

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada saat ini, olahraga menjadi kebutuhan dasar dalam hidup manusia. Gerakan raga yang teratur dan terencana saat olahraga berguna untuk memelihara, meningkatkan kemampuan gerak, serta bertujuan untuk meningkatkan kesehatan bagi individu (Priatno, 2021). Selain itu menurut Subekti dan Santika tahun 2021 Melalui olahraga dapat dibentuk manusia yang sehat jasmani, rohani serta mempunyai kepribadian, disiplin, sportifitas yang tinggi sehingga pada akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas (Subekti, Santika, 2021). Dilansir dari ayobandung.com dari laporan indeks pembangunan olahraga tahun 2023 yang dirilis oleh kementerian pemuda dan olahraga, 83,55% masyarakat berusia 16-30 tahun memiliki kebugaran fisik yang kurang baik yang disebabkan oleh rendahnya aktivitas fisik pada kalangan usia produktif. (Budianto, 2024)

Atlet adalah individu yang melakukan kegiatan olahraga atau bisa disebut dengan olahragawan yang terlatih atau terampil dalam kekuatan, kekuasaan, keseimbangan dan kelincahan, fleksibilitas, dan daya tahan. Atlet terbagi menjadi 2 kategori yaitu atlet amatir dan atlet profesional. Atlet amatir adalah individu yang melakukan kegiatan olahraga karena ingin mengembangkan minat atau hobi dan kesenangan saja (Sugiyanto, 2018).

Berdasarkan data yang tercatat oleh *Opendata.bandung.go.id* (2024) terdapat total 2982 atlet porda yang terdata di kota bandung dalam berbagai cabang olahraga (*Opendata.bandung.go.id*, 2024). Menurut data yang dirilis pada bulan Maret 2024, kota Bandung menjadi penyumbang atlet terbanyak bagi Jawa Barat dalam PON 2024 di Aceh dan Sumut dengan menyumbangkan 238 atlet (Renaldi, 2024). Dilansir dari RRI.co.id, Asosiasi Kota (Askot) PSSI Kota Bandung menggelar *Ordinary Congress* atau Kongres Biasa di *Grand Pasundan Convention Hall*, Jalan Peta, Kota Bandung, pada Minggu (23/3/2025). Kongres ini dihadiri oleh Wali Kota Bandung, H. Muhammad Farhan, yang menegaskan bahwa Bandung saat ini merupakan episentrum sepak bola nasional. Dalam sambutannya, Farhan menekankan pentingnya peningkatan kualitas dan kuantitas liga serta upaya menghidupkan kembali 36 klub sepak bola yang bernaung di bawah Askot PSSI Kota Bandung. Menurutnya, klub-klub ini adalah jantung, urat nadi, dan nyawa sepak bola di Kota Bandung (Renaldi, 2025).

Dalam undang-undang nomor 3 tahun 2005 yang mengatur keolahragaan nasional menyatakan bahwa para atlet amatir mendapatkan pembinaan dan pengembangan sesuai olahraga yang diminatinya. Prestasi tersebut bisa didapatkan melalui kejuaraan olahraga pada semua tingkatan setelah melalui seleksi di kompetisi tersebut, dan memperoleh kemudahan izin dari instansi untuk mengikuti kegiatan keolahragaan daerah, nasional, dan internasional.

Menurut undang-undang no. 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional BAB VI pasal 17 menyebutkan bahwa salah satu ruang lingkup olahraga

yaitu olahraga prestasi yang mana atlet amatir merupakan pelaku bidang olahraga ini. Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Dilansir dari Detiknews, tercatat pada tahun 2010, kota Bandung menjadi peraih juara umum Porda XI. Kota Bandung memimpin perolehan medali mengungguli Kabupaten Bogor, Kabupaten Bekasi, Kota Bekasi, dan Kabupaten Bandung. Total kontingen kota Bandung mendapatkan 282 medali terdiri dari 108 medali emas, 94 medali perak dan 85 medali perunggu (Detiknews, 2010). Selanjutnya, juara umum ini menjadi ambisi dari KONI kota Bandung pada perhelatan Pekan Olahraga Provinsi (Porprov) 2026. Dilansir dari RRI.co.id, ketua umum KONI kota Bandung, Nuryadi, optimis upaya maksimal akan menjadi pondasi kuat bagi Kota Bandung untuk merebut kembali gelar juara umum pada pekan olahraga provinsi (Porprov) 2026 (Renaldi, 2025).

Dalam mencapai prestasi, faktor psikis menjadi suatu hal yang sangat menentukan yang dimana atlet akan merasakan tekanan kompetitif selama proses latihan ataupun dalam pertandingan. Hal ini sejalan dengan pernyataan dari Gustafsson et al (2016) menyatakan bahwa atlet dihadapkan pada berbagai pemicu stress, baik dalam konteks latihan ataupun pertandingan, khususnya dalam urusan performa mereka. Seseorang yang melakukan olahraga prestasi atau atlet pastinya menginvestasikan waktu, tenaga dalam cabang olahraga dan performa mereka

yang memiliki konsekuensi besar terhadap masa depan atlet yang menyebabkan ketakutan bagi atlet (Gustafsson et al., 2016).

Sebagai pelaku olahraga prestasi yang mana atlet amatir dihadapkan dengan tingkat kompetitif yang tinggi dan keinginan atlet untuk meraih prestasi tersebut, harus memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik. Pada faktanya, emosi atlet adalah salah satu aspek yang harus diperhatikan. Menurut Supriyatno (2015) terdapat delapan sifat khusus yang erat hubungannya dengan atlet yang mana salah satunya adalah kestabilan emosi (Supriyatno. 2015). Salah satu upaya untuk menjaga kestabilan emosi atlet agar tetap stabil adalah dengan regulasi emosi.

Regulasi emosi adalah upaya yang dilakukan baik secara sadar ataupun tidak sadar agar dapat mengurangi, mempertahankan ataupun menguatkan satu atau beberapa pengalaman emosi yang dirasakan (Gross, 2014). Menurut Syarif (2016) regulasi emosi yang tepat mencakup keterampilan individu dalam mengatur perasaan, reaksi fisiologis, kognisi, maupun reaksi-reaksi lainnya yang terkait dengan emosi (Syarif, 2016).

Dilansir dari berita yang dirilis oleh ugm.ac.id (2012) yang menyatakan bahwa berdasarkan Hasil penelitian yang dilakukan Jannah (2012) terhadap 51 orang atlet lari 100 meter perorangan yang mengikuti POMNAS XII tahun 2011 menunjukkan aspek psikologis yang berupa regulasi emosi memiliki pengaruh yang sangat kuat terhadap pencapaian prestasi atlet. Melalui proses kognitif, atlet meregulasi stimulasi emosi yang diterima dan memilih strategi yang tepat untuk

melakukan tugas geraknya secara efektif. Efektivitas gerak yang dilakukan akan meningkatkan efisiensi waktu dalam kompetisi (ugm.ac.id 2012).

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Purwandari (2019) menyatakan bahwa siswa atlet kelas XII SMA Negeri 10 Bandung tahun pelajaran 2019/2020 yang terdiri dari 52 siswa atlet mendapatkan hasil penelitian menunjukkan regulasi emosi siswa atlet berada pada kategori tinggi. Dengan kemampuan regulasi emosi yang tinggi pada atlet kelas XII SMA Negeri 10 Bandung membuat sekolah ini sering meraih prestasi pada bidang olahraga (Purwandari, 2019).

Pada tahap perkembangannya atlet amatir usia remaja akhir, seharusnya telah mampu mengendalikan emosinya dibanding pada saat memasuki remaja awal yang memiliki emosi bersifat negatif dan temperamental. Hurlock (2003) menyatakan bahwa tahapan remaja akhir berkisar pada usia 18-21 tahun. Pada masa ini individu mulai stabil dan mulai memahami arah hidup dan menyadari dari tujuan hidupnya. Mempunyai pendirian tertentu berdasarkan satu pola yang jelas (Hurlock, 2003). Walaupun telah dijelaskan bahwa pada remaja akhir sudah tidak lagi mengungkapkan emosinya secara meledak-ledak, namun untuk mencapai kematangan emosional merupakan tugas perkembangan yang sulit bagi remaja (Muri'ah, 2020).

Terdapat hasil wawancara pada seorang atlet futsal berusia 18 tahun yang bermain di klub Ririungan futsal berinisial R.S.R yang menyatakan bahwa dirinya terkadang merasakan jantung berdebar dan merasa gelisah disaat akan menghadapi

tim lawan yang dikenal lebih bagus dari timnya. Biasanya ia mendengarkan musik dan sebelum bertanding mengucapkan istighfar saat akan memasuki lapangan agar bisa meredakan rasa gelisahnya agar dirinya merasa lebih tenang saat bertanding. Hal serupa juga terjadi pada atlet badminton berinisial P yang mengatakan bahwa dirinya merasa takut dan khawatir disaat dirinya akan berhadapan dengan lawan yang dikatakan sebagai “unggulan”.

Atlet remaja akan mengalami gejala cemas seperti gelisah karena merasa takut tidak bisa memberikan yang terbaik dalam pertandingan (Hardiyono, 2020). Singer (1996) yang mendefinisikan kecemasan adalah reaksi dari rasa takut terhadap atau didalam situasi tertentu (Ardiansyah, 2014). Kecemasan akan terjadi apabila muncul perasaan-perasaan takut yang di dukung dengan keadaan tubuh 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 terenggah-enggah. Hal tersebut termasuk gangguan psikis yang akan dialami oleh individu saat mengalami kecemasan, stress dan depresi (Putri, Hadayani 2020)

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Chaerunisa (2022) menyatakan bahwa berdasarkan observasi dan wawancara yang dilakukan, terdapat indikasi kecemasan yang dialami oleh atlet SGS PLN Bandung yakni dalam menghadapi pertandingan yang akan berlangsung dengan ketegangan latihan serta *arousal control* yang buruk (Chaerunisa. 2022). Selain itu, dilansir dari Msn.com (2025) seorang atlet taekwondo asal kota bandung bernama Fidya Kamalinda merasa

cemas hingga akhirnya kabur dari rumah karena dirinya mendapatkan tekanan dari ayahnya. Ayah Fidya memiliki ambisi yang sangat tinggi agar Fidya menjadi atlet taekwondo yang bisa menghasilkan uang (Msn.com, 2025). Atlet amatir lebih mudah mengalami kecemasan dibandingkan atlet professional, karena atlet amatir kurang memiliki pengalaman dalam berkompetisi dan mengelola emosi. (jatmika & Linda, 2016).

Kecemasan yang muncul berupa ketakutan dalam menghadapi lawan dan mencemaskan bagaimana jika ia kalah dan tidak sesuai harapan sehingga mereka akan mengecewakan orangtua dan pelatih sehingga mereka tidak yakin dengan kemampuan dirinya sendiri. Masalah kecemasan merupakan masalah yang dialami oleh sebagian besar atlet dalam setiap cabang olahraga (Khusniyah, 2019). Kecemasan dapat dirasakan dengan dua cara, yaitu atlet merasakan kecemasan saat kondisi tertentu, seperti saat menuju kompetisi atau rasa cemas dikarenakan atlet umumnya memang seorang pencemas. Hal itu bergantung pada pandangan atlet dalam menyikapi pertandingan dan cara atlet dalam menanggapi situasi pertandingan dan menganggap arena pertandingan dengan ancaman. Regulasi emosi yang tinggi dapat membantu atlet amatir dalam mengurangi kecemasan pada saat akan menghadapi pertandingan. Sedangkan regulasi emosi yang rendah dapat menyebabkan kurang mampu fokus pada apa yang dialaminya, karena emosi mampu mempengaruhi kemampuan jiwa yang lain seperti atlet tersebut akan mudah merasakan cemas yang berakibat pada penampilan atlet saat bertanding

sehingga dapat menyebabkan atlet kalah dalam pertandingan (Angreini et al, 2021).

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut terkait pengaruh regulasi emosi terhadap kecemasan olahraga sebelum bertanding pada atlet amatir usia remaja akhir di kota bandung

1.2 Identifikasi Masalah

Masa remaja adalah suatu periode transisi dalam rentang kehidupan manusia yang menjembatani masa kanak-kanak dan masa dewasa. Menurut Santrock (2019) Pada tahap remaja akhir yakni berusia 18-21 seharusnya sudah lebih baik dalam aspek kemampuan regulasi emosi. Atlet sendiri harus memiliki kemampuan untuk mengelola emosi dengan baik. Atlet dengan regulasi emosi yang baik dapat menghindari respon dari tekanan kompetitif dengan melakukan perilaku yang memunculkan emosi yang berlawanan dari respon tersebut. Misalnya pada suatu pertandingan dihadapkan dengan lawan yang sulit dan dalam pertandingan tersebut dihadiri oleh banyak *supporter* dari tim lawan, selanjutnya atlet tersebut merasakan kekhawatiran dan rasa takut namun atlet tersebut memilih untuk mendengarkan musik agar dirinya merasa lebih tenang sehingga mengurangi rasa takut dan khawatir yang menimbulkan kecemasan yang berkepanjangan dan mempengaruhi performanya saat bertanding.

Menurut Hardiyono (2020) menyatakan bahwa situasi yang penuh dengan ketegangan tersebut merupakan tantangan bagi atlet, proses menyesuaikan atau adaptasi untuk menghadapi situasi tegang perlu dilatihkan kepada atlet remaja agar

tidak menimbulkan ketegangan yang berlebihan yang berakibat timbulnya kecemasan (Hardiyono, 2020). Jannah (2014) menjelaskan bahwa kemampuan regulasi emosi merupakan kemampuan penting bagi atlet untuk mencapai sebuah prestasi. Hal ini dikarenakan seorang atlet yang mampu meregulasi emosinya termasuk memahami dan penyebab munculnya emosi tersebut akan lebih mampu berkonsentrasi dan mengeluarkan performa terbaiknya (Jannah, 2014)

Namun pada fakta di lapangan yang dijelaskan dalam fenomena di atas, masih banyak atlet amatir usia remaja yang belum memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik sehingga merasakan kekhawatiran berlebihan hingga kecemasan pada saat sebelum memulai pertandingan. Kecemasan tersebut disebabkan oleh beberapa faktor faktor seperti Atlet merasa takut kalah saat menghadapi lawan yang disebut “unggulan”, kehadiran *supporter* di lapangan, takut mengecewakan orang tua jika kalah, dicemooh oleh teman sebaya ketika kalah dan tekanan dari pelatih. Selain itu ditambah dengan sifat remaja yang sangat sensitif terhadap penilaian orang lain dan seringkali membandingkan diri mereka dengan teman sebaya.

Berdasarkan data atlet amatir yang tercatat oleh *Opendata.bandung.go.id* (2024) terdapat total 2982 atlet yang terdata di kota Bandung dalam berbagai cabang olahraga, kota Bandung adalah kota yang menjadi perwakilan terbanyak untuk ajang PON, banyaknya klub olahraga di kota Bandung, target kota Bandung dalam mencapai prestasi, juga diperkuat oleh fenomena yang terjadi dan masih sedikitnya penelitian yang membahas mengenai pengaruh regulasi emosi terhadap

kecemasan olahraga sebelum bertanding pada atlet usia remaja akhir di kota Bandung. Maka dari itu peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut terkait apakah terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap kecemasan olahraga sebelum bertanding pada atlet amatir usia remaja akhir di kota Bandung?

1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian

1.3.1 Maksud

Dalam penelitian ini peneliti bermaksud untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap kecemasan olahraga sebelum bertanding pada atlet amatir usia remaja akhir di kota Bandung.

1.3.2 Tujuan

Dalam penelitian ini peneliti bertujuan untuk untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap kecemasan olahraga sebelum bertanding pada atlet amatir usia remaja akhir di kota Bandung.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Dapat berkontribusi dalam mengembangkan ilmu psikologi klinis terkait variabel regulasi emosi dan kecemasan olahraga sebelum bertanding pada atlet amatir usia remaja akhir di kota Bandung

1.4.1. Manfaat praktis

a. Bagi Peneliti

Mendapatkan pengalaman dalam meneliti pengaruh regulasi emosi terhadap kecemasan olahraga sebelum bertanding pada atlet amatir usia remaja akhir di kota Bandung

b. Bagi Atlet Usia Remaja

Hasil dari penelitian ini diharapkan memberikan informasi yang bermanfaat bagi atlet amatir usia remaja yang mengalami kecemasan olahraga saat sebelum bertanding untuk bisa mengetahui bagaimana pengaruh regulasi emosi terhadap kecemasan olahraga sebelum bertanding pada atlet amatir usia remaja akhir di kota Bandung.

c. Bagi Pelatih Berbagai Cabang Olahraga

Hasil dari penelitian ini diharapkan memberikan informasi yang bermanfaat bagi pelatih ketika memiliki atlet usia remaja akhir yang mengalami kecemasan olahraga saat sebelum bertanding untuk bisa mengetahui bahwa regulasi emosi dapat berpengaruh pada kecemasan olahraga atlet amatir usia remaja akhir di kota Bandung