnya dilapangan yang membuat berantakan sehingga hasilnya atlet ini akan menghadapi kegagalan.

Berdasarkan hasil pengamatan atlet UKM Taekwondo bahwa para atlet dalam menghadapi pertandingan memiliki tekanan eksternal ataupun internal terhadap atletik. Hal tersebut terlihat ketika sebelum memasuki arena pertandingan, atlet melakukan gerakan kecil seperti peregangan serta menarik dan menghembuskan nafas yang dalam bahkan sampai mengeluarkan teriakan. Untuk mendukung hasil observasi, peneliti melakukan wawancara terhadap salah satu atlet Taekwondo yang mengatakan:

> "*Dalam menghadapi pertandingan dibutuhkan waktu untuk mempersiapkan diri agar dapat tampil maksimal di pertandingan. Tetapi, terkadang saya tetap merasa takut dengan hasil yang saya dapat meskipun telah berlatih dengan maksimal. Biasanya sebelum bertanding saya merasa jantung berdetak kencang, atau kaki dan tangan dingin. Untuk mengalihkan ketakutan yang saya rasakan, saya biasanya bercanda dengan teman atau peregangan agar tidak memikirkan rasa takut yang timbul*".

Hasil tersebut juga diperkuat oleh penelitian sebelumnya mengenai faktor yang mempengaruhi kecemasan sebelum menghadapi pertandingan sebelumnya telah dilakukan oleh Sulistyo (2014) terhadap 25 sampel atlet bola basket. setiap personal mendapat angket kecemasan yang terdapat pilihan-pilihan yang diambil dari pengaruh faktor yang mempengaruhi kecemasan. Diperoleh bahwa regulasi emosi merupakan elemen yang dapat mempengaruhi rasa cemas seorang atlet saat menjelang kompetisi dengan persentase 40%. Hasil tersebut diperkuat oleh

penelitian yang dilakukan Miftakhul Jannah (Sulistyo, 2014) dengan sampel 51 atlet lari dengan jarak 100 m perorangan yang ikut POMNAS XII pada tahun 2011 menyatakan segi psikologis seperti regulasi emosi mempunyai efek atas tercapainya hasil kerja atlet. Melalui proses kognitif, para atlet melakukan regulasi emosi sebagai strategi yang benar dalam melaksanakan tugas secara optimal.

Penelitian Miftakhul Jannah dan Agnes Safitri (2020), menjelaskan bahwa keterkaitan regulasi emosi atas rasa cemas terhadap atlet judo dengan sampel 27 orang dari UKM Unesa dengan menggunakan penelitian sampel jenuh dengan memakai skala penelitian dari teori Gross dan Thompson (2007) skala regulasi emosi sedangkan untuk skala kecemasan memakai teori Smith,Smoll dan Robert (2006). Analisis data memakai hubungan product moment dan menunjukan hasil taraf signifikan nilai koefisien korelasi 0,387 dan taraf signifikan adalah 0,046 atau ($p<0,05$. Dari hasil uji hipotesis disimpulkan ada korelasi antar regulasi emosi dengan rasa cemas terhadap atlet judo.

Hasil penelitian Sulistyo (2014) bahwa regulasi emosi mempengaruhi kecemasan dengan persentase sebesar 40% dengan sampel penelitian 25 orang. Sedangkan penelitian Miftakhul Jannah (2012) menyatakan regulasi emosi memiliki pengaruh yang sangat kuat melalui proses kognitif. Dan penelitian Miftakhul Jannah & Agnes Safitri (2020) bahwa adanya korelasi antar regulasi dan rasa cemas terhadap atlet judo.

Berdasarkan penjelasan diatas, melalui pengamatan ini peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "**Hubungan Regulasi emosi dengan**

Kecemasan dalam Menghadapi Pertandingan Taekwondo pada Atlet UKM Taekwondo di Kota Makassar"

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini apakan terdapat hubungan regulasi emosi dengan kecemasan dalam menghadapi pertandingan taekwondo pada atlet UKM Taekwondo di Kota Makassar?

1.3. Tujuan Penilitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian yang akan dicapai adalah untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan dalam menghadapi pertandingan taekwondo pada atlet UKM Taekwondo di Kota Makassar.

1.4. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

   Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuian dan pemahaman tentang ilmu psikologi khususnya pada bidang psikologi klinis dan psikologi sosial. Penelitian ini juga diharapkan dapat memperkaya ilmu pengetahuan kita.

2. Manfaat Praktis

   a) Bagi atlet, hasil penelitian ini diharapkan bisa memberikan informasi mengenai regulasi emosi yang dirasakan saat menghadapi pertandingan,

sehingga kecemasan nyang dirasakan dapat ditekan agar atlet dapat memaksimalkan hasil yang diharapkan.

b) Bagi UKM, hasil penelitian ini diharapkan bisa memberikan informasi mengenai regulasi emosi atlet sehingga mampu menekan kecemasan yang dirasakan oleh atlet.

c) Bagi peneliti lain yang akan meneliti mengenai regulasi emosi dengan kecemasan dalam menghadapi pertandingan, penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan acuan agar hasilnya lebih maksimal.