

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

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktivitas penting untuk membuat hidup lebih sehat dan dapat pula menjadi profesi untuk para atlet dikemudian hari. Olahraga juga sebagai salah satu unsur yang berpengaruh dalam kehidupan manusia, tak terkecuali di kehidupan Negara. Atlet ikut berperan dalam mengharumkan nama daerah maupun nama baik bangsa, baik melalui kompetisi ditingkat nasional maupun internasional. Setiap bangsa diseluruh dunia berlomba-lomba menciptakan atlet yang berprestasi dalam kegiatan olahraga, karena prestasi olahraga yang baik akan meningkatkan citra bangsa di dunia internasional. Salah satu diantaranya cabang olahraga sepak bola, sepak bola adalah olahraga yang banyak disukai semua kalangan dan telah mendunia.

Sepak bola adalah suatu permainan olahraga yang dapat dilakukan secara berkelompok dan terbagi menjadi dua tim. Sepak bola berasal dari kata sepak dan juga bola. Arti kata sepak adalah menendang dengan menggunakan kaki, sedangkan kata bola adalah merupakan alat permainan yang terbentuk dari karet, kulit atau sejenisnya yang memiliki bentuk bulat. Sepak bola dimainkan dengan cara menendang bola kesana dan kemari yang memiliki tujuan untuk dapat memasukkan bola ke dalam gawang lawan dengan kerja sama tim. Sepak bola merupakan olahraga yang sangat populer diseluruh dunia hampir disetiap daerah terdapat lapangan sepak bola tidak hanya orang dewasa saja yang memainkan sepak bola tua muda, besar kecil, kaya miskin, karyawan, pedagang, petani



bahkan wanitapun juga memainkan sepak bola. Jutaan orang terpesona dengan permainan sepak bola.

Sepak bola merupakan olahraga yang sangat disukai oleh semua kalangan masyarakat diseluruh dunia. Baik anak-anak samapai orang dewasa. Sepak bola juga orang merasa sangat senang dan nyaman. Di Indonesia khususnya banyak provinsi-provinsi yang mendirikan sekolah sepak bola yang bertujuan membentuk dan dewasa. Di Provinsi Riau khususnya Kota Pekanbaru banyak sekolah-sekolah sepak bola yang memberikan jasa latihan sepak bola bagi anak-anak di Kota Pekanbaru agar menjadi pemain sepak bola yang bagus dan professional. Latihan yang giat diharapkan mendapat prestasi yang tinggi dan dapat mengurangi kecemasan atlet

Gunarsa (2008) menegaskan bahwa prestasi olahraga tidak cukup dinilai dengan berapa banyak piala atau uang yang diperoleh, karena meningkat atau merosotnya prestasi atlet justru banyak ditentukan oleh faktor psikologis. Gejala-gejala psikologis yang biasanya menyebabkan prestasi atlet menurun adalah rasa jenuh, kelelahan, tertekan, stress, kecemasan dan ketakutan akan gagal, emosi yang meledak-ledak. Kecemasan akan menyertai di setiap kehidupan manusia terutama bila dihadapkan pada hal-hal yang baru. Sebenarnya kecemasan merupakan suatu kondisi yang pernah dialami oleh hampir semua orang, hanya tarafnya saja yang berbeda-beda.

Pada taraf sedang, kecemasan justru meningkatkan kewaspadaan pada diri individu. Namun sebaliknya apabila kecemasan pada tingkat berlebihan akan menghilangkan konsentrasi dan menurunnya koordinasi antara otak dan gerak

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.

motorik. Kecemasan merupakan perasaan campuran berisikan ketakutan dan berisi keprihatinan mengenai masa-masa yang akan datang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut (Chaplin, 2006). Amir (2004) menjelaskan bahwa kecemasan yang timbul saat akan menghadapi pertandingan disebabkan karena atlet banyak memikirkan akibat-akibat yang akan diterimanya apabila mengalami kegagalan atau kalah dalam pertandingan.

Kecemasan juga muncul akibat memikirkan hal-hal yang tidak dikehendaki akan terjadi, meliputi atlet tampil buruk, lawannya dipandang demikian superior, dan atlet mengalami kekalahan (Satiadarma, 2000). Rasa cemas yang muncul dalam menghadapi pertandingan ini dikenal dengan kecemasan bertanding (Sudradjat, 1995). Husdarta (2010) menegaskan bahwa kondisi tersebut muncul atas reaksi-reaksi fisiologis dari dalam tubuh seorang atlet.

Woodman (2001) menyatakan bahwa faktor kecemasan dalam bertanding dipengaruhi oleh pelatih. Apabila pelatih memberikan dorongan yang kuat dalam mencapai tujuan dan memberikan keyakinan bahwa mereka bisa mencapai tujuan tersebut serta mempersiapkan atletnya dengan baik, maka atlet tersebut akan menunjukan emosi yang positif sebelum bertanding. Sebaliknya apabila pelatih mencoba menekan atlet untuk mencapai tujuan yang tidak dapat dicapai, maka atlet akan menunjukan reaksi emosi yang negatif sebelum bertanding. Atlet mengungkapkan bahwa peran pelatih bukan hanya untuk melatih fisik saja, tetapi juga memberikan motivasi serta semangat kepada atlet untuk tampil memberikan yang terbaik di lapangan.





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.

menghadapi pertandingan merupakan hal yang sering dihadapi oleh atlet. Kecemasan yang dirasakan atlet seperti perasaan gugup, kurangnya percaya diri, telapak tangan berkeringat, dan lain-lain. Atlet juga mengatakan bahwa salah satu cara untuk mengurangi rasa cemas itu adalah dengan cara bercerita atau terbuka dengan kondisi atlet sebelum pertandingan. Hal ini sesuai dengan komponen penting yang dapat menentukan keberhasilan atlet di arena pertandingan, salah satunya adalah ketangguhan mental (Fauzee, Saputra, Samad, Gheimi, Asmuni, & Johar, 2012).

Atlet juga mengungkapkan bahwa *self disclosure* (keterbukaan diri) antara atlet dan pelatih bukan hanya sebagai patner olahraga saja tetapi juga menjadi tempat berbagi layaknya seorang sahabat atau orang tua kedua atlet di asrama. Banyak hal yang menjadi sumber kecemasan bertanding bagi seorang atlet. Beberapa penelitian di luar negeri telah banyak dilakukan untuk menemukan sumber-sumber kecemasan bertanding seorang atlet, seperti penelitian yang dilakukan oleh Scanlan (1991) dan Gould (1993),(dalam Woodman dan Hardy, 2001). Hasil penelitian tersebut menyimpulkan bahwa sumber kecemasan bertanding pada atlet adalah permasalahan kesiapan dan penampilan, permasalahan hubungan antara atlet dengan pelatih dan teman tim, keterbatasan finansial dan waktu, prosedur seleksi dan kurangnya dukungan sosial.

Kesempatan pertandingan yang diberikan oleh pelatih ini akan mengurangi kecemasan bertanding dari atlet. Hal ini dikarenakan atlet sudah terbiasa akan kondisi pertandingan. Ini akan berdampak bagus pada penampilan atlet dipertandingan. Banyak faktor yang menyebabkan atlet mengalami kecemasan

dalam menghadapi pertandingan, misalnya saja ketakutan akan kegagalan. Disinilah perlunya pelatih untuk memberikan dorongan kepada atletnya agar tampil lebih baik.

Satidarma, (2000) mendefinisikan kecemasan bertanding sebagai suatu reaksi emosi terhadap suatu kondisi yang dipersepsi mengancam. Lebih lanjut, Anshel menjelaskan bahwa di dalam olahraga, kecemasan menggambarkan perasaan atlet bahwa sesuatu yang tidak dikehendaki akan terjadi, meliputi tampil buruk, lawannya yang dipandang superior, akan mengalami kekalahan, dan akan dicemoohkan teman apabila mengalami kekalahan. Kondisi ini akan menimbulkan kecemasan yang akan memberikan dampak tidak menguntungkan pada atlet. Tidak dapat dipungkiri lagi bahwa situasi pertandingan merupakan tekanan yang besar bagi atlet. Bagi seorang atlet, tim, prestasi, pertandingan atau kompetisi olahraga merupakan situasi yang membangkitkan kecenderungan kompetitif, tetapi di lain pihak juga membangkitkan motif untuk menghindari kegagalan yang dicerminkan melalui rasa cemasnya menghadapi pertandingan atau kecemasan bertanding (Sudradjat, 1995).

Menurut Smith, Smoll, Cumming, dan Grossbard, (2006) menyatakan bahwa kecemasan bertanding adalah keadaan bagian otak yang berbeda yang terlibat dalam berbagai aspek kecemasan bertanding, khususnya perbedaan kognitif dan somatik, meski mereka berinteraksi satu sama lain, kecemasan kognitif dan somatik dapat sewaktu-waktu terjadi. Pengaruhnya keringat mengucur deras padahal biasanya biasa, tangan dan kaki basah oleh keringat, nafas terengah-engah, gemetar, kepala pusing, mual hingga muntah-muntah. Itu

#### 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.

semua merupakan respon fisik atas keadaan mental yang sedang meningkat yang secara umum atlet tersebut merasa cemas. Gejala-gejala fisik yang menyertai kecemasan adalah telapak tangan basah, denyut jantung meningkat, serta keluarnya keringat dingin dan lain sebagainya.

Banyak hal yang menjadi sumber kecemasan dalam bertanding bagi seorang atlet. Berdasarkan beberapa penelitian di luar negeri telah banyak ditemukan sumber-sumber kecemasan dalam bertanding, salah satunya penelitian yang dilakukan oleh Scanlan pada tahun 1991 dan Gould pada tahun 1993 (Singer, 2001) menemukan bahwa sumber kecemasan bertanding pada atlet salah satunya adalah hubungan interpersonal atlet dengan pelatih khususnya keterbukaan diri *self disclosure* pada atlet.

Kecemasan muncul akibat ketakutan akan dinilai secara negatif. Penonton dan pelatih adalah orang yang paling berperan penting dalam sebuah pertandingan. *Self disclosure* menurut Altman & Taylor (1973), mengemukakan bahwa *self disclosure* merupakan kemampuan seseorang untuk mengungkapkan informasi diri kepada orang lain yang bertujuan untuk mencapai hubungan yang akrab. Keterbukaan diri (*self disclosure*) merupakan salah satu faktor yang menentukan keberhasilan dalam interaksi sosial. Individu yang terampil melakukan keterbukaan diri (*self disclosure*) mempunyai ciri-ciri yakni memiliki rasa tertarik kepada orang lain dari pada mereka yang kurang terbuka, percaya diri sendiri dan percaya pada orang lain (Taylor & Belgrave, 1986; Johnson, 1990).

Adanya keterbukaan diri (*self disclosure*) antara atlet kepada pelatihnya dengan mengungkapkan informasi pribadinya yang relevan dalam menghadapi

#### 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.

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.

suatu pertandingan dapat meningkatkan reaksi yang positif dan mengurangi kecemasan pada atlet. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan Johnson (1981) menunjukkan bahwa individu yang mampu dalam keterbukaan diri (*self disclosure*) akan dapat mengungkapkan diri secara tepat; terbukti mampu menyesuaikan diri (*adaptive*), lebih percaya diri sendiri, lebih kompeten, dapat diandalkan, lebih mampu bersikap positif, percaya terhadap orang lain, lebih objektif, dan terbuka. Sebaliknya individu yang kurang mampu dalam keterbukaan diri (*self disclosure*) terbukti tidak mampu menyesuaikan diri, kurang percaya diri, timbul perasaan takut, cemas, merasa rendah diri, dan tertutup.

Devito (1990) menyebutkan bahwa makna dari *self disclosure* adalah suatu bentuk komunikasi dimana anda atau seseorang menyampaikan informasi tentang dirinya yang biasanya disimpan. Oleh karena itu, setidaknya proses *self disclosure* membutuhkan dua orang. Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk meneliti “Hubungan *self disclosure* dengan kecemasan bertanding pada atlet sepak bola di Pekanbaru Riau”.

## B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah peneliti ingin melihat “Hubungan *self disclosure* dengan kecemasan bertanding pada atlet sepak bola di Pekanbaru Riau.

### C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah di uraikan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat hubungan *self disclosure* dengan kecemasan bertanding pada atlet sepakbola Riau.

### D. Keaslian Penelitian

Penelitian tentang *self disclosure* dengan kecemasan bertanding pada atlet sudah pernah melakukan penelitian diantaranya adalah :

Penelitian yang dilakukan oleh Riska Yunita pada tahun 2016 tentang Penggunaan layanan konseling kelompok untuk meningkatkan *self disclosure* pada siswa kelas xi sma negeri 1 terbanggi besar tahun pelajaran 2015/2016 Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan layanan konseling kelompok dapat meningkatkan *self disclosure* siswa, terbukti dari hasil analisis data menggunakan uji *wilcoxon*, diperoleh zhitung = -2,366 < ztabel = 1,645 perbedaan penelitian terletak pada subjek penelitian, metode penelitian dan tempat penelitian.

Penelitian selanjutnya adalah dengan judul penelitian hubungan ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada atlet pencak silat di banjarbaru penelitian ini dilakukan oleh Fajar Bayu Reynadi pada tahun 2016 hasil kecemasan bertanding dengan sumbangan efektif sebesar 37,7% sedangkan 62,3%. Perbedaan pada penelitian sebelumnya adalah dari variabel, subjek penelitian.

Berdasarkan perbandingan diatas peneliti yakin bahwa yang akan dilakukan belum pernah ada, sehingga penelitian ini dapat dipertanggung

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.

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.

jawabkan keasliannya dan diharapkan penelitian ini menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya.

### E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memperoleh manfaat baik secara teoritis maupun manfaat secara praktis :

#### 1. Manfaat teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan agar dapat menambah khasanah ilmu Psikologi, khususnya dalam bidang psikologi klinis mengenai kecemasan dan *self disclosure* di dalam olahraga sepak bola.

#### 2. Manfaat praktis

- a. Bagi para atlet agar mempunyai keterbukaan diri kepada Pelatih sehingga Pelatih mengetahui kondisi atlet.
- b. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi, khususnya penelitian yang berhubungan dengan *self disclosure* dengan kecemasan bertanding pada atlet sepak bola.