

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga di Indonesia sudah didasari oleh kebijakan olahraga yang tertuang dalam UU No.3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Berbagai aspek, prosedur, serta proses pelaksanaannya sudah tertuang di dalam peraturan tersebut. Olahraga di Indonesia menjadi suatu bagian dari pembangunan nasional. Ruang lingkup olahraga di Indonesia terbagi menjadi 3 (tiga) yaitu, (1) olahraga pendidikan ialah olahraga yang menjadi bagian dari rangkaian pendidikan, (2) olahraga rekreasi ialah olahraga yang tujuan dilakukan sebagai hobi, dan (3) olahraga prestasi ialah segala sesuatu yang bertujuan untuk mengembangkan dan membentuk potensi melalui kompetisi agar memperoleh prestasi.¹ Pada olahraga prestasi dapat dilakukan oleh semua cabang olahraga, seperti halnya olahraga bulutangkis yang banyak digemari masyarakat Indonesia.

Bulutangkis merupakan cabang olahraga yang permainannya memukul *shuttlecock* menggunakan raket setepat mungkin ke daerah lawan.² Bulutangkis di Indonesia menjadi salah satu cabang olahraga yang sangat populer yang dapat dilakukan oleh semua kalangan, baik muda sampai tua. Perkembangan olahraga bulutangkis di Indonesia telah dibuktikan dengan adanya Pengurus Besar Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia (PB PBSI). Selain itu, banyak sekali diadakannya berbagai *event* pertandingan secara resmi maupun tidak resmi yang

¹ UU RI No.3 Tahun 2005. *Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Presiden Republik Indonesia; 2005.

² Achmad Rifai, Domi Bustomi, & Sumbara Hambali. (2020). *Perbandingan Latihan Footwork dan Shadow Terhadap Kelincahan Atlet Tim Bulutangkis PB. Setia Putra*.

bertujuan untuk meningkatkan motivasi para atlet agar memiliki jiwa kompetitif sehingga dapat menghasilkan prestasi atlet yang tinggi dan menghasilkan bibit-bibit unggulan dari para atlet muda.

Atlet merupakan seseorang yang menggeluti cabang olahraga dan aktif melakukan latihan untuk meraih prestasinya dengan mengikuti kompetisi pada cabang olahraga yang dikuasai.³ Atlet didalam suatu cabang olahraga pasti memiliki potensi yang berbeda dan tidak dapat disamaratakan. Adapun persamaan yang dimiliki oleh para atlet yaitu memiliki kompetensi yang kuat. Seorang atlet dapat dikatakan kompeten apabila memiliki kemampuan dalam hal teknik, fisik, mental, dan taktik yang baik.⁴ Atlet diharuskan melakukan proses latihan secara kompleks agar dapat memperoleh prestasi yang tinggi dikarenakan menjadi suatu usaha yang paling utama dimiliki oleh seorang atlet. Prestasi atlet sendiri menjadi sebuah bentuk pencapaian yang telah diraih oleh seorang atlet saat menyelesaikan suatu pertandingan. Namun, prestasi tidak bisa disamakan dengan kesuksesan, dimana prestasi merupakan suatu kemampuan dari individual atau tim sedangkan kesuksesan merupakan dampak dari kemampuan atlet tersebut. Sehingga, prestasi atlet dapat dicapai dengan memaksimalkan semua kemampuan dalam diri.

Pencapaian terhadap kemampuan dari seorang atlet dapat dilihat berdasarkan fokus kehidupannya, seperti pada atlet bulutangkis yang kehidupannya hanya mengabdikan diri untuk berlatih dan tidak dijadikan sebagai olahraga semata dapat menjadi suatu tantangan, tujuan dan impian dari hidupnya. Akan tetapi, bagi khalayak umum seringkali disepelekan karena dianggap bukan sebagai tujuan kehidupan yang

³ Sukadiyanto. (1996). *Permainan Tennis Salah Satu Wahana Membina Remaja Untuk Beprestasi dan Berkepribadian*. Yogyakarta; LPKM IKIP Yogyakarta.

⁴ Putra & Jannah. (2017). *Pengaruh Self Talk Positif Terhadap Konsentrasi Pada Atlet Panahan*.

harus diutamakan. Hal tersebut tidak menurunkan semangat dari atlet bulutangkis itu karena mempunyai tekad yang kuat pada diri dan tentunya selalu disertai oleh latihan yang keras dengan memperhatikan aspek fisik semaksimal mungkin, namun seringkali ditemukan permasalahan terkait dengan psikologi mental dari para atlet yang kerap kali dikesampingkan dan kurang diperhatikan.

Masih menjadi hal yang tabu dalam dunia keolahragaan untuk memperhatikan kondisi psikologis dari seorang atlet di semua cabang olahraga terutama pada bulutangkis. Padahal keilmuan psikologi dapat berhubungan dengan keilmuan olahraga, dimana banyak ditemukan penelitian terkait psikologi olahraga. Namun, pembahasan tersebut tidak semudah dalam penerapannya. Pada kenyataannya permasalahan psikologi mental yang kerap kali dialami oleh atlet bulutangkis yaitu kondisi kecemasan ketika menghadapi suatu pertandingan karena adanya pengaruh tekanan, baik itu secara internal maupun secara eksternal. Tekanan tersebut didapatkan dari pelatih, pendukung tim, masyarakat, keluarga dan juga lawan yang dapat mempengaruhi atlet secara psikis dengan cara menyemangati atau menurunkan mental yang berdampak terhadap pada kecemasan atlet tersebut.

Kecemasan sendiri diartikan sebagai suatu kondisi seseorang dalam keadaan emosional (rasa takut berlebihan) dan sebagai bentuk kekhawatiran terhadap berbagai hal yang mungkin dialami dan memiliki sumber yang tidak jelas.⁵ Bentuk kecemasan tersebut menjadi suatu perilaku yang bertentangan dengan Allah SWT yang digambarkan dalam Qur'an Surat Al-Fajr: 27-30. Allah berfirman:

⁵ Mohamad Surya. (2013). *Psikologi Guru*. Bandung; Alfabeta.

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً فَادْخُلِي فِي عِبَادِي وَادْخُلِي جَنَّاتِي

“Wahai jiwa yang tenang! Kembalilah kepada Tuhanmu dengan ridho dan diridhoi. Lalu, masuklah ke dalam golongan hamba-hamba-Ku, dan masuklah ke surga-Ku!”. (Q.S. Al-Fajr:27-30)⁶

Kecemasan pada dasarnya selalu ada disetiap kehidupan manusia, terlebih lagi jika dihadapkan oleh masalah, seperti terdapat dalam permasalahan pada atlet bulutangkis. Seseorang yang mengalami kecemasan akan mempengaruhi psikis, tingkah laku dan fisik. Adanya kecemasan yang berlebih pada diri seorang atlet bulutangkis akan mengganggu ketenangan permainan, mengganggu konsentrasi dan mempengaruhi performa ketika berada di lapangan. Penurunan performa dari atlet bulutangkis yang disebabkan oleh kecemasan akan menunjukkan gejala kecemasannya pada saat menjelang pertandingan saja, dan setelah pertandingan selesai seringkali kecemasan tersebut menghilang atau menjadi normal kembali.

Adapun beberapa siklus kecemasan ketika menjelang pertandingan, diantaranya: (1) kecemasan dapat meningkat sebelum bertanding dikarenakan adanya bayangan terhadap beratnya beban pertandingan yang akan datang, (2) selama pertandingan berlangsung tingkat kecemasan mulai menurun karena sudah mulai beradaptasi, dan (3) mendekati akhir pertandingan kecemasan mulai naik lagi terutama apabila skor pertandingan sama atau hanya berbeda sedikit.⁷ Siklus kecemasan yang sering dialami oleh para atlet seringkali diabaikan oleh dirinya sendiri dan lingkungannya. Siklus kecemasan tersebut juga seringkali ditemukan pada atlet bulutangkis di PB LHBC, Kabupaten Serang.

⁶ *Al-Qur'an dan Terjemahannya.*, Al-Fajr: 27-30

⁷ Husdarta, H.J. (2011). *Psikologi Olahraga*. Bandung; Alfabeta.

Persatuan Bulutangkis Lutfi Hasan Badminton Club (PB LHBC) Kabupaten Serang, Banten menjadi lokasi yang dipilih oleh peneliti. PB LHBC menjadi salah satu club bulutangkis di Kabupaten Serang dengan tujuan utama dibentuknya untuk mencetak atlet bulutangkis dari kancha Kota atau Kabupaten, Provinsi, Nasional bahkan Internasional, juga untuk meningkatkan kebugaran jasmani melalui olahraga bulutangkis ini. Dalam pelaksanaan latihannya, para atlet banyak mendapatkan teori hingga praktek yang dilakukan. Hasil prestasi yang diraih oleh atlet bulutangkis di PB LHBC telah banyak menunjukkan jam terbang dan pengalaman yang terbilang tidak sedikit. Akan tetapi, masih ditemukannya kendala atau permasalahan pada aspek psikis atlet yaitu kecemasan ketika menjelang suatu pertandingan dengan gejala yang sering ditemukan seperti, sulit tidur, kegelisahan, berkeringat dingin, jantung berdebar, gangguan pencernaan, khawatir yang berlebih, sulit konsentrasi, ketakutan kehilangan control, dan bergantung pada teman.

Gejala kecemasan yang sering dialami oleh atlet bulutangkis tersebut dapat dikurangi dengan memperkuat ketangguhan mental dan kepercayaan diri untuk memperkuat mental agar bisa mengatasi permasalahan psikologi pada dirinya. Hal tersebut tentunya bisa memberikan pengaruh positif terhadap seseorang yang mengalami gejala tersebut. Sehingga, diperlukannya suatu teknik bimbingan konseling yang sangat diperlukan untuk mengatasi permasalahan kecemasan pada atlet bulutangkis menjelang pertandingan salah satunya dapat dilakukan melalui layanan bimbingan kelompok.

Bimbingan kelompok didefinisikan sebagai suatu layanan bimbingan yang memungkinkan sejumlah klien secara bersama-sama memperoleh bahan dari narasumber tertentu (konselor) untuk membantu

jalannya proses layanan tersebut.⁸ Layanan bimbingan kelompok menjadi salah satu jalan keluar dalam konseling yang bertujuan untuk membantu mengurangi atau mengatasi atlet terhadap gejala kecemasan menjelang pertandingan, yang dapat diatasi menggunakan teknik bimbingan kelompok melalui diskusi. Selain itu, tujuan lain dari bimbingan kelompok yaitu untuk mengubah perilaku, penerapan keterampilan, dan pengembangan sikap dari permasalahan klien sehingga dapat membentuk individu menjadi interpersonal yang lebih baik. Dalam mendukung layanan bimbingan kelompok tersebut dapat dibarengi menggunakan teknik desensitisasi sistematis untuk membantu menangani kecemasan.

Teknik konseling desensitisasi sistematis yaitu pendekatan konseling behaviourial yang fokusnya untuk mengubah tingkah laku konseli. Pada penelitian ini memfokuskan untuk bisa membantu atlet bulutangkis yang mengalami kecemasan sebelum pertandingan dimulai, maka perlunya digunakan salah satu teknik terapi behaviourial untuk bisa mengurangi perilaku kecemasan pada atlet tersebut. Teknik desensitisasi dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan pada sensitifitas emosional pada konseli yang menerapkan pada sistem relaksasi.

Pada permasalahan tersebut, maka adanya bimbingan kelompok menggunakan teknik desensitisasi sistematis dapat digunakan oleh konselor, pembina, maupun pelatih kepada atlet bulutangkis dalam menghadapi kecemasan sebelum bertanding dapat menjadi suatu solusi dari permasalahan psikologi para atlet tersebut. Selain itu, adanya pembinaan yang tepat dapat membantu meningkatkan pencapaian prestasi dari olahraga bulutangkis. Adanya penelitian ini diharapkan

⁸ Prayitno. (2004). *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil) (Lanjutan)*. Ghalia Indonesia.

dapat membantu memberikan informasi terkait kecemasan para atlet menjelang pertandingan, dan memberikan perubahan sudut pandang dan pemikiran akan pentingnya kesehatan mental atlet yang sangat perlu diperhatikan oleh pembina juga pelatih hal itu dapat mempengaruhi performa atlet saat bertanding di lapangan. Maka dari itu, penulis menyusun Skripsi yang berjudul **“Pengaruh Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mereduksi Kecemasan Pada Atlet Bulutangkis”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis mengidentifikasi permasalahan yang berkaitan pada kecemasan atlet bulutangkis menjelang pertandingan di Persatuan Bulutangkis Lutfi Hasan Badminton Club (PB LHBC) Kabupaten Serang, yaitu:

1. Terdapat beberapa atlet bulutangkis yang mengalami kecemasan dengan gejala fisiologis (reaksi kondisi fisik) menjelang pertandingan dengan gejala yang ditemukan seperti sulit tidur, jantung berdetak kencang, kegelisahan, berkeringat dingin, gangguan pencernaan, dan gangguan otot atau badan.
2. Terdapat beberapa atlet bulutangkis yang mengalami kecemasan dengan gejala kognitif (berpikir) menjelang pertandingan dengan gejala yang ditemukan seperti memiliki kekhawatiran yang berlebih, sulit berkonsentrasi, dan ketakutan akan kehilangan kontrol kemampuan diri.
3. Terdapat beberapa atlet bulutangkis yang mengalami kecemasan dengan gejala behavioral (perilaku) menjelang pertandingan dengan gejala yang ditemukan seperti bergantung pada pelatih dan pendukung.

C. Batasan Masalah

Dalam melakukan penelitian diperlukannya batasan penelitian agar pembahasan tidak meluas dan terfokus diantaranya:

1. Penelitian akan dilaksanakan di Persatuan Bulutangkis Lutfi Hasan Badminton Club (PB LHBC) Kabupaten Serang, Banten.
2. Subjek penelitian terdiri dari atlet bulutangkis yang memiliki permasalahan kecemasan menjelang pertandingan.
3. Perlakuan yang akan diberikan dalam mengatasi permasalahan kecemasan yang dialami oleh atlet bulutangkis tersebut yaitu dengan memberikan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik desensitisasi sistematis.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka permasalahan yang ada diantaranya sebagai berikut:

1. Bagaimana kondisi kecemasan pada atlet bulutangkis dalam mempersiapkan diri untuk pertandingan?
2. Bagaimana pengaruh bimbingan kelompok menggunakan teknik desensitisasi sistematis dalam mereduksi kecemasan atlet bulutangkis?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka tujuan penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui kondisi kecemasan pada atlet bulutangkis.
2. Untuk mengetahui pengaruh bimbingan kelompok menggunakan teknik desensitisasi sistematis dalam mereduksi kecemasan atlet bulutangkis.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan pemaparan tersebut, manfaat yang diharapkan dari penelitian ini yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis penelitian ini juga diharapkan menjadi referensi yang dapat membantu meningkatkan pengetahuan dan pengetahuan terkait permasalahan yang teliti, yaitu “Pengaruh Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mereduksi Kecemasan Pada Atlet Bulutangkis”.

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dalam penelitian ini sebagai berikut:

a. Bagi Penelitian

Manfaat praktis penelitian ini yaitu diharapkan dapat membantu dalam pengembangan ilmu Bimbingan Konseling Islam, sehingga hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai dasar pertimbangan dalam proses konseling terutama pada layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik desentisisasi sistematis.

b. Bagi Pelatih, Pembina, dan Atlet Bulutangkis

Diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan membantu para pembina, pelatih dan para atlet dalam mengatasi permasalahan psikologi mental atlet dan diharapkan bisa beradaptasi dengan kesiapan menjelang pertandingan sehingga dapat mencapai peningkatan kualitas atlet atau performa dalam permainan yang ditampilkan.

c. Bagi Program Studi

Diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan bagi perkembangan ilmu di bidang Bimbingan Konseling Islam.

Selain itu, bisa dijadikan sebagai referensi bagi mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten di kemudian hari, khususnya terkait layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik desentisisasi sistematis.

G. Definisi Operasional

Definisi operasional dalam penelitian ini digunakan dengan tujuan untuk mengurangi kesalahpahaman terhadap pengertian dengan istilah yang terdapat pada judul penelitian yaitu “Pengaruh Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mereduksi Kecemasan Pada Atlet Bulutangkis”. Adapun definisi operasional yang dijabarkan sebagai berikut:

1. Kecemasan

Kecemasan yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu suatu keadaan emosi pada diri seseorang yang ditandai oleh perasaan akan kekhawatiran sesuatu yang berlebih. Dalam penelitian ini merubah kekhawatiran yang menghalangi pada diri seorang atlet bulutangkis ketika menjelang pertandingan dan dapat menghadapi masalah kecemasan tersebut sehingga dapat menunjukkan performa yang maksimal. Adapun gejala kecemasan yang digunakan sebagai berikut:

- 1) Gejala Fisiologis (reaksi kondisi fisik)
- 2) Gejala Kognitif (berpikir)
- 3) Gejala Behavioral (perilaku)

2. Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu layanan konseling yang dilakukan bersama-sama dengan

memanfaatkan dinamika kelompok untuk meningkatkan partisipasi para anggota. Jenis bimbingan kelompok pada penelitian ini menggunakan jenis ‘permainan simulasi’ yang bertujuan untuk merefleksikan pada kondisi sebenarnya. Adapun tahapan bimbingan kelompok terbagi menjadi empat tahap, yaitu:

- 1) Tahap Pembentukan
- 2) Tahap Peralihan
- 3) Tahap Kegiatan
- 4) Tahap Penyimpulan
- 5) Tahap Pengakhiran

3. Desensitisasi Sistematis

Desensitisasi sistematis yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu salah satu teknik konseling behaviourial yang bertujuan untuk mengubah tingkah laku individu dalam menghadapi permasalahan yang dihadapinya dengan terapi relaksasi yang berhubungan dengan sensitifitas emosional diri, seperti kecemasan, ketakutan, dan hal yang kurang menyenangkan. Pada penelitian ini memfokuskan pada terapi relaksasi untuk mengurangi permasalahan pada kecemasan. Adapun tahapan pelaksanaan teknik desensitisasi sistematis sebagai berikut:

- 1) Rasional penggunaan *treatment* desensitisasi sistematis
- 2) Mengidentifikasi situasi-situasi yang menimbulkan emosi
- 3) Identifikasi kontruksi hirarki
- 4) Pemilihan dan latihan *counterconditioning* atau respon penanggulangan
- 5) Penilaian imajinasi
- 6) Penyajian dengan hirarki
- 7) Tindak lanjut

4. Atlet Bulutangkis

Atlet bulutangkis yaitu seseorang kompeten yang menggeluti pada cabang olahraga bulutangkis. Dalam penelitian ini, atlet bulutangkis dijadikan sebagai subjek penelitian dengan melihat perubahan tingkah laku yang menyebabkan atlet bulutangkis mengalami kecemasan ketika menjelang pertandingan.