

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial (Undang-undang RI No. 3 Tahun 2005). Olahraga berperan penting dalam pemberdayaan individu maupun komunitas secara efisien. Hal ini disebabkan karakteristik olahraga seperti: (1) universal, yaitu melampaui berbagai batasan budaya, sosio-politik, dan ekonomi; (2) komunikatif, dimana olahraga dapat melibatkan banyak orang dalam suatu kegiatan; (3) agregasi yang disebabkan adanya keperluan untuk bergabung dalam sebuah tim untuk dapat berkegiatan dan/atau berkompetisi; dan (4) motivasi, dimana olahraga dapat menghasilkan, mengembangkan, dan memperkuat nilai serta kemampuan individu. Kondisi tersebut akan berkontribusi pada peningkatan kemampuan persinal, kesadaran nilai sosial, serta dapat menjadi alat dalam melakukan interaksi dan integrasi sosial (Ciantar, dkk., 2016)

Sistem Keolahragaan Nasional di Indonesia telah menetapkan berbagai skema dalam pengembangan olahraga. Salah satu skema yang dibuat melalui olahraga prestasi yang merupakan upaya membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Salah satu *output* dari skema tersebut adalah olahragawan atau atlet (Nurhuda & Jannah, 2018).

Seorang atlet perlu memperhatikan kondisi psikologis dalam upaya persiapan pertandingan. Atlet tersebut dikatakan siap menghadapi pertandingan ketika berada dalam kondisi mental yang tepat, di sisi lain ketidaksiapan mental atlet akan membuatnya terjebak dalam tekanan yang ada di lingkungan kompetisi (Terry & Slade, 1995). Hal ini dikarenakan setiap individu memiliki risiko mengalami gangguan psikologis dalam hidup (Hasanah & Refanthira, 2020).

Potensi gangguan yang dialami atlet timbul akibat adanya tuntutan psikologis terutama ketika berada dalam lingkungan kompetisi. Tuntutan tersebut mencakup tekanan dan ekspektasi sosial yang merupakan dorongan eksternal pada individu untuk berperilaku atau mengadopsi peran tertentu (Sullivan, 2009). Ketika atlet gagal menyesuaikan diri dengan tuntutan, maka berpotensi menjadi penghalang bagi atlet untuk berprestasi. Hal tersebut juga dapat menimbulkan permasalahan mental dan kesehatan, bahkan meningkatkan perilaku berisiko atlet dan keinginan untuk mengundurkan diri (Rahayuni, 2019).

Lingkungan kompetisi memberikan beberapa faktor yang mendorong atlet untuk menunjukkan penampilan tertentu. Hal ini membuat atlet menghadapi berbagai stresor fisik dan psikologis yang intens terkait dengan tuntutan sebagai atlet yang berkompetisi (Hanton, dkk., 2005; Puente-Díaz & Anshel, 2005; Smith & Christensen, 1995). Tantangan yang ada membuat hasil kompetisi olahraga ditentukan dengan kompetensi atlet untuk menampilkan performa terbaik dalam kondisi yang penuh tekanan (Ngo,

dkk., 2017). Hal ini membuat kualitas seorang atlet dapat dipengaruhi oleh kecemasan sebagai hal natural yang dialami atlet dalam lingkungan kompetisi (Ford, dkk., 2017).

Competitive state anxiety merupakan bentuk kecemasan yang terjadi di olahraga. Kondisi *competitive state anxiety* yang baik ditunjukkan dengan kemampuan atlet dalam mengelola rasa gelisah akibat kondisi lingkungan kompetisi sehingga timbul rasa semangat dalam berkompetisi. Sebaliknya, kecemasan tersebut akan merugikan ketika atlet tidak mampu mengelola rasa gelisah yang berujung pada rasa kewalahan dan tidak dapat memenuhi tuntutan yg diberikan dalam pertandingan (Ford, dkk., 2017).

Seorang atlet yang merasa tidak mampu memenuhi tuntutan berperforma tinggi di lapangan akan menganggap tuntutan tersebut sebagai ancaman (Schlenker & Leary, 1982). Hal ini berpotensi memberi dampak negatif berupa kecemasan yang dipengaruhi kondisi internal maupun eksternal di lapangan (Gardner & Moore, 2004).

Atlet akan mengalami dampak negatif dari *competitive state anxiety* baik secara kognitif, emosional, dan perilaku. Hal tersebut akan menurunkan *self-confidence* dan konsentrasi atlet selama pertandingan (Gardner & Moore, 2004). Dampak tersebut dijelaskan dalam postulat teori distraksi (Wine dalam Ngo, dkk., 2017) dimana berbagai stimulus yang ada (*state anxiety*) akan menghalangi atensi individu pada informasi terkait tugas sehingga terjadi penurunan performa. Hal tersebut juga dijelaskan dalam teori *self-focus* yang menjabarkan bahwa tekanan akan menginduksi *self-awareness* individu

sehingga terjadi eksekusi *skill* yang dibutuhkan. Kondisi tersebut akan menurunkan otomatisasi *skill* atlet pada performa yang sudah dilatihkan sebelumnya (Deikman dalam Ngo, dkk., 2017). Kegagalan atlet dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan berpotensi menimbulkan permasalahan mental dan kesehatan, bahkan meningkatkan perilaku berisiko atlet dan keinginan untuk mengundurkan diri (Rahayuni, 2019).

Penelitian yang telah dilakukan menemukan persaingan kompetisi menimbulkan tingkat kecemasan yang tinggi bagi atlet. Hal tersebut ditunjukkan dengan peningkatan *sCort* (*salivary cortisol*) dan *sAA* (*salivary enzyme alpha-amylase*) (Capranica, dkk., 2017). Kondisi tersebut telah didapati pada atlet panjat tebing (Draper, dkk., 2012), taekwondo (Capranica, dkk., 2017), golf (Kim, dkk., 2009), tenis (Filaire, dkk., 2009), panahan (Lim, 2018). Beberapa kondisi yang turut berkontribusi meningkatkan hormon kortisol ini adalah pertandingan di kandang (Carré, dkk., 2006), lebih banyak penonton (Agnew & Carron, 1994), dan jumlah anggota tim (Rohleder, dkk., 2007).

Tingkat kecemasan yang tinggi ditandai pada atlet sebelum dan selama kompetisi dapat menurunkan performa atlet (Aufegger & Wasley, 2018; Lautenbach, dkk., 2014; Lautenbach, 2017; Lim, 2016). Hal ini dapat diakibatkan oleh perubahan hormonal yang terjadi mempengaruhi proses kognitif dan kontrol atensi. Pengaruh tersebut meningkatkan potensi munculnya perilaku berisiko selama pertandingan (Lautenbach, dkk., 2015).

Karate merupakan salah satu cabang olahraga prestasi ada di Indonesia. Cabang olahraga ini termasuk pada jenis olahraga kombat karena mengharuskan atlet berhadapan langsung dengan lawan (Piepiora, dkk., 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Devi, dkk. (2020) menemukan bahwa atlet olahraga kombat memiliki tingkat kecemasan kompetisi yang lebih tinggi. Salah satu faktor yang mempengaruhi kondisi tersebut adalah tuntutan gerakan dan pertandingan yang membutuhkan kelincahan, kelenturan, konsentrasi, dan kekuatan yang lebih tinggi dibandingkan olahraga perorangan dan kelompok.

Olahraga karate memiliki kekhususan dibandingkan olahraga kombat lain. Kompetisi karate terbagi menjadi 2 nomor yaitu Kata dan Kumite membuat keberhasilan Karateka lebih banyak ditentukan oleh penilaian juri. Penilaian didasarkan pada aliran karate yang disepakati dalam suatu pertandingan. Nomor Kata mengharuskan atlet menunjukkannya dalam memeragakan gerakan tertentu sesuai dengan aliran yang dipilih. Sementara itu, nomor Kumite mengharuskan atlet berhadapan langsung dengan lawan sesuai sistem penilaian yang dibagi dalam 4 formula. Hal ini membuat atlet harus menyesuaikan diri dengan sistem penilaian dalam suatu pertandingan. Sistem penilaian ini menjadi keunikan Karate dibandingkan olahraga kombat lain yang pada akhirnya menuntut atlet untuk menampilkan performa terbaik untuk bisa menang.

Performa atlet dapat ditingkatkan dengan dilakukan dengan latihan jangka panjang (Kraemer, dkk., 2004; Lazarus, 2000). Meski begitu

peningkatan performa atlet melalui faktor fisik dan dan teknik tidak akan berpengaruh signifikan ketika kondisi psikologis atlet terganggu. Hal ini membuat latihan mental menjadi penting (Hasanah & Refanthira, 2020; Jang & So, 2017). Kecemasan yang terjadi dapat dialami atlet di berbagai kategori. Meskipun atlet telah berlatih dalam waktu lama dengan strategi yang mumpuni, kecemasan membuat atlet kesulitan untuk tampil secara optimal (Hasanah & Refanthira, 2020). Maka latihan fisik perlu berjalan beriringan dengan latihan mental bagi seorang atlet.

Persiapan secara fisik, kognitif, dan perilaku diperlukan sebagai langkah preventif menghadapi gangguan yang ada (Lazarus, 2000). Williams dan Ford (2008) menemukan bahwa atlet yang juara memiliki kapasitas pengolahan kognitif yang mumpuni terkait cabang olahraga yang digelutinya. Mekanisme kognitif yang baik akan meningkatkan performa atlet melalui otomatisasi proses kognitif (Chabris & Simons, 2010).

Psychological Skill Training (PST) menjadi program latihan mental yang membantuk atlet dalam meningkatkan *Functional Athletic Behavior (FAB)*. Latihan tersebut dilakukan dalam serangkaian teknik seperti *self-talk*, *imagery*, *goal setting*, *arousal regulation* (Röthlin, dkk., 2016).

Penelitian yang telah dilakukan menemukan bahwa *self-talk* (Walter, dkk., 2019), *imagery* (Fekih, dkk., 2021), dan *arousal regulation* melalui relaksasi (Elliott, dkk., 2014) dapat menurunkan *competitive state anxiety*. Selain itu, *goal setting* juga terbukti dapat menjadi latihan mental yang

membantu atlet mengatasi *competitive state anxiety* (Wolframm & Micklewright, 2011).

Psychological Skill Training (PST) mencakup berbagai proses yang berfokus pada kontrol emosi dan pemikiran yang dianggap merugikan (Pineau, dkk., 2014). Sayangnya proses ini seringkali terganggu dengan kecenderungan manusia untuk memikirkan hal negatif. Kondisi ini disebut sebagai *the precisely counterintentional error* (Gorgulu, 2019). Hal ini menunjukkan PST berpotensi meningkatkan kondisi negatif atlet dengan mendorong atlet menggali pengalaman negatif yang dialami (Gorgulu, 2019). Proses memindai pengalaman berdampak buruk pada pikiran dan perasaan negatif yang menonjol dalam kesadaran (Chen, dkk., 2022).

Mindfulness dianggap sebagai pendekatan alternatif yang layak untuk mempersiapkan atlet dalam kinerja yang optimal. Persiapan tersebut dilakukan dengan melatih atlet untuk berfokus pada tujuan, pada momen saat ini, dan tanpa menilai pengalaman yang terjadi (Kabat-Zinn, 2004).

Intervensi *mindfulness* menjadi latihan mental selain PST yang berkaitan dengan beberapa bentuk praktik seperti meditasi atau yoga (Bergomi, dkk., 2015). Selain itu *mindfulness* juga terjadi di berbagai praktik informal lain di kegiatan sehari-hari (Cebolla, dkk., 2017). Manfaat dari praktik *mindfulness* terhadap kondisi fisik dan psikologis ditemukan pada populasi non-klinis (Demarzo, dkk., 2015; Khoury, dkk., 2015) dan klinis (Sanada, dkk., 2016).

Latihan *mindfulness* yang bersifat umum maupun terprogram khusus seperti *Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC)* terbukti dapat meningkatkan *well-being*, *resilience*, *athletic coping skill*, dan *mindfulness* atlet. Kondisi tersebut berdampak pada peningkatan kemampuan atlet dalam mengatasi *competitive state anxiety* (Bagheri & Dana, 2021; Campbell, 2021; Mohebi, dkk., 2022; Robinson & Cedenblad, 2019; Vidic & Cherup, 2022). Intervensi latihan *mindfulness* terbukti dapat menurunkan *competitive state anxiety* pada atlet menembak (Dana, dkk., 2022). Bagi atlet kombat yaitu Kung Fu, Karate, dan Taekwondo latihan *mindfulness* juga memberi pengaruh berupa penurunan *competitive state anxiety* (Trujillo-Torrealva & Bossio, 2017).

Mindfulness Sport Performance Enhancement (MSPE) menjadi salah satu program latihan *mindfulness* yang terbukti mampu membantu atlet mencapai *the zone* atau *flow*. Atlet yang berada pada kondisi *the zone* dapat mengatasi *competitive state anxiety*. Hal tersebut telah di konfirmasi pada atlet lari, panahan, golf, atletik, dan renang (Chen & Meggs, 2021; de Petrillo, dkk., 2009; Minkler, dkk., 2021; Thompson, dkk., 2011). Di satu sisi, belum ditemukan penelitian yang menganalisa penerapan MSPE untuk mengatasi *competitive state anxiety* pada atlet Karate.

Berdasarkan latar belakang di atas, penelitian ini bertujuan untuk menganalisa pengaruh dari pelatihan *Mindfulness Sport Performance Enhancement (MSPE)* pada *competitive state anxiety* atlet.

1.2. Identifikasi Masalah

Latihan *mindfulness* mampu mengubah emosi negatif menjadi emosi positif, ketenangan jiwa, dan relaksasi (Mutohir, dkk., 2017). Hal tersebut terjadi melalui proses atensi apa adanya, penerimaan pada pengalaman, ketidakterkaitan dan kejelasan tentang internal kehidupan seseorang (Moore, 2009).

Penelitian yang dilakukan oleh Mehrsafari dkk (2019) menemukan adanya peningkatan kepercayaan diri pasca pelatihan *mindfulness* pada atlet wushu. Hal tersebut membantu atlet untuk mengalami sensasi seperti rasa grogi dan pikiran seperti *subjective distress*. Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh Kaufman, dkk. (2009) yang menemukan bahwa intervensi *mindfulness* dapat meningkatkan kepercayaan diri atlet golf dan panahan. Selain itu pelatihan yang dilakukan menurunkan *competitive state anxiety* baik secara kognitif maupun somatis. Selain itu, *mindfulness* juga dapat meningkatkan kemampuan manajemen stres seorang atlet melalui proses regulasi diri selama berkompetisi sehingga atlet dapat meregulasi respon terhadap rangsangan fisik dan mental secara simultan.

MSPE memiliki potensi yang lebih menguntungkan terkait kesiapan mental atlet untuk menunjang performa di lapangan. Hal ini karena atlet dilatih untuk mengembangkan kesadaran dan penerimaan pada momen yang ada tanpa harus memindai pengalaman negatif (Pineau, dkk., 2014). Meningkatnya performa atlet pasca mendapatkan intervensi *mindfulness* menunjukkan adanya dampak positif untuk memudahkan atlet berada dalam

zona *flow*. Keseimbangan *flow* yang baik menggabungkan aksi dengan kesadaran disertai kepuasan intrinsik yang lebih baik (Chen & Meggs, 2021). Hal ini menandakan bahwa zona *flow* atlet akan mempengaruhi performa yang dihasilkan. Oleh karena itu, intervensi *mindfulness* menarik untuk diteliti karena intervensi diberikan agar atlet dapat lebih baik dalam menghadapi sebuah pengalaman.

Intervensi *mindfulness* berperan menurunkan gangguan dengan meningkatkan ketenangan dalam pikiran dan tubuh dengan meningkatkan *self-awareness* terkait kondisi fisik dan psikologis diri seseorang. Hal tersebut dapat menghentikan efek domino dari hal negatif yang terjadi dengan berupaya *non-judgmental* pada kesadaran serta secara aktif merangkul segala hal yang dialami terkait pikiran, perasaan, dan sensasi tubuh (Hayes, dkk., 1999). *Mindfulness* yang baik membuat atlet tidak perlu menunggu untuk bisa merasa percaya diri, berada di *feeling* maupun merasa kesiapan yang cukup untuk dapat melakukan performa optimal (Baltzell & Akhtar, 2014).

Studi pendahuluan yang dilakukan mengungkapkan beberapa manfaat dari *mindfulness* bagi atlet. Salah satunya adalah mempermudah atlet dalam mengolah memori otot, *feeling*, dan kognitif. Manfaat tersebut akan menghindarkan atlet dari kondisi *autopilot* dengan meningkatkan atensi, afeksi, dan perilaku sesuai kondisi yang sedang dihadapi (Kabat-Zinn, 2004).

Berdasarkan paparan di atas dapat disimpulkan adanya urgensi terkait persiapan atlet yang seimbang antara latihan fisik dan mental. Selain itu, adanya potensi dampak negatif yang diterima atlet dari pelaksanaan PST

akibat proses *scanning* pengalaman masa lalu. Maka penelitian ini bertujuan untuk menganalisa dampak dari pelatihan *Mindfulness Sport Performance Enhancement (MSPE)* terhadap kondisi *competitive state anxiety* atlet karate.

1.3. Batasan Masalah

Peneliti membuat batasan-batasan terkait penelitian sebagai berikut:

1. Penelitian ini terbatas pada pembahasan mengenai perubahan kondisi *competitive state anxiety* pada atlet. Adapun perubahan yang dianalisa yaitu kondisi kecemasan tersebut sebelum dan sesudah menerima pelatihan MSPE.
2. Penelitian ini terbatas pada pemberian intervensi pelatihan MSPE. Pemilihan ini didasarkan pada MSPE yang secara spesifik dikembangkan untuk bidang olahraga oleh Kaufman, dkk. (2009). Selain itu, pelatihan tersebut juga telah terbukti dapat menurunkan *competitive state anxiety*.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang penelitian di atas, maka permasalahan yang penelitian yang dapat dirumuskan adalah apakah pelatihan MSPE berpengaruh terhadap penurunan *competitive state anxiety* pada atlet karate?

1.5. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dibuat, maka yang menjadi tujuan penelitian adalah untuk menganalisis pengaruh pelatihan MSPE untuk mengatasi *competitive state anxiety* pada atlet karate.

1.6. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan akan memberikan 2 manfaat sebagai berikut:

1.6.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat mengatasi permasalahan *competitive state anxiety* atlet dengan menggunakan pelatihan MSPE.

1.6.2. Manfaat Praktis

1. Bagi atlet, diharapkan atlet dapat mengatasi permasalahan psikologis sebelum bertanding sehingga dapat memiliki performa yang baik.
2. Bagi pelatih, apabila mendapatkan atlet yang mengalami permasalahan dapat berkoordinasi dengan psikolog atau terapis untuk menangani kondisi tersebut.
3. Bagi peneliti, model pelatihan ini dapat diterapkan pada cabang olahraga yang lain.