

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kecemasan pada atlet sering muncul akibat tekanan kompetisi, tuntutan prestasi, dan ketakutan akan kegagalan, yang dapat berdampak negatif pada performa fisik dan mental mereka.¹ Pendekatan holistik diperlukan untuk mengelola kecemasan ini secara efektif, salah satunya melalui bimbingan konseling Islam. Dengan prinsip kesabaran, keikhlasan, dan tawakal, atlet diajarkan fokus pada usaha maksimal tanpa terbebani oleh hasil.² Pemahaman bahwa hasil adalah kehendak Allah memberi atlet rasa percaya diri dan ketenangan dalam menghadapi kompetisi. menggabungkan pendekatan psikologis dan nilai-nilai spiritual dalam bimbingan konseling Islam dapat membantu atlet mengelola tekanan, meningkatkan ketahanan mental, dan spiritual mereka.

Kecemasan dalam bertanding merupakan reaksi emosional negatif atlet pencak silat terhadap tekanan pertandingan, ditandai dengan perasaan cemas, peningkatan aktivitas fisik, dan rasa ancaman terus-menerus.³ Gejala kecemasan sering terlihat melalui perilaku meskipun tidak selalu disadari langsung.⁴ Ketakutan akan kegagalan juga dapat menimbulkan tekanan moral apabila hasil pertandingan tidak sesuai harapan.⁵ Saya berpendapat bahwa kecemasan adalah tantangan besar yang dapat mengganggu fokus dan performa atlet jika tidak dikelola dengan baik. Oleh karena itu, pendekatan holistik yang mencakup dukungan mental, emosional, dan spiritual sangat penting agar atlet mampu mengatasi tekanan pertandingan dan tetap tampil optimal.

¹ Weinberg, R. S., dan Gould, D., *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (Human Kinetics, 2019).

² Al-Qarni, A. La Tahzan (Jangan Bersedih). Qisthi Press. (2003).

³ Yusriana, T., dan Suryanto, E., "Hubungan antara Kecemasan dan Performa Atlet pada Olahraga Pencak Silat," *Jurnal Psikologi Olahraga* 6, no. 2 (2018): 45–52.

⁴ Yusriana, T., dan Suryanto, E., "Hubungan antara Kecemasan dan Performa Atlet pada Olahraga Pencak Silat," *Jurnal Psikologi Olahraga* 6, no. 2 (2018): 45–52.

⁵ Weinberg, R. S., dan Gould, D., *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (Human Kinetics, 2019).

Pengaruh emosi dalam olahraga dapat mengubah konsentrasi atlet seperti faktor psikologis yaitu gejala-gejala psikologis yang biasanya menyebabkan atlet menurun adalah rasa jenuh, kelelahan, tertekan, stress, kecemasan dan ketakutan akan gagal, dan sebagainya.⁶ Kondisi tersebut muncul reaksi-reaksi fisiologis dari dalam tubuh seorang atlet. Pengaruhnya sangat banyak diantaranya keringat dingin padahal biasanya biasa, tangan dan kaki basah oleh keringat, nafas terengah-engah, gemetar, kepala pusing, mual hingga muntah-muntah. Itu semua merupakan respon fisik atas keadaan mental yang sedang meningkat yang secara umum atlet tersebut merasa cemas.⁷

Seorang atlet yang dimaksudkan disini bukan hanya yang melakukan kerjasama tim atau berkelompok saat bertanding tetapi ada juga yang dinamakan atlet individu, yang dimana atlet tersebut melakukan kompetisi dengan menekankan kemampuan bekerja sendiri dan mandiri, serta bertanggung jawab atas pencapaian pribadi mereka.⁸ Salah satu atlet yang dapat disebut atlet individu adalah atlet pencak silat. Pencak silat merupakan olahraga bela diri yang memiliki berbagai unsur, baik secara fisik, teknik, taktik, maupun mental.⁹ Atlet ini dapat bersaing dalam nomor tunggal ataupun tim, baik dalam kategori tanding maupun seni. Saat ini atlet pencak silat Indonesia telah meraih prestasi baik di tingkat nasional ataupun internasional.

Seorang atlet pencak silat juga memiliki masalah psikologis tersendiri yang dimana masalah tersebut hampir sama dengan atlet yang lain pada umumnya yang membedakannya adalah jika atlet yang berkelompok maka mereka akan menghadapinya secara berkelompok dan menjadi tanggung

⁶ Mariyani dan Ardiansyah, "Menjaga Kesehatan Mental Pada Atlet Federasi Arum Jeram Indonesia (FAJI) Menuju PON XXI 2024," PUSAKO: Jurnal Pengabdian Psikologi 3, no. 1 (2024): 27–37..

⁷ Yogi Ferdy Irawan dan Danang Limanto, "Pengaruh Kecerdasan Emosi Dan Kesiapan Diri Terhadap Pertandingan Pada Pemain Walet Muda Futsal Academy Kebumen Tahun 2020," JUMORA: Jurnal Moderasi Olahraga 1, no. 1 (2021): 20.

⁸ Rangga Ahmad Hamdani and Hadi Sartono, 'Tingkat Percaya Diri Atlet Cabang Olahraga Individual Dan Beregu', *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 13.1 (2021), 25–31

⁹ Sapto Irawan Irawan, 'Profil Tingkat Kecemasan Atlet Pencak Silat', *Satya Widya*, 36.1 (2021), 1.

jawab tim.¹⁰ Berdasarkan wawancara terhadap pelatih pencak silat terlat sakti di kecamatan Lais menjelaskan bahwa atlet individu seperti pencak silat ini jika terdapat masalah psikologis maka yang harus menghadapinya adalah dirinya sendiri dan bertanggung jawab atas pribadi mereka sendiri. Hal itulah yang sering kali menjadi salah satu penyebab utama dari berhasil atau tidaknya suatu pertandingan seorang atlet individu. Seorang atlet individu kerap memiliki kondisi kecemasan yang berlebihan dan emosi yang masih labil.¹¹

Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti pada tanggal 4-5 Maret 2024 di perguruan pencak silat terlat sakti Kecamatan Lais, Kabupaten Bengkulu Utara peneliti menemukan bahwa sebagai seorang atlet individu ternyata memang cukup berat, hal ini dikarenakan resiko dan tanggung jawab yang harus dihadapi sangatlah besar sehingga membuat tingkat kecemasan yang dialami sangat tinggi. Seperti pada saat pertandingan POPDA Bengkulu Utara pada tahun 2024 terdapat tiga atlet yang dikirim untuk mewakili perguruan pencak silat tersebut dan setiap atletnya memiliki masalah psikologisnya masing-masing.¹²

Dua di antaranya, berdasarkan hasil observasi di lokasi penelitian, menunjukkan tingkat kecemasan yang cukup tinggi. Secara psikologis, kecemasan tersebut ditandai dengan rasa takut berlebihan, menurunnya kepercayaan diri, serta munculnya pikiran negatif sebelum dan saat pertandingan. Atlet pertama mengalami kecemasan karena pernah mengalami cedera pada pertandingan sebelumnya, sehingga memunculkan trauma psikologis dan kekhawatiran akan terulangnya kejadian serupa. Kondisi ini berdampak pada menurunnya keberanian dalam mengambil keputusan dan performa bertanding.

¹⁰ Acep Solihin, Tofikin Tofikin, and Adyanata Lubis, 'Psikologi Atlet Pencak Silat Riau Pasca Pon Papua Xx Tahun 2021', *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 4.2 (2022), 131 .

¹¹ Rendi, Pelatih Pencak Silat Terlat Sakti Bengkulu utara, Wawancara pada tanggal 4 maret 2024

¹² Yolani, atlet Pencak Silat Terlat Sakti Bengkulu utara, Wawancara pada tanggal 4 maret 2024

Sementara itu, atlet kedua mengalami kecemasan yang dipicu oleh kurangnya pengalaman bertanding, karena baru pertama kali mengikuti ajang perlombaan berskala besar. Secara psikologis, hal ini ditandai dengan perasaan gugup, tegang, dan kesulitan mengendalikan emosi saat menghadapi lawan. dari ketiga atlet tersebut, hanya atlet ketiga yang mampu mengelola kondisi psikologisnya dengan baik, ditandai oleh tingkat kepercayaan diri yang stabil, kontrol emosi yang baik, serta kesiapan mental dalam menghadapi tekanan pertandingan. Oleh karena itu, atlet ketiga berhasil lolos dan mewakili perguruan pencak silat tersebut..

Penjelasan pelatih pencak silat diatas dapat dianalisis bahwa menjadi seorang atlet baik dalam cabang olahraga tim maupun individu seperti pencak silat adalah suatu hal yang kompleks dan menuntut banyak persiapan, baik secara fisik maupun psikologis. Para atlet pencak silat juga dapat merasa stress dengan tanggung jawab hasil dari kompetisi yang mereka ikuti, ditambah lagi pada saat bertanding mereka melakukannya individu bukan kelompok sehingga beban tersebut terasa sangat berat. Disinilah seorang atlet merasa sangat cemas hingga stress ketika mengikuti sebuah kompetisi.

Kecemasan yang dihadapi seorang atlet sendiri bisa muncul dengan gejala-gejala lain dari berbagai macam gangguan, emosi dan cemas menjadi salah satu reaksi yang normal terhadap suatu situasi yang sangat menekan kehidupan. Keadaan atlet yang selalu memiliki beban yang hebat, dan dituntut untuk terus menjaga organ tubuhnya agar tetap kuat dan mampu mengalahkan beban latihannya, maka akan memungkinkan datangnya gejala gangguan yang nantinya akan berpengaruh pada proses pencapaian prestasinya dan memunculkan kecemasan. Berdasarkan penjelasan yang telah diuraikan di atas mengenai problema yang dihadapi, maka peneliti tertarik melakukan penelitian mendalam tentang hal tersebut dengan judul **“STRATEGI ATLET PENCAK SILAT DALAM MENGATASI KECEMASAN SAAT BERTANDING (Studi Pada Perguruan Pencak Silat Terlat Sakti di Kecamatan Lais Kabupaten Bengkulu Utara)”**.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka yang menjadi fokus penelitian ini adalah sebagai berikut: “Bagaimana Strategi Atlet Pencak Silat Dalam Mengatasi Kecemasan Saat Bertanding?

C. Batasan Masalah

Berdasarkan rumusan masalah di atas, penelitian ini dibatasi pada atlet Pencak Silat Terlat Sakti di Kecamatan Lais, Kabupaten Bengkulu Utara yang baru pertama kali mengikuti kegiatan POPDA. Pembatasan penelitian ini difokuskan pada kondisi psikologis atlet, khususnya tingkat kecemasan bertanding, kepercayaan diri, serta kesiapan mental dalam menghadapi kompetisi..

D. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan strategi atlet Pencak Silat dalam mengelola kecemasan saat bertanding, mengidentifikasi faktor penyebab kecemasan, serta mengevaluasi strategi yang digunakan melalui pendekatan holistik yang mencakup dukungan mental, emosional, dan spiritual.

E. Kegunaan Penelitian

Pada penelitian ini, penulis membagi dua kegunaan penelitian, yaitu;

1. Kegunaan Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan kajian ilmiah dalam Ilmu Bimbingan dan Konseling Islam mengenai strategi mereduksi kecemasan atlet saat bertanding.

2. Kegunaan Praktis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat membantu menambah pengetahuan peneliti, sehingga nantinya mampu mengimplementasikan mengenai strategi mereduksi kecemasan atlet saat bertanding untuk membantu klien yang membutuhkan.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pedoman dan masukan bagi instansi terkait agar menjadi perhatian dan fokus untuk

meningkatkan pemahaman mengenai strategi dalam mereduksi kecemasan atlet saat bertanding.

F. Kajian Penelitian Terdahulu

Sebelum melaksanakan, peneliti sudah melakukan pengkajian terhadap penelitian terdahulu untuk menemukan persamaan hingga perbedaan penelitian yang dilakukan, sehingga tidak ada kesamaan mengenai judul dan isi penelitian.

Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Anissah yang berjudul “Kondisi Psikologis Atlet Pencak Silat Terlat Sakti di Bengkulu”.¹³ Skripsi ini di latar belakang oleh pengamatan kondisi psikologi atlet Pencak Silat Terlat Sakti Bengkulu. Mereka para atlet individu memiliki beban yang sangat besar dalam membawa nama baik perguruan pencak silat mereka, sehingga ketika akan mengikuti kompetisi mereka harus berlatih dengan maksimal dan bertanggung jawab sendiri dengan hasil dari sebuah kompetisi yang mereka ikuti, disinilah seorang atlet merasa stress ketika akan mengikuti kompetisi.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pelaksanaan bimbingan terhadap atlet Pencak Silat Terlat Sakti Bengkulu. Dengan metode kualitatif dan teknik pengumpulan data yang berupa oebservasi dan wawancara. Hasil penelitian menunjukkan bahwa para atlet melalui Bimbingan dan Konseling untuk bisa mencapai puncak kesuksesannya, karena dalam kejuaraan ini, masing-masing tim mendatangkan pemain dari luar negeri untuk memperkuat timnya, sehingga atlet memerlukan bimbingan dan konsultasi untuk mencapai kesuksesan maksimal.

¹³ Anissah, ‘Kondisi Psikologis Atlet Pencak Silat Terlat Sakti Di Bengkulu’, 2021.

Itu harus dilakukan, dan untuk menanggapi masalah yang dihadapi, diperlukan bimbingan dan konselor. Diharapkan bahwa pelatih dan atlet dapat berkolaborasi untuk mencapai hasil yang optimal. Atlet dan pelatih dapat bertindak sebagai ayah dan ibu di lapangan perlombaan atau tempat latihan, dan menjadi teman di luar lapangan. Saat berlomba, atlet membutuhkan pelatih untuk memberikan semangat dan motivasi, bukan sebagai penghalang untuk mencapai hasil yang ideal.

Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Dina Mutiah Larasati dan Hadwi Prihatanta dengan judul “Pengaruh Terapi Musik Terhadap Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pada Atlet Futsal Putri”. Penelitian ini dilatar belakangi oleh kecemasan adalah hal yang umum terjadi pada atlet. Namun terkadang kecemasan dapat terjadi secara berlebihan sehingga mampu mengganggu performa atlet dan dapat menurunkan prestasi atlet. Untuk itu kecemasan pada atlet perlu diatasi. Banyak cara yang dapat dilakukan mengatasi kecemasan pada atlet. Salah satunya adalah melalui pendekatan kognitif. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dampak dari kecemasan bagi para atlet dan cara mengatasi kecemasan dengan pendekatan kognitif. Melalui teknik; (1) konseling suportif baik secara individual maupun kelompok, (2) psikoterapi seperti terapi kognitif-perilaku (*Cognitive Behavior Therapy/CBT*), *Eye Movement Desensitization Reprocessing (EMDR)* yang dimodifikasi dalam sesi tunggal, dan *Solution Focused Therapy*, (3) teknik stabilisasi emosi, misalnya, *Positive Screen Technique* atau teknik imajeri positif, teknik *Container*, teknik *LightStream* (Shapiro,2001), teknik *Cypos* dan teknik-teknik relaksasi seperti teknik Relaksasi Otot, serta (4) latihan *Positive Self-talk*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Salah satu hal yang dapat berdampak negatif pada atlet adalah kecemasan. Atlet yang mengalami kecemasan dapat mengalami penurunan prestasi sebagai akibat dari kecemasan yang berlebihan. Ada banyak metode yang dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan atlet. Salah satunya Konseling suportif; jenis psikoterapi seperti terapi kognitif-perilaku (CBT), EMDR (*Reprocessing Eye Movement Desensitization*) yang dimodifikasi dalam satu sesi, dan terapi fokus penyelesaian deShazer; dan teknik stabilisasi emosi. Hal ini juga didukung oleh berbagai penelitian yang telah dilakukan tentang seberapa efektif metode-metode ini dalam pengobatan kecemasan.¹⁴

Ketiga, penelitian yang dilakukan oleh M. Alfin Tri Saputra, Hikmah Lestari, Mutiara Fajar. Dengan judul “Strategi Pelatih Dalam Mengatasi Kecemasan Menjelang Pertandingan Sepakbola”.¹⁵ Penelitian ini dilatar belakangi oleh Selama pandemi COVID-19, prestasi siswa menurun, dan siswa mengalami kecemasan saat bertanding. Oleh karena itu, strategi pelatih untuk mengatasi kecemasan menjelang pertandingan diperlukan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui strategi pelatih dalam mengatasi kecemasan menjelang pertandingan pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Sekayu.

Dengan metode penelitian deskriptif kualitatif yang menggunakan teknik pengumpulan data melalui tinggulasi observasi, dokumntasi dan wawancara. Hasil penelitian menunjukkan Dalam mengatasi kecemasan pelatih ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Sekayu melaksanakan strategi baik secara kompetitif, kognitif dan somatic. Berdasarkan aspek kompetitif pelatih telah melaksanakan strategi dimana pelatih telah menguatkan atlet dalam bentuk motivasi untuk membangkitkan rasa ingin mencapai keberhasilan, rasa untuk tidak takut gagal dalam diri atlet

¹⁴ , ‘Pengaruh Terapi Musik Terhadap Tingkat Kecemas Dina Mutiah Larasati and Hadwi Prihatanta an Sebelum Bertanding Pada Atlet Futsal Putri’, *Medikora*, 16.1 (2022), 17–29.

¹⁵ Muhammad Alfin Trisaputra, Hikmah Lestari, and Mutiara Fajar, ‘Strategi Pelatih Dalam Mengatasi Kecemasan Menjelang Pertandingan Sepakbola SMA Negeri 1 Sekayu’, *Jolma*, 2.2 (2022), 86 .

menanamkan nilai-nilai moral dalam diri atlet melalui kegiatan latihan. Berdasarkan aspek kognitif pelatih telah melaksanakan strategi dimana pelatih telah menguatkan atlet dimana pelatih menguatkan citra positif dalam diri atlet, dan menguatkan atlet agar menerima evaluasi.

Berdasarkan aspek somatic pelatih tidak menerapkan pola latihan khusus dalam mengatasi kecemasan menjelang pertandingan. Peranan yang diberikan pelatih dalam mengatasi hanya sebatas memberikan pengaruh pada kejiwaan atlet, respon fisik berupa agar atlet rileks dan berkomunikasi dengan intens sehingga atlet merasa lebih tenang ketika menghadapi perandingan.

G. Sistematika Penulisan

Penelitian ini selanjutnya akan disusun secara sistematis penulisan sebagai berikut:

BAB I Pendahuluan: Berisi tentang Latar Belakang, Rumusan Masalah, Batasan Masalah, Tujuan Penelitian, Kegunaan Penelitian dan Kajian Penelitian Terdahulu.

BAB II Kajian Teori: Berisi tentang strategi atlet yang terbagi menjadi pengertian strategi, pengertian atlet, Pencak Silat Pengertian Pencak Silat, Perkembangan Pencak Silat, Kecemasan Saat Bertanding, Pengertian Kecemasan Bertanding, Penyebab Kecemasan Saat Bertanding, Macam-Macam Bentuk Kecemasan Pada Atlet, Cara Meredam Kecemasan.

BAB III Metode Penelitian: Dalam bab ini berisi tentang Jenis Penelitian, Teknik Penentuan Informan, Tempat dan Waktu Penelitian, Teknik Analisa Data dan Keabsahan data.

BAB IV Hasil dan Pembahasan, berisikan hasil dan pembahasan dari penelitian yang telah dilakukan

BAB V Penutup, berisikan kesimpulan dan saran

