

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Pembinaan atlet sejak dini merupakan salah satu usaha pemerintah untuk mengatasi masalah regenerasi atlet. Salah satu usaha yang dilakukan adalah dengan didirikannya Sekolah Khusus Olahragawan (SKO). Saat ini hanya terdapat 5 SKO yang telah didirikan di Indonesia, yaitu di provinsi DKI Jakarta, Kalimantan Timur, Sumatra Selatan, Riau dan Jawa Timur. UPT SMANOR Jatim merupakan satu-satunya sekolah di wilayah Jawa Timur yang mendidik dan melatih individu dalam bidang olahraga prestasi, namun tetap melaksanakan proses belajar mengajar sesuai dengan kurikulum SMA reguler. Tujuan didirikannya sekolah tersebut adalah agar atlet pelajar yang potensial dan berprestasi dapat dibina secara terpusat sehingga proses pelatihan bagi atlet akan lebih intensif dan pembinaan pendidikannya juga tidak tertinggal. Sesuai dengan tujuan tersebut, maka atlet pelajar dituntut untuk berprestasi tinggi dalam olahraga yang ditekuninya tanpa meninggalkan prestasi akademiknya (Nasution, 2000).

UPT SMANOR mengatur jadwal kegiatan akademik dan olahraga sesuai dengan kebutuhan para atlet pelajar. Kegiatan akademik di sekolah ini memiliki jadwal, yaitu pada hari Senin sampai Kamis kelas dimulai pukul 08.00-13.30, hari Jum'at dimulai pukul 08.00-11.30 dan pada hari Sabtu kelas dimulai pada pukul 08.00-12.00. Kegiatan olahraga prestasi di SMANOR dilakukan pada dua sesi, yaitu pagi dan sore. Jadwal latihan pagi untuk hari Senin-Sabtu dimulai pada

pukul 05.00 hingga 07.00. Latihan sore berlangsung dari hari Senin hingga Jum'at, yaitu pukul 15.00-18.00, sedangkan hari Sabtu bebas (libur).

Menjaga keseimbangan antara olahraga dan akademik merupakan tantangan tersendiri bagi atlet pelajar. Setiap atlet pelajar harus dapat mempertahankan nilai-nilai pelajaran sekolahnya sekaligus menjaga performa olahraganya. Kombinasi dari kondisi tersebut merupakan situasi yang sangat *stressful*, dimana hal ini tidak dialami oleh pelajar nonatlet (Kimball & Freysinger, 2003 dalam Wilson & Pritchard, 2005; Papanikolaou, 2003).

Banyak pelajar yang merasa bahwa menjadi seorang atlet memiliki banyak keuntungan, namun pada kenyataannya banyak atlet yang mengalami stres karena tekanan untuk tampil secara optimal, tidak hanya di lapangan tapi juga di kelas (Howlan, 2009). Setiap pelajar memiliki kesulitannya sendiri dalam menghadapi tantangan di sekolah. Kesulitan ini semakin bertambah pada atlet pelajar karena pada beberapa keadaan, atlet pelajar harus menyerahkan tugas mereka lebih awal, menjalani ujian terpisah dari teman-temannya dan menghadapi guru yang tidak mendukung kegiatan olahraga. Selain itu, menjalani latihan, *treatment* cedera dan mengikuti pertandingan telah menyita banyak waktu mereka dan hal ini membuat tubuh mereka lelah sehingga menambah kesulitan mereka untuk menyelesaikan tugas sekolah atau belajar untuk mempersiapkan ujian (Howlan, 2009).

Selain tuntutan untuk berprestasi dalam aktivitas olahraga dan akademik, atlet pelajar SMA juga menghadapi berbagai tantangan dalam memenuhi tugas-tugas perkembangan masa remaja. Remaja adalah masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Masa transisi ini ditandai dengan terjadinya berbagai perubahan,

yaitu pada aspek fisik, kognitif dan psikososial. Periode transisi ini merupakan masa dimana remaja dituntut untuk dapat menyesuaikan dirinya dengan segala perubahan yang terjadi. Masa remaja adalah masa dimana individu mengalami keraguan akan peran yang harus dijalani karena mereka bukan lagi anak-anak dan juga bukan termasuk dalam golongan orang dewasa. Oleh karena itu, pada tahapan inilah individu mencari identitas dirinya (Erikson, 1968 dalam Santrock, 2004).

Dalam usahanya untuk beradaptasi dengan segala perubahan yang terjadi pada dirinya, atlet pelajar SMA dihadapkan dengan peran ganda yang memiliki banyak tantangan dan tekanan yang semakin memperumit situasi (Meichi & LiKang, 2003). Menurut Ferrante (1996 dalam Meichi & LiKang, 2003) tantangan atlet pelajar digolongkan dalam 3 aspek, yaitu akademik, performa dan kedewasaan. Aspek akademik berkaitan dengan kewajiban sebagai seorang pelajar, seperti bersekolah dan memenuhi semua persyaratan sekolah, selain berpartisipasi dalam aktivitas latihan olahraga. Aspek performa terkait dengan tekanan dalam kompetisi, dimana setiap performa atlet pelajar akan selalu diperhatikan dan dikritik oleh orang-orang terdekat maupun orang lain. Aspek kedewasaan mengarah pada harapan agar atlet pelajar menjadi mandiri dan lebih bertanggung jawab, dalam aspek ini remaja membutuhkan dukungan dan perhatian dari orang-orang terdekat selama proses transisi berlangsung.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat dikatakan bahwa atlet pelajar SMA melalui masa transisi yang lebih kompleks jika dibandingkan dengan remaja nonatlet lainnya karena selain harus dapat menyesuaikan diri dengan segala

perubahan dan tugas perkembangan yang ada, mereka juga harus menghadapi berbagai tantangan terkait dengan peran ganda yang mereka jalani (Etzel & Pinkney, 1996 dalam Monda, 2008). Banyaknya aktivitas yang dijalani untuk memenuhi tuntutan berprestasi dalam olahraga dan akademik membuat waktu yang dimiliki untuk bersosialisasi dengan teman-teman yang nonatlet menjadi terbatas, sehingga mereka memiliki kesempatan yang lebih besar untuk dikucilkan oleh teman-temannya yang nonatlet (Parham, 1993 dalam Monda, 2008). Sebagai seorang remaja, pengucilan oleh teman-teman sebayanya dapat memberikan masalah tersendiri karena pada masa remaja, individu mendapatkan kenyamanan yang lebih dengan teman-teman sebayanya (Papalia & Feldman, 2008).

Berbagai kondisi tersebut membuat atlet pelajar yang sedang berusaha memenuhi tuntutan berprestasi harus segera belajar untuk menyeimbangkan tuntutan tersebut dengan kehidupan pribadi dan sosial mereka (Monda, 2008). Kondisi yang penuh tekanan tersebut membuat atlet pelajar potensial untuk mengalami stres (Hudd & Daniel, 2000). Stres tidak hanya dialami oleh para atlet pelajar, namun setiap orang pasti mengalami stres dalam kehidupannya, baik yang berhubungan dengan pekerjaan, sekolah, kegiatan olahraga, kesehatan dan peristiwa-peristiwa lainnya. Secara umum, stres dapat diartikan sebagai perasaan tertekan, cemas, dan tegang. Menurut Lazarus dan Folkman (1984 dalam Sarafino, 2011), stres dapat terjadi bila individu mengalami kesenjangan antara kemampuan dan tuntutan dari lingkungan. Selye (1956 dalam Sarafino, 2011) mendefinisikan stres sebagai respon psikologis dan fisiologis terhadap sumber

ketegangan, baik internal maupun eksternal yang menantang kemampuan *coping* individu.

Stres yang dialami oleh atlet pelajar seringkali berkaitan dengan kompetisi yang dihadapi. Atlet yang berkecimpung dalam olahraga prestasi tentu saja harus selalu berhadapan dengan kompetisi, sehingga stres kompetitif tidak dapat dipisahkan dari kehidupan atlet (Hoedaya, 2007). Scanlan (1991 dalam Duda dan Gano-Overway, 1996) mendefinisikan stres kompetitif sebagai emosi, perasaan dan pikiran negatif yang berhubungan dengan pengalaman olahraga. Stres kompetitif terjadi saat atlet mempersepsi adanya ketidakseimbangan antara tuntutan lingkungan terhadap dirinya dengan kapasitas sumber daya yang dimilikinya untuk memenuhi tuntutan-tuntutan tersebut (Gould & Rolo, 2004 dalam Katie, 2011). Atlet mengalami stres ketika mereka menilai bahwa harapan terhadap mereka terlalu tinggi (Ampofo-Boateng, 2009).

Selama ini stres selalu dikaitkan dengan berbagai dampak negatif yang dihasilkan, namun pada kenyataannya stres pada tingkat tertentu tetap dibutuhkan oleh individu. Greenberg (1990 dalam Hoedaya, 2007) menyatakan bahwa stres merupakan motivator yang baik bagi atlet untuk tampil sebaik mungkin. Stres yang dialami oleh atlet harus dalam porsi atau tingkatan yang cukup, yakni tidak berlebihan atau terlalu tinggi, namun juga tidak kurang atau terlalu rendah, agar penampilan atlet menjadi optimal (Gunarsa, 2008).

Stres kompetitif pada atlet pelajar memang tidak dapat dihindari dan tetap harus ada, namun tentunya dalam porsi yang tepat. Tingkat stres kompetitif yang terlalu tinggi dapat menimbulkan munculnya berbagai dampak negatif bagi atlet

pelajar. Stres kompetitif dapat mempengaruhi kondisi fisik dan mental, serta performa atlet (Gunarsa, 2008). Hoedaya (2007) menyebutkan bahwa dampak stres kompetitif adalah menurunnya performa fisik dan mental, hilangnya konsentrasi, tidak fokus dan meningkatnya rasa cemas. Kondisi stres yang berkepanjangan akan mengganggu fungsi kognitif sehingga menjadi tidak efektif (Hoedaya, 2007).

Stres mempengaruhi 4 aspek kehidupan atlet pelajar, yaitu psikologis, fisiologis, performa olahraga dan performa akademik (Humphrey & Bowden, 2000 dalam Steiner, 2010). Hudd dan Daniel (2000) menemukan bahwa atlet pelajar yang mengalami stres tingkat tinggi akan mempraktekkan perilaku kebiasaan tidak sehat, seperti mengkonsumsi makanan cepat saji dan alkohol lebih banyak, serta mengalami masalah psikologis seperti kecemasan dan rendahnya *self-esteem*.

Penelitian sebelumnya mendapatkan data tentang angka kejadian gangguan makan pada atlet pelajar perempuan, yaitu sebanyak 8% atlet pelajar perempuan menderita bulimia dan 1,5% menderita anoreksia (Hausenblaus, 2004; Petrie, 1993 dalam Steiner, 2010). Penelitian lainnya mendapatkan 80-90% atlet pelajar mengkonsumsi alkohol (Anderson, 1993 dalam Steiner, 2010). Atlet pelajar yang mengalami stres juga melaporkan berbagai masalah kesehatan fisik, seperti *fatigue*, sakit kepala dan gangguan pencernaan (Humphrey & Bowden, 2000 dalam Steiner, 2010).

Masalah stres yang dialami oleh atlet pelajar adalah salah satu masalah yang sangat penting untuk ditanggulangi. Stres harus ditanggulangi secara tepat karena stres seringkali menentukan penampilan atlet di lapangan (Gunarsa, 2008).

Stres yang tidak tertangani dengan tepat dan cepat, dapat semakin bertambah parah. Abousiere (1994 dalam Divin, 2009) melaporkan bahwa sekitar 80% *student-athletes* mengalami stres dalam tingkat sedang. Makrides dan Gallican (1998 dalam Divin, 2009) juga melaporkan bahwa sebanyak 60% *student-athletes* mengalami stres tingkat tinggi dan sangat tinggi. American Psychological Association (2007 dalam Divin, 2009) mencatat bahwa 48% orang Amerika yakin bahwa stres yang mereka alami semakin meningkat selama 5 tahun terakhir.

Menurut dr. Hendra Riyanto (dalam “330 Warga Jatim Alami Gangguan Jiwa Berat”, 2012) sebanyak 0,9% atau 333 ribu penduduk Jawa Timur mengalami gangguan jiwa berat. Sebanyak 10% atau 3,7 juta penduduk Jawa Timur mengalami gangguan mental ringan, seperti stres.

Berdasarkan berbagai data di atas, maka harus ada upaya yang dilakukan untuk menangani atau mengelola stres sehingga tidak berkembang menjadi lebih parah. Selama ini sudah terdapat berbagai teknik yang dapat digunakan untuk menurunkan tingkat stres pada atlet pelajar, diantaranya adalah *cognitive-behavioral stress management* (Brent, 2004), kelompok psikoedukasional (Haris, 2003 dalam Steadman, 2011), *imagery, positive self-talk* dan *goal setting* (Allen, 1988 dalam Steadman, 2011), konseling (Hinkle, 1994 dalam Steadman, 2011), *progressive muscle relaxation* (Steadman, 2011), *stress inoculating training* (Hoedaya, 2007).

Neuro-Linguistic Programming berbeda dari teknik-teknik yang lain. Terdapat beberapa hal yang membedakan NLP dengan teknik lainnya, yang pertama adalah NLP dirumuskan berdasarkan proses *modeling* terhadap orang-

orang yang unggul di bidangnya, sehingga NLP hanya menyuguhkan konsep yang terbaik dan aplikatif. Kedua, NLP selalu menggunakan sudut pandang holistik dalam memahami dan menyelesaikan masalah, maksudnya adalah NLP memahami masalah dari sudut pandang yang lebih tinggi sehingga menjadi lebih mudah dalam menemukan dan merumuskan solusi. Ketiga, NLP memiliki cara yang lebih sistematis untuk membantu individu berubah, serta mudah diduplikasi karena proses *modeling* yang dilakukan dalam NLP masuk ke dalam level kapabilitas, keyakinan, nilai-nilai, identitas serta tujuan yang lebih tinggi (*purpose*) yang kemudian dijabarkan dalam langkah-langkah terstruktur. Keempat, NLP menawarkan hasil akhir yang relatif cepat dan yang terakhir adalah dalam proses intervensinya NLP berfokus pada struktur pengalaman individu bukan pada isinya (Yuliawan, 2010).

Neuro-Linguistic Programming dikembangkan oleh Richard Bandler dan John Grinder pada akhir tahun 1970-an dengan memodel 3 terapis, yaitu Fritz Perls (terapis Gestalt), Milton H. Erickson (hipnoterapis) dan Virginia Satir (terapis keluarga). NLP membahas tentang perubahan, yaitu yang terkait dengan perubahan cara pandang terhadap dunia dan perilaku yang dihasilkan (Yuliawan, 2010). Sejak tahun 1980-an hingga sekarang, NLP telah dipraktikkan oleh banyak orang di berbagai negara dan pada berbagai bidang (Hollander & Malinowski, 2010).

Salah satu penerapan NLP dapat dilihat pada penelitian yang dilakukan oleh Nurihsan, dkk. (2007). Penelitian tersebut menunjukkan bahwa program bimbingan berbasis NLP efektif untuk mereduksi *distress* siswa pada tingkat

sekolah dasar hingga perguruan tinggi. Program bimbingan berbasis NLP tersebut membantu siswa untuk berkomunikasi dengan dirinya sendiri, mengurangi intensitas ketakutan yang tidak beralasan dan mengontrol emosi negatif. Program tersebut juga memungkinkan individu untuk mengubah pengalaman yang tidak nyaman menjadi menguntungkan, menyenangkan dan berharga sehingga individu memperoleh manfaat dari perubahan tersebut.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ahmad (2009) mengenai efektivitas *treatment* dengan NLP untuk menurunkan stres dan emosi negatif menunjukkan bahwa NLP secara signifikan menurunkan tingkat stres dan intensitas emosi negatif. Penelitian tersebut mencatat bahwa NLP berguna untuk mengganti stres yang disebabkan pengalaman yang menyakitkan di masa lalu dengan mengubah submodalitas (karakteristik gambaran mental).

Dua penelitian sebelumnya telah membuktikan efektivitas NLP untuk menurunkan stres, namun untuk menurunkan tingkat stres kompetitif pada atlet pelajar belum pernah dilakukan sebelumnya. Oleh karena itulah penulis tertarik untuk mengetahui pengaruh pelatihan NLP terhadap penurunan tingkat stres kompetitif pada atlet pelajar.

1.2. Identifikasi Masalah

Seperti yang telah dijelaskan pada latar belakang sebelumnya bahwa permasalahan yang seringkali dihadapi oleh atlet pelajar diantaranya adalah stres kompetitif. Stres kompetitif adalah kondisi tertekan yang terjadi saat atlet pelajar mengalami tuntutan yang terlalu tinggi untuk mencapai prestasi, baik prestasi

olahraga maupun akademik. Tekanan ini dapat berasal dari internal dan eksternal atlet pelajar. Tekanan internal berasal dari *ideal-self* dan harapan atlet pelajar yang terlalu tinggi, sedangkan tekanan eksternal berasal tuntutan lingkungan di sekitar individu (Maramis, 2009).

Stres yang dialami atlet pelajar ini membutuhkan penanganan yang serius karena menimbulkan berbagai dampak negatif yang dapat merugikan atlet pelajar. Stres merupakan pengalaman subjektif individu yang terbentuk dari penilaian individu terhadap *stressor* (Sarafino, 2011).

Berdasarkan model komunikasi NLP, penilaian individu terhadap *stressor* dapat berbeda-beda, tergantung filter yang dimiliki masing-masing individu. NLP percaya bahwa setiap jenis pengalaman dikode oleh otak dengan kualitas yang berbeda-beda dan NLP juga yakin bahwa kualitas dari pengalaman yang ada dalam pikiran individu dapat diubah (Yuliawan, 2010). Mengubah kualitas dari pengalaman dapat mengubah efek yang ditimbulkan oleh pengalaman tersebut.

Penelitian yang dilakukan oleh Nurihsan, dkk. (2007) menunjukkan bahwa program bimbingan berbasis NLP efektif untuk mereduksi *distress* siswa pada tingkat sekolah dasar hingga perguruan tinggi. Program bimbingan berbasis NLP tersebut membantu siswa untuk berkomunikasi dengan dirinya sendiri, mengurangi intensitas ketakutan yang tidak beralasan dan mengontrol emosi negatif. Program tersebut juga memungkinkan individu untuk mengubah pengalaman yang tidak nyaman menjadi menguntungkan, menyenangkan dan berharga sehingga individu memperoleh manfaat dari perubahan tersebut.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ahmad (2009) mengenai efektivitas *treatment* dengan NLP untuk menurunkan stres dan emosi negatif menunjukkan bahwa NLP secara signifikan menurunkan tingkat stres dan intensitas emosi negatif dengan mengganti stres yang disebabkan pengalaman yang menyakitkan di masa lalu dengan mengubah submodalitas (karakteristik gambaran mental).

Berdasarkan penelitian di atas, diketahui bahwa stres dapat diturunkan dengan mengubah *submodality*. *Submodality* merupakan aspek dari *internal representational system* yang mendukung proses pikiran (Ronodirdjo, 2007). Representasi internal adalah suatu cara bagi pikiran individu untuk membuat representasi dunia luar dalam pikiran individu. Jika individu dengan sengaja mengubah struktur *submodality* dari suatu struktur pengalaman, maka individu tersebut juga akan mengubah makna pengalaman itu sendiri. Artinya, peta di pikiran individu juga akan berubah, akibatnya emosi dan perasaan individu juga akan berubah, hal inilah yang menyebabkan penurunan stres. Apabila beberapa penelitian yang sudah dilakukan menunjukkan adanya penurunan stres, maka perlu sekiranya diadakan penelitian serupa dengan menggunakan subjek atlet pelajar.

Atlet pelajar yang terdaftar di UPT SMANOR, Sidoarjo mendapatkan tuntutan yang tinggi untuk meraih prestasi, baik dalam olahraga maupun akademik, sehingga mereka rentan untuk mengalami stres kompetitif. Oleh karena itu dalam penelitian ini akan diuji pengaruh pelatihan NLP terhadap penurunan tingkat stres kompetitif pada atlet pelajar di UPT SMANOR, Sidoarjo.

1.3. Batasan Masalah

Penulis membatasi konsep-konsep yang akan digunakan. Adapun batasan-batasan tersebut antara lain:

a. Pelatihan *Neuro-Linguistic Programming* (NLP)

Pelatihan *Neuro-Linguistic Programming* (NLP) merupakan suatu proses belajar yang berbasis *Neuro-Linguistic Programming* (NLP).

b. Stres kompetitif

Stres kompetitif adalah sebagai emosi, perasaan dan pikiran negatif yang berhubungan dengan pengalaman olahraga (Scanlan, 1991 dalam Duda dan Gano-Overway, 1996).

c. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet pelajar usia 16-18 tahun.

1.4. Rumusan Masalah

Permasalahan yang hendak diteliti dalam penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh dari pelatihan *Neuro-Linguistic Programming* (NLP) terhadap penurunan tingkat stres kompetitif pada atlet pelajar?”

1.5. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris pengaruh pelatihan *Neuro-Linguistic Programming* (NLP) terhadap penurunan tingkat stres kompetitif pada atlet pelajar.

1.6. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dapat diperoleh dari penelitian ini adalah:

1. Secara teoritis, diharapkan penelitian ini dapat memberikan sumbangan kajian ilmu psikologi olahraga mengenai pengaruh pelatihan NLP dalam menurunkan tingkat stres pada atlet pelajar.
2. Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan informasi bagi atlet pelajar dan pihak-pihak yang terkait mengenai cara mengelola atau mengatasi stres pada atlet pelajar.