

BAB I

PENDAHULUAN

A. Permasalahan

1. Latar Belakang Masalah

Jawa Timur bukan hanya kaya akan sumber daya alamnya, namun juga sumber daya manusia nya. Prestasi yang di capai anak muda Jawa Timur khususnya di bidang olahraga juga patut untuk diakui keberadaanya. Sudah tak terhitung berapa banyak atlet Jawa Timur yang mengharumkan nama bangsa di kancah Nasional dan *Internasional*. Jawa Timur dapat dikatakan sebagai barometer olahraga di Indonesia disebutkan Jawa Timur menyumbang 60% pada *event Internasional* dalam SEA GAMES, (Hariandes & Sudijandoko, 2016).

Prestasi yang diraih oleh para atlet Jawa Timur dari berbagai cabang lomba di SEA GAMES, bukanlah tanpa kerja keras. Berbagai latihan yang penuh kedisiplinan tinggi menjadi santapan sehari-hari baik menjelang lomba maupun jauh sebelum lomba. Hal tersebut menjadi bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan seorang atlet. Hanya dengan kedisiplinan dan latihan yang rutinlah sebuah prestasi di bidang olahraga dihasilkan. Bahkan tak jarang dalam upayanya menggembleng dirinya mencapai prestasi sesuai yang diharapkan oleh banyak pihak, seorang atlet menjadi kurang memperhatikan sisi keselamatan diri, hingga mengalami cedera saat latihan atau saat pertandingan.

Secara umum, penanganan cedera olahraga meliputi beberapa tahap. Bentuk pertolongan pertama dapat dilakukan “RICE” yaitu *Rest* yakni menghentikan aktifitas atau mengistirahatkan bagian tubuh yang mengalami cedera, *Ice* artinya diginkan bagian yang cedara dengan kompres es, *Compression* yaitu penekanan artinya tekan bagian yang cedara penekanan ini dapat dilakukan dengan tangan atau dengan jari, namun demikian cara ini dianjurkan hanya dalam keadaan terpaksa atau darurat, *Elevation* atau peninggian artinya selama perawatan bagian tubuh yang cedara diletakkan pada posisi yang lebih tinggi dari jantung (Pratama, 2014).

Apabila menggunakan metode RICE tersebut sering kali cedera tidak kunjung membaik, biasanya tenaga medis akan melakukan beberapa tindakan lain sesuai dengan cedera yang dialami oleh atlet. Seperti misalnya pengobatan, terapi dan operasi, setelah operasi yang dilakukan atlet selanjutnya akan mengikuti sesi terapi dan rehab. Tentu saja, setelah melakukan terapi performa atlet tidak dapat kembali seperti pada saat sebelum mengalami cedera. Hal ini dapat terjadi karena beberapa faktor, salah satunya faktor psikologis. Pasca cedera, secara psikologis pasti sering menimbulkan jejak memori sehingga memunculkan kecemasan pasca cedera (Sparkes, 2000; Verger, 2006; Naoi & Ostrow, 2008).

Respon psikologis berupa kecemasan pasca cedera ini umumnya membuat atlet membutuhkan waktu lama untuk bisa mengatasi rasa takutnya untuk kembali berlatih dan melakukan pertandingan, bahkan banyak atlet yang setelah mengalami cedera tidak ingin kembali ke lapangan akibat trauma yang dialami (Sparkes, 2000; Verger, 2006; Naoi & Ostrow, 2008). Dijelaskan lebih lanjut bahwa umumnya, atlet yang mengalami kecemasan menunjukkan gejala-gejala seperti timbulnya ketegangan atau stress yang sedikit banyak tampak pada adanya perubahan secara psikis maupun secara fisik.

Gunarsa (2008) menjelaskan bahwa Atlet yang mengalami kecemasan (*anxiety*) umumnya menampilkan gejala-gejala fisik seperti perubahan dramatis pada tingkah laku, gelisah atau tidak tenang dan susah tidur. Bahkan mereka juga mengalami peregangannya otot-otot pundak, leher, perut terlebih lagi pada otot-otot ekstremitas. Gunarsa juga menyebutkan bahwa kecemasan tersebut menyebabkan adanya perubahan irama pernafasan, kontraksi otot setempat seperti pada dagu, sekitar mata dan rahang. Gunarsa (2008) juga menjelaskan bahwa selain gejala fisik, kecemasan juga menampilkan gejala psikis seperti gangguan pada perhatian dan konsentrasi, perubahan emosi, menurunnya rasa percaya diri, timbul obsesi, hingga melemahnya motivasi.

Disatu sisi, setelah mengalami cedera kemudian mengalami kecemasan, sebenarnya cukup wajar terjadi, termasuk bagi seorang atlet. Kecemasan tidak selalu mengakibatkan dampak negatif, pada dasarnya kecemasan dapat berfungsi sebagai kontrol diri agar tetap waspada dengan apa yang akan terjadi. Namun, kecemasan yang berlebihan tentu dapat menimbulkan dampak negatif. Atikson (1983) menjelaskan bahwa individu yang menderita gangguan kecemasan tiap hari hidup dalam keadaan tegang, selalu akan merasa serba salah atau khawatir dan cenderung memberi reaksi yang berlebihan pada stress yang ringan, keluhan fisik yang lazim antara lain adalah tidak dapat tenang, tidur terganggu, kelelahan, macam-macam sakit kepala dan jantung berdebar-debar. Demikian pula yang banyak terjadi pada atlet setelah mengalami cedera.

Pengamatan yang dilakukan peneliti terhadap sejumlah atlet Jawa Timur pasca cedera yang dialami saat latihan menunjukkan bahwa mereka mengalami kecemasan yang berlebihan hingga berdampak negatif terhadap performa mereka saat pertandingan. Peneliti mengamati, umumnya para atlet tersebut tidak dapat fokus dengan target pada pertandingan karena takut mencoba gerakan yang menyebabkan atlet tersebut mengalami cedera, takut akan hal tersebut terulang kembali dan terdapat kekhawatiran tentang cedera yang dialami belum pulih seutuhnya. Akibatnya konsentrasi mereka justru terganggu dan lebih sering membuat kesalahan yang pada

akhirnya membuat mereka tidak dapat berprestasi optimal saat pertandingan maupun saat latihan.

Kecemasan yang terjadi pada atlet dapat disebabkan oleh beberapa faktor yaitu diantaranya faktor lingkungan keluarga, lingkungan sosial dan faktor kepribadian atlet tersebut. Salah satunya menurut Syamril, dkk (2008) adalah kecerdasan emosi seseorang, dinyatakan Syamril lebih lanjut bahwa kecerdasan emosi mempengaruhi kemampuan seseorang untuk berhasil dalam mengatasi tuntutan dan tekanan lingkungan. Maksudnya, seorang atlet yang memiliki kecerdasan emosi, akan mampu mengatasi kecemasan dan ketegangan pada saat menghadapi pertandingan, sehingga mampu mengontrol rasa takut yang muncul sebagai reaksi kecemasan yang dialami. Hal ini didukung oleh hasil penelitian Aufa (2019) bahwa seorang atlet yang pernah mengalami cedera kemudian merasakan kecemasan saat akan maupun sedang bertanding, sebenarnya dapat meredakan kecemasannya dengan memiliki keyakinan yang tinggi terhadap kemampuan dirinya sendiri sehingga ia dapat mengontrol kecemasannya dan mengelolanya menjadi konsentrasi dan fokus mencapai tujuan saat latihan maupun saat bertanding.

Goleman, (2002) menyatakan bahwa emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Istilah kecerdasan emosional atau EQ sangat dipengaruhi oleh lingkungan, tidak bersifat menetap dan dapat berubah-ubah setiap saat. Maka dari itu peranan lingkungan sangat penting dalam pembentukan kecerdasan emosional (Shapiro, 1998). Bahkan dengan kecerdasan emosi yang dimiliki, maka individu akan membuat perbedaan dalam memberikan tanggapan terhadap konflik (Patton, 2000). Menyimak definisi tersebut, maka, ketika kecemasan pasca cedera muncul atau dialami oleh atlet, maka adanya kecerdasan emosi dapat membuat para atlet mampu menyelesaikan masalah yang dapat mempengaruhi mental bertanding mereka. Seorang atlet yang memiliki kecerdasan emosi yang tinggi dapat dengan baik menerima kelebihan dan kekurangan dirinya, dan mampu mengekspresikan perasaannya dengan baik, mampu mengelola emosi dalam menghadapi pertandingan meskipun mengalami kecemasan pasca cedera. Sebagaimana tergambar dari hasil penelitian Zizzi, dkk (2003), bahwa kecerdasan emosional memiliki hubungan dengan performa *pitching* atau melempar bola pada atlet *baseball*.

Gunarsa (2008) menyatakan bahwa kecerdasan emosi mampu membuat seseorang menyesuaikan terhadap masalah yang dihadapi. Penelitian oleh Aufa (2019), atlet yang cerdas akan lebih cepat dan lebih tepat di dalam menghadapi masalah-masalah baru bila dibandingkan dengan atlet yang kurang intelegensinya. Salovey & Mayer (1990) menyatakan cerdas secara emosi berarti mampu untuk

memantau perasaan dan emosi diri sendiri dan orang lain, mampu membedakan atau memilah antara keduanya dan menggunakan kemampuan ini untuk menuntun pikiran dan tindakan. Hal ini di perjelas dengan penelitian yang dilakukan oleh Nuraini (2013) menyebutkan bahwa subjek dengan kecerdasan emosi yang baik akan mampu menghindari atau mengatasi kecemasan, sedangkan subjek dengan kecerdasan emosi yang kurang baik akan mengalami kecemasan bahkan terkadang tidak mampu untuk mengatasinya.

2. Rumusan Masalah

Cedera yang dialami oleh seorang atlet seringkali menimbulkan kecemasan yang dapat mempengaruhi performa atlet, akan tetapi terdapat penelitian-penelitian yang menjelaskan bahwa kecerdasan emosi dapat mengatasi kecemasan pasca cedera pada atlet tersebut. Berdasarkan permasalahan yang diungkap, maka dapat dirumuskan sebagai berikut : “Apakah ada korelasi antara kecerdasan emosi dengan kecemasan pasca cedera pada atlet Puslatda Jawa Timur ?”

B. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan Penelitian

Mengacu pada rumusan masalah penelitian, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui korelasi antara kecerdasan emosi dengan kecemasan pasca cedera pada atlet Puslatda Jawa Timur.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat teoritis

Hasil penelitian diharapkan mempunyai manfaat teoritis mampu memberikan wawasan keilmuan Psikologi khususnya bidang Psikologi Olahraga dan Psikologi Klinis terutama tentang kecemasan pasca cedera serta keterkaitannya dengan kecerdasan emosi.

b. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan memberikan manfaat tentang berbagai upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi atau mereduksi kecemasan pasca cedera yang dialami atlet saat pertandingan maupun latihan melalui peningkatan kecerdasan emosi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pertimbangan dalam berbagai upaya praktis menstimulasi kecerdasan emosi pada atlet agar ketika mengalami cedera saat latihan atau pertandingan, mereka tidak mengalami kecemasan yang berpengaruh pada performa mereka saat bertanding.

Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi wawasan keilmuan berbagai instansi dalam bidang olahraga. Hasil penelitian ini diharapkan pula dapat menjadi referensi bagi para orang tua atlet.

C. Keaslian Penelitian

Penelitian-penelitian tentang kecerdasan emosi dengan kecemasan sudah banyak dilakukan oleh peneliti sebelumnya. Misalnya penelitian yang dilakukan oleh Aufa (2019) tentang hubungan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan pada pemain futsal UNY saat menghadapi pertandingan. Hasil penelitian tersebut menunjukkan semakin baik kecerdasan emosi seseorang, maka tingkat kecemasan semakin menurun.

Penelitian oleh Zizzi dkk, (2003) tentang hubungan kecerdasan emosional dengan kecemasan bertanding pada atlet *softball* remaja putri di Bali. Hasil penelitian tersebut yaitu semakin tinggi tingkat kecerdasan emosional yang dimiliki atlet maka semakin rendah tingkat kecemasan bertanding yang dirasakan oleh atlet, dan begitu juga sebaliknya jika semakin rendah tingkat kecerdasan emosional yang dimiliki atlet semakin tinggi kecemasan bertanding yang dirasakan atlet.

Penelitian oleh Pradnyaswari dan Budisetyani (2018), tentang hubungan kecerdasan emosional dengan kecemasan bertanding pada atlet *softball* remaja putri di Bali. Hasil penelitian tersebut yakni semakin tinggi tingkat kecerdasan emosional yang dimiliki atlet maka semakin rendah tingkat kecemasan bertanding yang dirasakan oleh atlet dan begitu juga sebaliknya jika semakin rendah tingkat kecerdasan emosi yang dimiliki atlet semakin tinggi kecemasan bertanding yang dirasakan atlet.

Penelitian oleh Martha dan Annatagia (2014), tentang hubungan kecerdasan emosi dengan kecemasan menghadapi masa pembebasan pada narapidana. Terdapat hasil yakni semakin tinggi kecerdasan emosi maka semakin rendah kecemasan narapidana dalam menghadapi masa pembebasan. Sebaliknya semakin rendah kecerdasan emosi maka semakin tinggi kecemasan narapidana dalam menghadapi masa pembebasan.

Penelitian oleh Nuraini (2013), kecerdasan emosi dan kecemasan menghadapi pensiun pada PNS. Hasil penelitian yaitu subjek yang memiliki kecerdasan emosi yang baik akan mampu menghindari atau mengatasi kecemasan, sedangkan subjek yang memiliki kecerdasan emosi yang kurang baik maka akan mengalami kecemasan bahkan terkadang tidak mampu untuk mengatasinya.

Penelitian oleh Wibowo (2015), analisis pengaruh kecerdasan emosional (EQ) dan kecerdasan spiritual (SQ) pada kinerja karyawan dengan hasil penelitian

menunjukkan bahwa kecerdasan emosi mempunyai pengaruh yang lebih tinggi terhadap kinerja karyawan.

Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu diatas, terdapat beberapa hal yang berbeda dengan penelitian skripsi yang dilakukan oleh peneliti. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah pada variabel kecemasan. Penelitian ini fokusnya adalah meneliti tentang kecemasan pasca cedera, sementara penelitian sebelumnya cenderung meneliti variabel kecemasan sebelum melakukan pertandingan. Perbedaan lainnya yakni subjek penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah atlet Puslatda Jawa Timur yang mengalami cedera, berat ataupun ringan dengan minimal waktu cedera 8 bulan.