

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Diarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tujuan dalam suatu pembinaan olahraga adalah mencapai prestasi yang maksimal. Di dalam dunia olahraga, prestasi merupakan salah satu faktor dalam keberhasilan pembangunan olahraga. Prestasi olahraga merupakan indikator yang dapat digunakan secara langsung untuk melihat status atau tingkat pencapaian dan keberhasilan dalam olahraga. Ada beberapa komponen yang menentukan tercapainya prestasi tinggi dalam olahraga yaitu keadaan sarana-prasarana olahraga, keadaan pertandingan, keadaan psikologi atlet, keadaan kemampuan keterampilan atlet, keadaan kemampuan fisik atlet, keadaan konstitusi tubuh dan keadaan kemampuan taktik atau strategi (Litbang KONI pusat, 2004).

Menurut Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia (Kemenegpora RI, 2006) “Prestasi bisa tercapai, apabila memenuhi beberapa komponen seperti: atlet potensial, selanjutnya dibina dan diarahkan oleh sang pelatih. Untuk memenuhi sarana dan prasarana latihan dan kebutuhan kesejahteraan pelatih dan atlet perlu perhatian dari Pembina atau pengurus induk cabang olahraga. Untuk melihat dan mengevaluasi hasil pembinaan, perlu memberikan uji coba dengan melakukan kompetisi dan *try out* baik di dalam negeri maupun di luar negeri dengan tujuan mengukur kemampuan bertanding atau berlomba dan kematangan sebagai pembentukan teknik, fisik, dan mental bertanding. Tetapi perlu diingat bahwa aktivitas komponen-komponen di atas bisa



berjalan apabila ditunjang oleh pendanaan yang profesional serta penggunaannya harus dengan penuh tanggung jawab”.

Dari dua pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa keadaan mental atau psikologi atlet termasuk ke dalam komponen penentu tercapainya sebuah prestasi. Banyak studi yang menunjukkan betapa pentingnya peranan psikologis ketika meningkatkan kemampuan seorang atlet dalam menghadapi situasi pertandingan. Perubahan psikologis saat pertandingan yakni meningkatnya kemampuan atlet dalam menerima stres (tekanan), tetap berkonsentrasi, memiliki ketegaran mental (*mental toughness*) sehingga mampu mengatasi tantangan yang lebih berat (Sukadiyanto, 2010).

Hal tersebut menunjukkan bahwa stres banyak dialami oleh para atlet. Menurut Acevedo dan Ekkekakis (dalam Sukadiyanto, 2010) menyatakan bahwa stres muncul disebabkan oleh, *Pertama*: oleh karakteristik bawaan yang merupakan predisposisi keturunan dan keterbatasan psikologis individu. *Kedua*, dipengaruhi oleh faktor lingkungan seperti kondisi dan situasi tempat tinggal serta pengalaman masa lalu individu. Dengan demikian munculnya stres dapat disebabkan oleh faktor dari dalam diri individu maupun faktor dari luar diri individu itu sendiri.

Stres, baik dalam dunia olahraga maupun dalam kehidupan masyarakat pada umumnya telah menjadi perhatian para pakar psikologi. Khusus dalam dunia olahraga stres menjadi kajian para pakar psikologi olahraga, tujuannya agar para atlet tidak terganggu penampilannya (*performance*) saat bertanding sehingga mampu menampilkan prestasi yang optimal. Dalam kehidupan masyarakat, stres

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



menjadi kajian para pakar psikologi, dengan tujuan membantu individu agar terhindar dari stres sehingga dapat menikmati kehidupan ini dengan nyaman dan penuh bahagia.

Stres muncul sejalan dengan peristiwa dan perjalanan kehidupan yang dilalui oleh individu dan terjadinya tidak dapat dihindari sepenuhnya. Pada umumnya, individu yang mengalami *stres* akan terganggu siklus kehidupannya dan merasakan ketidaknyamanan. Bahkan, *stres* yang berkelanjutan dapat membahayakan diri sendiri maupun orang. Oleh karena itu, bagi olahragawan maupun masyarakat non-olahragawan, keberadaan *stres* pada diri individu akan menimbulkan suatu kondisi yang tidak menguntungkan, sebab akan mengganggu kinerja dan produktivitas kerjanya.

Seorang atlet yang pikirannya terganggu oleh stres, tidak akan mungkin bisa bertanding maksimal. Meskipun atlet tersebut telah menguasai kemampuan fisik, teknik, dan taktik dalam pertandingan dengan baik. Gejala-gejala stres yang terdapat dalam pertandingan sepertirasa cemas, khawatir, ketegangan, kebingungan, kurang atau hilang konsentrasi, dan rasa percaya diri yang menurun ketika bertanding. Kurangnya pembinaan mental menjadi salah satu faktor kegagalan yang dialami oleh para atlet. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Efendy, (2013) bahwa ada persentasi tingkat stres pada masing-masing atlet saat mengikuti Kejurnas Yuniior dan Remaja 2013. Hasil perlombaan atlet atletik Jawa Tengah menunjukkan (menurun) atau adanya penurunan hasil perlombaan saat mengikuti Kejurnas Yuniior dan Remaja 2013.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



atletnya. Cedera parah seperti putus ACL, patah tulang, robek otot, dapat dikategorikan cedera berat yang menimbulkan rasa nyeri luar biasa bagi atlet sehingga mereka mengalami penderitaan fisik yang sangat mengganggu keseimbangan fisik dan mentalnya.

Berdasarkan hal tersebut, maka perlu dilakukan kajian lebih lanjut bagaimana hubungan antara rasa nyeri dan stres bagi para atlet di Riau. Salah satu lokasi yang strategis adalah tempat dimana pemerintah berusaha untuk membina calon atlet dalam meraih prestasi olahraga nasional, yaitu di Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP). Atlet dari seluruh kabupaten di provinsi Riau yang telah diseleksi akan masuk dalam PPLP dan akan menetap di wisma atlet di UPT Rumbai Riau.

Tujuan dari adanya PPLP adalah agar para atlet pelajar tersebut siap menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya. Selain itu, para atlet juga harus melakukan penyesuaian diri terhadap suasana latihan termasuk pergantian pelatih dan program latihan. Pada saat berlatih, kemampuan atlet dapat dikatakan lebih baik karena jarang melakukan kesalahan. Tetapi pada saat bertanding kesalahan-kesalahan sering dilakukan oleh atlet. Hal ini salah satunya dikarenakan oleh faktor mental, pada saat berlatih atlet jarang mendapatkan tekanan emosi seperti pada situasi pertandingan (Aliffahmawati, 2014).

PPLP juga bertujuan agar para atlet tidak mengalami kendala fisik, karena latihan-latihan fisik yang dialami atlet selama masa pelatihan, juga menjadi sumber *stres* bagi atlet. Menurut Giriwijoyo dalam Parwata (2015), atlet harus mampu beradaptasi dengan program pelatihan yang sedang dilaksanakan atau

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Diarangi mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

program yang sedang diprogramkan, dari aktivitas kerja maupun aktivitas berolahraga. Dengan pembebanan yang maksimal dalam jangka waktu yang lama maka otot-otot tubuh pada titik tertentu tidak bisa merespon atau otot tidak mampu berkontraksi, otot mengalami kelelahan saat program pelatihan. Kondisi yang tidak mendukung stabilitas latihan atlet juga menjadi faktor pemicu *stres* karena mengganggu jadwal dan fokus selama masa pelatihan.

Berdasarkan fenomena yang dihadapi atlet remaja yang pernah mengalami nyeri yang dipaparkan di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “hubungan nyeri dan stres pada atlet PPLP UPT Rumbai”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan di atas, maka rumusan masalah yang akan diteliti adalah “Apakah ada hubungan antara nyeri dan stres pada atlet PPLP UPT Rumbai Provinsi Riau?”.

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara nyeri dan stres pada atlet PPLP UPT Rumbai Provinsi Riau.

D. Keaslian Penelitian

Telah banyak penelitian yang dilakukan mengenai nyeri dan stres. Di Barat, Ryan dan Kovacic, (1966) telah melakukan penelitian dengan judul *pain tolerance and athletic participation*. Selanjutnya, Curran dan Brandner,(2005) melakukan penelitian dengan judul *chronic pain following trauma*. Di Indonesia, penelitian mengenai nyeri juga telah dilakukan oleh Ayudianningsih dan Maliya

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

(2009) dengan judul pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tingkat nyeri pada pasien pasca operasi fraktur femur di Rumah Sakit Karima Utama Surakarta. Setelah itu, Junaidi, (2013) melakukan penelitian dengan judul cedera olahraga pada atlet pelatda PON XVIII DKI Jakarta. Berikutnya, Pinandita, Purwanti, dan Utoyo (2012) dengan judul pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post operasi laparatomi.

Penelitian mengenai stres pun telah banyak dilakukan. Di Barat, Rhodes dan Jason (1900) telah melakukan penelitian dengan judul *a social stres model of substance abuse*. Selanjutnya, penelitian oleh Dunkley, Zuroff, dan Blankstein (2003) dengan judul *self-critical perfectionism and daily affect: dispositional and situational influences on stres and coping*. Di Indonesia, penelitian mengenai stres juga telah banyak dilakukan, seperti oleh Aliffahmawati (2014) dengan judul *Tingkat Kecemasan dan Stres pada Atlet Tenis Lapangan Pon Remaja I Di Surabaya Tahun 2014*. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Meriana dan Harahap, (2012) dengan judul *Hubungan Intensitas Nyeri dengan Stres Pasien Osteoarthritis di RSUP H. Adam Malik Medan*. Kemudian, penelitian oleh Almasitoh,(2011) dengan judul *Stres Kerja Ditinjau dari Konflik Peran Ganda dan Dukungan Sosial pada Perawat*.

Penelitian yang telah banyak dilakukan di atas merupakan penelitian dengan salah satu variabel yang akan diteliti. Variabel nyeri telah banyak diteliti dengan variabel lainnya, demikian juga dengan variabel stres juga telah banyak diteliti dengan variabel lain. Berbeda dengan penelitian yang telah dilakukan, penelitian ini dimaksudkan dilakukan dengan menggabungkan variabel nyeri dan stres. Sepengetahuan peneliti, penelitian mengenai nyeri dan stres belum pernah dilakukan. Meriana dan Harahap (2012) memang telah melakukan penelitian

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarangi mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dengan variabel yang sama, yaitu nyeri dan stres. Namun demikian, riset yang dilakukan oleh Meriana dan Harahap tersebut difokuskan kepada pasien *Osteoarthritis*, sementara penelitian yang akan penulis lakukan adalah pada atlet khususnya olahragawan di PPLM UPT Rumbai Pekanbaru. Sehingga tidak terjadi kesamaan penelitian dengan peneliti terdahulu.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Ilmiah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperluas wawasan dan memberikan masukan pada perspektif pengembangan ilmu pengetahuan dibidang psikologi, khususnya psikologi klinis dan psikologi olahraga. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi sumber acuan bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang ingin meneliti baik mengenai nyeri maupun stres pada atlet PPLP UPT Rumbai.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini dapat memberikan informasi bagi atlet, keluarga, maupun pelatih, tentang informasi nyeri dan stres bagi para atlet. Bagi praktisi psikolog klinis dan psikolog olahraga dapat melihat seberapa besar kontribusi nyeri terhadap stres pada atlet.