

BAB II

KERANGKA TEORETIK, KERANGKA BERPIKIR, DAN HIPOTESIS PENELITIAN

A. Deskripsi Teoretik

1. Hakikat Kecemasan

a. Definisi Kecemasan

Setiap individu semasa hidupnya pasti pernah mengalami ketakutan akan situasi mengancam yang kemungkinan menimpa dirinya. Kekhawatiran mengenai hal-hal yang belum terjadi disebut dengan kecemasan. Kecemasan ialah kondisi kejiwaan yang penuh dengan kekhawatiran dan ketakutan akan apa yang mungkin terjadi, berkaitan dengan permasalahan yang terbatas maupun hal-hal yang aneh¹.

Kecemasan juga dapat dikatakan sebagai sebuah reaksi, seperti yang dikemukakan oleh Jhonston (dalam Fahmie) bahwa kecemasan merupakan reaksi terhadap adanya ancaman, hambatan terhadap keinginan pribadi atau merupakan perasaan tertekan karena adanya rasa kekecewaan, rasa tidak puas, rasa tidak aman, atau sikap permusuhan dengan orang lain². Hampir sejalan dengan Jhonston,

¹ Dadang Hawari, *Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi*, (Jakarta: FK UI, 2001)

² Fahmie, *Kecemasan terhadap Komputer di Era E-Government*, *Psikologika Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, (USU Digital Library Vol. 16, No. 8, 2003)

Vye *et. al.* juga mendefinisikan kecemasan sebagai kondisi yang timbul karena perasaan terancam oleh sesuatu objek yang dianggap berbahaya (*stressor*) dan membuat seseorang merasa takut dan khawatir³.

Kecemasan terjadi karena perasaan yang tercampur dan tidak menyenangkan. Mendukung pendapat sebelumnya, Chaplin di dalam kamus istilah psikologi mendefinisikan kecemasan sebagai perasaan yang bercampur terdiri dari ketakutan dan keprihatinan mengenai hal-hal yang belum terjadi tanpa sebab khusus⁴. Perasaan yang tercampur tersebut dialami dalam tingkat yang berbeda-beda.

Kecemasan merupakan reaksi yang normal pada setiap individu sebagai suatu mekanisme perlindungan. Reaksi ini membuat individu mengantisipasi dirinya dari hal-hal yang diyakini mengancam. Sullivan mengatakan bahwa kecemasan adalah reaksi normal terhadap kebutuhan yang tidak terpenuhi dan penolakan terhadap sesuatu yang akan membahayakan⁵. Namun demikian, reaksi-reaksi tersebut akan menjadi situasi yang mengganggu apabila seringkali timbul pada individu tanpa penyebab yang benar-benar mengancam dirinya.

³ Christopher Vye. *Et. al.*, *Under Pressure and Overwhelmed: Coping with Anxiety in College*, (London: Preager, 2007), p. 16

⁴ Kartono, *Kamus Lengkap Psikologi*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2002)

⁵ Carlk, *living well with anxiety: What your doctor doesn't tell you that you need to know*, (New York: Harpencollin, 2006), p. 12

Spielberger membagi kecemasan menjadi dua bagian sesuai dengan situasi timbulnya kecemasan, yaitu kecemasan dasar atau *anxiety trait* dan kecemasan sesaat atau *anxiety state*. *Anxiety trait* merupakan kecenderungan individu untuk merasakan cemas diberbagai situasi, yang berkaitan dengan ciri-ciri kepribadian yang bersifat bawaan. *Anxiety trait* terdiri dari dua komponen yaitu pemikiran dan perasaan. Pemikiran adalah memori yang distimulasikan oleh sebuah situasi dan kemampuan seseorang meniru keahlian dan pengalaman masa lalu dengan situasi yang sama dapat memberikan dampak yang lebih terhadap penilaian seseorang, sedangkan perasaan merupakan apa yang individu rasa mengenai hal yang tidak menyenangkan akibat datangnya sumber ancaman⁶.

Kecemasan sesaat atau *anxiety state* dapat diartikan sebagai emosi sesaat yang tidak tetap atau kondisi yang bervariasi dalam intensitas dan perubahan sepanjang waktu. Kondisi seperti ini dapat diartikan secara subjektif, secara sadar, tenaga serta ketakutan, dan kegiatan susunan saraf otonom. Tingkat *anxiety state* dapat meningkat dalam keadaan yang dirasa dapat mengancam individu, terlepas dari tujuan yang membahayakan. Tingkat *anxiety state* dapat menurun dalam situasi yang tidak menekan, atau dalam keadaan dimana

⁶ Spielberger, *Anxiety Current Trends In Theory and Research Vol.II*, (London: Academic Press, 1971), p. 40

bahaya yang ada dirasa tidak mengancam.⁷ Jadi, kecemasan sesaat atau *anxiety state* merupakan emosi yang sifatnya tidak tetap dan bervariasi yang diartikan subjektif dimana tingginya *anxiety state* dapat merangsang sifat yang dapat terlihat secara langsung dalam perilaku individu.

Menyetujui pendapat Spielberger, Yustinus juga membagi gangguan kecemasan dalam dua kelompok, yakni gangguan fobia (ketakutan) dan *anxiety states*.⁸ Pengkelompokan gejala kecemasan ini dibagi berdasarkan apakah kecemasan itu terlokalisasi atau tersebar. Didalam gangguan fobia, kecemasan terlokalisasi dan dihubungkan salah satu objek atau situasi. Sebaliknya pada gangguan *anxiety states*, kecemasan menyebar dan tidak dihubungkan dengan salah satu hal yang digambarkan sebagai sesuatu yang selalu ada dimana-mana atau mengambang. Individu yang menderita *anxiety states* merasa setiap saat terancam bahaya serta malapetaka dan tidak dapat membebaskan dirinya⁹.

Berbeda dari dua pendapat sebelumnya, menurut Freud kecemasan dibagi menjadi tiga, yakni:

- 1) Kecemasan Neurotik: Kecemasan yang terjadi karena reaksi terhadap suatu bahaya yang tidak diketahui.

⁷ *Ibid.*, p. 39

⁸ Yustinus Semiun, *Kesehatan Mental*, (Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 2006), p. 323

⁹ *Ibid.*, p. 324

- 2) Kecemasan Moral: Terjadi karena konflik antara ego dan super ego. Kecemasan timbul karena individu tidak dapat mewujudkan keinginannya.
- 3) Kecemasan Realistik: Kecemasan yang timbul akibat perasaan yang tidak menyenangkan dan tidak spesifik terhadap suatu bahaya yang kemungkinan terjadi¹⁰ ,.

Berdasarkan definisi dan uraian sebelumnya, peneliti menyimpulkan bahwa kecemasan adalah kondisi yang timbul karena perasaan, emosi, dan reaksi situasi yang mengancam karena suatu hal yang dianggap berbahaya dan membuat individu merasa takut dan khawatir. Pada dasarnya kecemasan adalah hal yang normal dan menjadi bagian penting untuk individu agar selalu waspada akan bahaya yang mengancamnya di waktu mendatang, namun ketika kecemasan timbul karena hal-hal yang irasional akan menimbulkan masalah pada diri individu. Kondisi demikian disebut gangguan kecemasan.

b. Gejala-gejala Kecemasan

Gejala-gejala kecemasan yang muncul dapat berbeda pada masing-masing individu. Siti Sundari membagi gejala kecemasan menjadi dua yakni, gejala mental dan gejala fisik. Gejala yang bersifat

¹⁰ Yustinus, Teori Kepribadian dan Terapi Psikoanalitik Freud, (Yogyakarta: Kanisius, 2006), p. 89

menyerang mental adalah: ketakutan individu yang merasa akan ditimpa sebuah bahaya, tidak dapat memusatkan perhatian, tidak tenteram, dan ingin lari dari kenyataan, sedangkan gejala yang menyerang fisik diantaranya: jari tangan terasa dingin, detak jantung semakin cepat, berkeringat dingin, kepala pusing, nafsu makan berkurang, tidur tidak nyenyak, dan sesak nafas¹¹.

Kecemasan berasal dari perasaan tidak sadar yang berada di dalam individu dan tidak berhubungan dengan objek yang nyata atau keadaan yang benar-benar ada. Nevid Jeffrey S, Spencer A, & Greene Beverly mengklasifikasikan gejala-gejala kecemasan dalam tiga jenis gejala, diantaranya yaitu:

- 1) Gejala fisik dari kecemasan yaitu: kegelisahan, anggota tubuh bergetar, banyak berkeringat, sulit bernafas, jantung berdetak kencang, merasa lemas, panas dingin, mudah marah atau tersinggung.
- 2) Gejala behavioral dari kecemasan yaitu: berperilaku menghindar, terguncang, melekat dan dependen.
- 3) Gejala kognitif dari kecemasan yaitu: khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan terhadap sesuatu yang terjadi di masa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang menakutkan akan

¹¹ Siti Sundari, *Kearah Memahami Kesehatan Mental* (Yogyakarta: PPB FIP UNY, 2004), p. 62

segera terjadi, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan, sulit berkomunikasi¹².

Senada dengan pendapat Nevid, Vye *et.al*, juga mengidentifikasi gejala kecemasan menjadi tiga tingkatan komponen dengan tingkat paling rendah yakni komponen kognitif atau pikiran, tingkatan kedua komponen fisik, dan tingkatan paling tinggi komponen perilaku¹³. Adapun penjelasan ketiga komponen tersebut:

- 1) Komponen Kognitif: mengungkapkan kecemasan komponen kognitif tercermin sebagai berikut: Cara individu menafsirkan keadaan, mereka fokus pada kemungkinan-kemungkinan buruk dan mengancam sehingga mereka mengalami keraguan, khawatir, dan ketakutan. Individu yang mengalami tingkat kecemasan tinggi memahami bahaya dan ancaman yang lebih mudah daripada individu yang tidak cemas. Mereka cenderung untuk membayangkan kemungkinan terburuk, memperbesar kemungkinan kerusakan dan konsekuensi bencana. Individu yang kecemasannya tinggi juga cenderung meremehkan kemampuan diri untuk mengatasi situasi. Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa gejala kecemasan dalam komponen kognitif dapat dilihat dari cara

¹² Nevid Jeffrey S, Spencer A, & Greene Beverly, *Pengantar Psikologi Abnormal* (Bandung: Penerbit Erlangga, 2005), p. 163

¹³ Christopher Vye. Et.al., *Op. cit.*, p. 16

individu menafsirkan keadaan atau situasi yang mereka hadapi. Individu yang cemas akan fokus pada kemungkinan buruk yang akan terjadi, sehingga menimbulkan ketakutan dan kekhawatiran yang berlebihan, oleh karena itu mereka meremehkan diri sendiri hingga memandang dirinya tidak memiliki kemampuan untuk menghadapi situasi tersebut.

- 2) **Komponen Fisik:** Gejala kecemasan pada komponen fisik ialah gejala yang dirasakan langsung oleh fisik. Gejala kecemasan pada komponen fisik mengacu pada berbagai sensasi fisiologis seperti jantung berdetak lebih cepat, otot tegang, sulit bernafas atau dada sesak, sakit perut, pusing, dan berkeringat. Gejala tersebut berkaitan dengan mekanisme biologis alami yang mempersiapkan individu dalam menanggapi ancaman atau bahaya. Individu yang cemas akan menafsirkan rangsangan fisik mereka sebagai tanda lebih lanjut dari bahaya dan ancaman. Contohnya, individu menafsirkan pusing yang ia rasakan sebagai tanda bahwa mereka tidak dapat menghadapi situasi yang sedang terjadi. Jadi, respon fisiologis yang terjadi pada individu dengan kecemasan ditafsirkan sebagai ketidakmampuan dirinya dalam menghadapi situasi dan kondisi yang ada dengan baik.
- 3) **Komponen Perilaku:** Gejala kecemasan pada komponen perilaku melibatkan tindakan ketika seseorang mengalami kecemasan.

Beberapa reaksi yang dimiliki seseorang dalam menghadapi kecemasan bersifat adaptif dan membantu untuk mengatasi situasi. Individu akan mempersiapkan hal yang meminimalkan kemungkinan hasil buruk yang terjadi pada dirinya, misalnya seorang atlet merasa cemas dan berlatih setiap hari untuk pertandingan yang akan dihadapinya, namun seringkali usaha-usaha tersebut menjadi reaksi kecemasan yang tidak membantu, bahkan menambah masalah. Perilaku individu dalam menanggapi kecemasan berbeda-beda, ada beberapa individu yang menanggapi kecemasannya dengan *overcontrolling* situasi. Individu dengan kecemasan yang *overcontrolling* situasi akan mempersiapkan segalanya secara berlebihan, misalnya seorang atlet yang akan menghadapi sebuah pertandingan berlatih sampai larut malam dan kurang istirahat, sehingga pada saat waktunya bertanding ia jatuh sakit. Dapat disimpulkan dari penjabaran di atas, individu yang mengalami kecemasan melakukan usaha-usaha agar kemungkinan terburuk yang ia bayangkan tidak terjadi, namun persiapan yang dilakukan berlebihan. Selain itu individu yang cemas melakukan penghindaran atau penolakan untuk menghindari kemungkinan buruk terjadi. Berbagai penjabaran gejala kecemasan di atas, gejala kecemasan yang dijabarkan oleh Vye *et.al* merupakan gejala yang lebih sesuai pada kecemasan seorang atlet.

c. Faktor-faktor Penyebab Kecemasan

Kecemasan berkembang seiring dengan jangka waktu dan pengalaman hidup seseorang. Peristiwa-peristiwa atau situasi khusus dapat menyebabkan munculnya kecemasan. Menurut Savitri ada beberapa faktor yang menunjukkan reaksi kecemasan¹⁴, diantaranya:

1) Lingkungan

Lingkungan atau sekitar tempat tinggal mempengaruhi cara berpikir individu tentang diri sendiri maupun orang lain. Pengaruh lingkungan terhadap cara berpikir individu disebabkan karena adanya pengalaman yang tidak menyenangkan pada individu dengan keluarga, sahabat, ataupun dengan rekan kerja, sehingga individu tersebut merasa tidak aman terhadap lingkungannya.

2) Emosi yang ditekan

Kecemasan bisa terjadi jika individu tidak mampu menemukan jalan keluar untuk perasaannya sendiri dalam hubungan personal, terutama jika dirinya menekan rasa marah atau frustrasi dalam jangka waktu yang sangat lama.

3) Sebab-sebab fisik

Pikiran dan tubuh senantiasa saling berinteraksi dan dapat menyebabkan timbulnya kecemasan. Hal ini terlihat dalam kondisi

¹⁴ Savitri Ramaiah, *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya* (Jakarta: Pustaka Populer Obor, 2003), p. 11

seperti misalnya kehamilan, semasa remaja, dan sewaktu pulih dari suatu penyakit. Selama ditimpa kondisi-kondisi ini, perubahan-perubahan perasaan lazim muncul dan dapat menyebabkan timbulnya kecemasan.

Kecemasan dapat timbul karena adanya ancaman atau bahaya yang tidak nyata dan sewaktu-waktu terjadi pada individu. Elina Raharisti mengemukakan beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan¹⁵, yaitu:

1) Faktor fisik

Kelemahan fisik dapat melemahkan kondisi mental individu sehingga memudahkan timbulnya kecemasan.

2) Trauma atau konflik

Munculnya gejala kecemasan sangat bergantung pada kondisi individu, dalam arti bahwa pengalaman-pengalaman emosional atau konflik mental yang terjadi pada individu akan memudahkan timbulnya gejala-gejala kecemasan.

3) Lingkungan awal yang tidak baik

Lingkungan adalah faktor utama yang dapat mempengaruhi kecemasan individu, jika lingkungan kurang baik maka akan

¹⁵ Elina Raharisti, *Efektifitas Terapi Kognitif terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Penderita Asma di Surakarta* (Yogyakarta: Tesis. Fakultas Psikologi UGM), p. 31

menghalangi pembentukan kepribadian sehingga muncul gejala-gejala kecemasan.

d. Dampak Kecemasan

Kecemasan dapat menetap bahkan meningkat meskipun situasi yang ditakuti akan mengancam tidak terjadi. Kecemasan yang berlebih dapat menimbulkan dampak-dampak yang merugikan pada pikiran serta tubuh individu. Yustinus membagi beberapa dampak dari kecemasan kedalam beberapa simtom¹⁶, antara lain:

1) Simtom Suasana Hati

Individu yang mengalami kecemasan memiliki perasaan akan adanya hukuman dan bencana yang mengancam dari suatu sumber tertentu yang tidak diketahui. Orang yang mengalami kecemasan tidak bisa tidur dan dapat menyebabkan sikap mudah marah.

2) Simtom Kognitif

Kecemasan dapat menyebabkan kekhawatiran dan keprihatinan pada individu mengenai hal-hal yang tidak menyenangkan yang mungkin terjadi. Individu tidak dapat memperhatikan masalah-masalah nyata yang ada, sehingga individu sering tidak bekerja atau belajar secara efektif dan akhirnya akan menjadi lebih cemas.

3) Simtom Motor

¹⁶ Yustinus Semiun, Kesehatan Mental 2 (Yogyakarta: Kanisius, 2006), p. 321

Orang-orang yang mengalami kecemasan sering merasa tidak tenang, gugup, dan kegiatan motor menjadi tanpa arti dan tujuan, misalnya jari-jari kaki mengetuk-ketuk, kaget terhadap suara yang terjadi secara tiba-tiba. Simtom motor merupakan gambaran rangsangan kognitif yang tinggi pada individu dan merupakan usaha untuk melindungi dirinya dari hal-hal yang dirasa mengancam.

Peneliti menyimpulkan beberapa pendapat di atas, bahwa kecemasan dapat dirasakan oleh semua orang terutama jika ada tekanan pikiran ataupun tekanan jiwa. Tekanan pikiran dan tekanan jiwa tersebut dapat menyebabkan kekhawatiran dan ketakutan individu mengenai hal-hal yang tidak menyenangkan yang mungkin terjadi.

e. Kecemasan saat Menghadapi Pertandingan

Seorang atlet untuk mencapai prestasi yang maksimal dibutuhkan kesiapan fisik dan taktik, selain itu diperlukan juga kesiapan psikologis untuk dapat mencapai penampilan terbaiknya. Baik dan buruknya penampilan seorang atlet di lapangan, dipengaruhi oleh faktor psikologis atlet tersebut, salah satunya kecemasan.

Seorang atlet seringkali mengalami kekhawatiran dan ketakutan sebelum bertanding. Berawal kekhawatiran, pikiran akan kegagalan memenuhi harapan pelatih, teman, dan keluarga muncul. Sejalan dengan pendapat Gunarsa, istilah kecemasan dapat dikatakan

sebagai perasaan tidak berdaya, tidak aman tanpa sebab yang jelas, kabur, atau samar-samar. Kecemasan dalam pertandingan akan menimbulkan tekanan emosi yang berlebihan yang dapat mengganggu pelaksanaan pertandingan serta mempengaruhi penampilan atau prestasi¹⁷.

Faktor-faktor yang menimbulkan kecemasan di dalam diri atlet dapat disebabkan oleh faktor intrinsik maupun faktor ekstrinsik. Harsono mengemukakan pendapatnya mengenai lima faktor yang menyebabkan kecemasan pada atlet, yaitu¹⁸:

1) Takut kalau gagal dalam pertandingan.

Ketakutan akan kegagalan adalah ketakutan bila dikalahkan oleh lawan yang dianggap lemah sehingga merupakan suatu ancaman terhadap ego atlet.

2) Takut cedera atau yang berkaitan dengan kondisi fisiologisnya.

Ketakutan akan serangan lawan yang dapat menyebabkan cedera fisik merupakan ancaman yang serius bagi atlet, terlebih jika atlet memiliki riwayat cedera.

3) Takut akan akibat sosial atau mutu prestasi mereka.

Kecemasan muncul akibat ketakutan akan penilaian yang buruk dari penonton.

¹⁷ Gunarsa, *Psikologi Olahraga Prestasi*, (Jakarta: PT Gunung Mulia, 2004), p. 63

¹⁸ Harsono, *Coaching dan Aspek Psikologis dalam Coaching*, (Jakarta: Proyek PLPK, 1998), p. 226

4) Takut akan akibat agresi fisik yang dilakukan oleh lawan maupun diri sendiri.

5) Takut bahwa fisiknya tidak mampu menyelesaikan tugasnya atau pertandingan dengan baik.

Kecemasan muncul karena atlet merasa tidak yakin dengan kemampuan dirinya dalam melakukan instruksi pelatih di dalam kondisi tertentu.

Beberapa pendapat para ahli seperti yang telah dipaparkan di atas, dapat dipahami bahwa definisi kecemasan adalah perasaan yang sering dialami seseorang dalam hal ini atlet, dapat menimbulkan tekanan emosi meliputi: kegelisahan, kekhawatiran, dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas yang terjadi pada waktu tertentu, misalnya saat menghadapi suatu pertandingan. Perasaan cemas ini muncul didalam diri atlet yang dapat disebabkan oleh faktor intrinsik maupun faktor ekstrinsik yang dapat mengganggu pelaksanaan pertandingan yang akan dihadapi sehingga dapat mempengaruhi penampilan atlet tersebut dalam menghadapi suatu pertandingan.

2. Hakikat Bimbingan Kelompok

a. Definisi Bimbingan Kelompok

Seorang individu didalam kehidupannya tentu akan menemukan berbagai permasalahan. Permasalahan itu dapat berasal dari dalam

dirinya, ataupun berasal dari lingkungannya. Suatu permasalahan tentu memerlukan suatu upaya bimbingan pencegahan atau penanganan agar tidak berkembang luas dan menimbulkan dampak yang buruk bagi individu. Bimbingan ialah bantuan yang diberikan kepada individu dalam membuat pilihan-pilihan dan penyesuaian-penyesuaian yang bijaksana¹⁹.

Pelaksanaan layanan bimbingan dalam bimbingan konseling dibedakan berdasarkan jumlah peserta yang mengalami permasalahan dan dibagi menjadi dua bentuk, yaitu bimbingan pribadi dan bimbingan kelompok. Bimbingan pribadi merupakan pelayanan bimbingan yang diberikan kepada satu peserta saja, sedangkan bimbingan kelompok diberikan kepada lebih dari satu peserta.

Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dilakukan secara berkelompok terdiri dari individu yang memiliki permasalahan sama dan dilaksanakan dalam waktu yang bersamaan²⁰. Corey berpendapat bahwa bimbingan kelompok memiliki keuntungan pembelajaran yang unik karena memungkinkan konselor untuk bekerja dengan banyak individu dan keuntungan manajemen waktu²¹. Kegiatan bimbingan kelompok dapat dijadikan pilihan yang efektif untuk membantu banyak

¹⁹ Prayitno & Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2013), p. 95

²⁰ WS. Winkel, *Bimbingan dan Konseling dalam Institusi Pendidikan* (Jakarta: Grafindo, 1997), p. 465

²¹ Gerald Corey, *Theory & Practice of Group Counseling: Eight Edition* (Belmont: Brooks/Cole, 2012), p. 2

populasi, namun konselor perlu memiliki landasan teoritis yang tepat dan keterampilan untuk menjalani praktek bimbingan kelompok tersebut.

Hasil dari kegiatan bimbingan kelompok bergantung pada dinamika yang tercipta dari aktifitas di dalam kelompok. Bimbingan kelompok harus berfokus kepada penyediaan informasi atau pengalaman lewat aktifitas kelompok yang terencana dan terorganisasi dengan maksud mencegah dan menyelesaikan permasalahan²². Anggota kelompok yakni konselor dan para konseli akan bersama-sama memberikan informasi yang berorientasi pada permasalahan-permasalahan yang sedang dialami individu, perencanaan dan pelaksanaan kegiatan individu, juga mengenai kumpulan data untuk pengambilan keputusan.

Merujuk dari beberapa pendapat yang mengemukakan tentang aktifitas kelompok, peneliti memilih bimbingan kelompok sebagai upaya bantuan yang diberikan pada penelitian ini. Layanan bimbingan kelompok menggambarkan pentingnya nilai kebersamaan, kekompakan, saling memahami, dan bekerjasama untuk menghasilkan sesuatu yang bermanfaat dalam meraih tujuan yang ingin dicapai. Peserta bimbingan kelompok diharapkan dapat mengambil manfaat

²² Robert L. Gibson, Marianne H. Mitchell, *Bimbingan dan Konseling, alih bahasa Yudi Santoso* (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2010), p. 302

dari pengalaman pelaksanaan bimbingan kelompok yang dilakukannya agar permasalahannya dapat terselesaikan dan menjadi suatu tim yang lebih baik.

b. Tujuan Bimbingan Kelompok

Layanan bimbingan kelompok dapat dikatakan sebagai layanan yang dapat mendukung individu untuk menentukan keputusan dalam hidupnya dan memungkinkan individu untuk saling bertukar pikiran dan pengetahuan yang dimiliki dengan anggota kelompok lainnya.

Marianne Schneider Corey mengungkapkan²³:

“Helping people develop more positive attitudes and better interpersonal skills; Using the group process to facilitate behavior change; Helping members transfer newly acquired skills and behavior learned in the group to everyday life.”

Pendapat di atas memiliki arti bahwa membantu individu mengembangkan sikap yang lebih positif dan keterampilan interpersonal yang lebih baik; Menggunakan proses kelompok untuk memfasilitasi perubahan perilaku; Membantu anggota untuk menerapkan keterampilan yang baru diperoleh dan perilaku yang dipelajari dalam kelompok untuk kehidupan sehari-hari.

Perubahan perilaku dan pengembangan sikap serta penerapan keterampilan baru adalah tujuan yang hendak dicapai dari kegiatan bimbingan kelompok. Tujuan dasar bimbingan kelompok lain

²³ Marriane Schneider Corey dan Gerald Corey, *Process and Practice Groups – Seventh Edition*, (USA: Thompson Learning Inc., 2006), p. 13

dikemukakan oleh Shetzer dan Stone yang mengatakan bahwa tujuan bimbingan kelompok adalah memberikan informasi dan data untuk memudahkan dalam pengambilan keputusan dan perilaku²⁴, sedangkan tujuan bimbingan kelompok menurut Gibson dan Mitcell ialah menyediakan bagi anggota-anggota kelompok informasi akurat yang dapat membantu mereka membuat perencanaan dan keputusan hidup yang lebih tepat. Informasi tersebut meliputi isu-isu pendidikan, pekerjaan, pribadi, atau sosial²⁵.

Uraian penjelasan para ahli di atas menunjukkan bahwa tujuan layanan bimbingan kelompok adalah untuk pengembangan sikap serta penerapan keterampilan yang baru dengan bersama-sama bertukar informasi dan data guna membuat keputusan dan perencanaan individu terhadap permasalahan yang sedang dialaminya. Bimbingan kelompok juga mengajak individu untuk membangun rasa percaya, kerjasama, saling memiliki, serta loyalitas.

c. Jenis-jenis Kelompok

Tujuan suatu kegiatan dapat tercapai dengan program yang sesuai kebutuhan individu. Bimbingan kelompok dapat dirancang untuk memenuhi kebutuhan populasi tertentu misalnya untuk anak-

²⁴ Dewa Ketut Sukardi, *Bimbingan dan Konseling Kelompok di Sekolah*, (Bandung: Rizqi Press, 2009), p. 13

²⁵ Gibson dan Mitchell, *op.cit.*, p. 275

anak, remaja, individu dewasa, mahasiswa, dan orangtua. Corey membagi jenis-jenis kelompok ke dalam beberapa kategori²⁶:

1) Bimbingan konseling kelompok untuk anak-anak

Bimbingan kelompok untuk anak-anak menekankan pada tujuan preventif dan pemulihan. Di sekolah, bimbingan kelompok sering disarankan untuk anak yang menunjukkan perilaku agresif, sulit bergaul, korban kekerasan, kemampuan sosial yang rendah, dan kurangnya pengawasan di rumah. Kelompok kecil dapat dapat memfasilitasi siswa untuk mengekspresikan perasaan yang berhubungan dengan masalah mereka. Mengidentifikasi anak yang memiliki masalah perilaku dan emosi yang serius sangatlah penting, jika mereka dapat menerima bantuan psikologis sejak dini, mereka akan memiliki kesempatan yang lebih baik dalam menghadapi tugas perkembangan mereka dikemudian hari.

2) Bimbingan konseling kelompok untuk remaja

Bimbingan kelompok yang dikhususkan untuk remaja dapat memberikan ruang untuk mengekspresikan perasaan konflik, mengeksplorasi keraguan diri, dan mereka dapat berbagi dengan teman sebaya mereka. Sebuah kelompok memungkinkan mereka untuk mempertanyakan nilai-nilai yang mereka pegang dan memodifikasinya bila dibutuhkan. Dalam kelompok remaja belajar

²⁶ Gerald Corey, *op. cit.*, p. 6

untuk berkomunikasi dengan teman sebaya, mendapatkan manfaat dari pemimpin kelompok yang merupakan model baginya, dan dapat bereksperimen dengan aman serta menguji batasan-batasan mereka. Karena kesempatan yang ada di dalam situasi kelompok, mereka dapat berbagi masalah mereka satu sama lain, dan dapat membantu satu sama lain dalam meningkatkan pemahaman diri dan penerimaan diri.

3) Bimbingan konseling kelompok untuk mahasiswa

Bimbingan ini dirancang untuk mahasiswa agar terhindar dari masalah intrerpersonal dan intrapersonal. Tujuan utama dari kelompok ini adalah untuk menyediakan kesempatan bagi konseli untuk tumbuh di dalam situasi dimana mereka harus membuat keputusan mengenai karir konseli, hubungan yang intim, masalah identitas diri, perencanaan studi, dan perasaan terisolasi di kampus.

4) Bimbingan konseling kelompok untuk orangtua

Bimbingan kelompok ini menjadi berharga bagi orangtua karena sebagai orangtua mereka seringkali merasa terisolasi. Seperti halnya remaja, mereka merasa tidak produktif, tidak diinginkan, dan tidak dibutuhkan. Bimbingan kelompok membantu orangtua untuk melaksanakan tugas-tugas perkembangannya, seperti halnya kelompok usia lain, mereka juga harus menghadapi situasi dimana mereka harus mempertahankan integritas dan harga

dirinya. Bimbingan kelompok dapat membantu orangtua agar dapat melepaskan diri dari isolasi dan mendorong mereka agar dapat menemukan makna hidup sehingga mereka tidak hanya hidup, tetapi hidup seutuhnya.

Selain empat kelompok usia di atas, Corey memperluas jenis kelompok berdasarkan perbedaan prosedur, teknik, dan proses walaupun memiliki tujuan yang sama yakni dibentuk sesuai kebutuhan konseli dan menekankan isu pencegahan, pemulihan, perlakuan, dan pengembangan. Jenis kelompok tersebut ialah:

1) Kelompok psikoterapi

Kelompok psikoterapi berfokus pada isu-isu pemulihan, pengobatan, dan rekonstruksi kepribadian. Kelompok psikoterapi adalah proses mendidik kembali kesadaran dan ketidaksadaran mengenai masa kini dan masa lalu. Kelompok terapi biasanya dirancang untuk memperbaiki emosi dan perilaku yang maladaptif yang menghambat fungsi seseorang atau untuk memulihkan masalah psikologis yang mendalam.

2) Kelompok psikoedukasi

Kelompok ini tersusun atas beberapa tema sentral yang mulai populer. Kelompok ini menghadirkan diskusi dari informasi yang faktual dan membangun kemampuan melalui latihan yang terencana. Tujuan dari kelompok ini adalah menyampaikan

informasi, berbagi pengalaman, mengajarkan individu untuk menyelesaikan masalah, memberikan dukungan, dan membantu individu untuk membuat sistem dukungan mereka untuk diri mereka sendiri di luar kelompok.

3) Kelompok tugas

Kelompok tugas dibuat untuk membantu tugas-tugas, kepanitiaan, rencana kelompok, komunitas organisasi, kelompok diskusi, kelompok belajar, membangun tim, konsultasi pengembangan program, dan kelompok lainnya untuk memperbaiki atau mengembangkan fungsinya.

Berdasarkan beberapa penjelasan jenis kelompok di atas, subjek penelitian termasuk dalam kelompok psikoedukasi. Kegiatan di dalam kelompok psikoedukasi sesuai dengan tujuan peneliti yaitu menghadirkan diskusi dari informasi yang terkait dengan permasalahan subjek penelitian. Selain menyampaikan informasi, kelompok psikoedukasi bertujuan untuk berbagi pengalaman, mengajarkan untuk menyelesaikan permasalahan, memberikan dukungan kepada sesama anggota kelompok, dan membuat suatu latihan terencana yang sesuai dengan tujuan bersama.

d. Tahapan Bimbingan Kelompok

Corey mendeskripsikan enam langkah dalam mengembangkan bimbingan dan konseling kelompok, langkah-langkah tersebut ialah tahap pembentukan atau persiapan, tahap orientasi dan eksplorasi, tahap transisi, tahap kegiatan, tahap konsolidasi, serta tahap evaluasi dan tindak lanjut²⁷.

Dalam tahapan tersebut Corey menyebutnya sebagai tahapan *Counseling Group*, namun Prayitno berpendapat bahwa tahapan bimbingan kelompok dan konseling kelompok pada dasarnya sama, hanya terdapat perbedaan pada pokok bahasan, yakni pada bimbingan kelompok membahas topik sedangkan konseling kelompok membahas permasalahan²⁸. Adapun keenam langkah tersebut, ialah:

1) Tahap Pembentukan Kelompok

Tahap ini adalah tahap persiapan atau perencanaan sebelum konseling. Agar mendapatkan hasil yang maksimal, pembentukan kelompok harus direncanakan dengan baik. Perencanaan meliputi perancangan tujuan kelompok, target populasi, kebutuhan kelompok, cara merekrut anggota kelompok, penyeleksian anggota kelompok, jumlah anggota kelompok dan durasi pertemuan, frekuensi dan waktu pertemuan, format dan struktur kelompok,

²⁷ *Ibid.*, p. 71

²⁸ Prayitno, *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)* (Jakarta: Ghalia Indonesia, 1995) p. 73

metode dalam mempersiapkan anggota kelompok, sifat kelompok apakah akan terbuka atau tertutup, anggota kelompok apakah anggota yang dipilih atau sukarela, dan prosedur tindak lanjut serta evaluasi.

Pada tahap pembentukan pemimpin kelompok memiliki beberapa hal penting untuk dibahas bersama calon anggota kelompok, yaitu: (1) pernyataan yang jelas tentang tujuan kelompok; (2) deskripsi tentang bentuk kelompok, prosedur, dan peraturan-peraturannya; (3) kecocokan proses kelompok dengan kebutuhan peserta; (4) kesempatan mencari informasi tentang kelompok yang akan dimasukinya; (5) pernyataan yang menjelaskan pendidikan, latihan, dan kualifikasi pemimpin kelompok; (6) informasi biaya yang harus ditanggung peserta dan apakah biaya itu mencakup kegiatan lanjut; (7) informasi tentang resiko psikologis dalam kegiatan kelompok itu; (8) pengetahuan tentang keterbatasan kerahasiaan dalam kelompok; (9) penjelasan tentang layanan yang dapat diberikan dalam kegiatan kelompok; (10) bantuan dari pemimpin kelompok untuk mengembangkan tujuan-tujuan pribadi peserta; (11) pemahaman yang jelas mengenai pembagian tanggung jawab antar anggota kelompok; (12) diskusi mengenai hak dan kewajiban anggota kelompok.

Lebih lanjut Corey menjelaskan bahwa tahap pembentukan merupakan tahap pengenalan, tahap perlibatan diri, atau tahap pemasukan diri ke dalam kehidupan suatu kelompok, tahap menentukan agenda, tahap menentukan norma kelompok, dan tahap penggalan ide dan perasaan. Tahap ini dapat digunakan anggota kelompok untuk saling memperkenalkan diri dan mengungkapkan tujuan atau harapan-harapan yang ingin dicapai pribadi masing-masing maupun seluruh anggota.

2) Tahap Orientasi dan Eksplorasi.

Pada tahap ini, kegiatan inti dari kelompok adalah melakukan orientasi dan eksplorasi seperti menentukan struktur kelompok, memperkenalkan anggota kelompok, dan mengeksplorasi anggota kelompok. Selama fase ini, anggota kelompok belajar fungsi dari kelompok, merumuskan tujuan pribadi mereka, memperjelas harapan mereka, dan melihat posisi atau tempat mereka dalam kelompok. Pada fase permulaan ini anggota cenderung menjaga citra dirinya agar diterima oleh kelompok. Dalam tahap ini biasanya anggota kelompok merasa cemas dan tidak aman dalam level tertentu, mereka masih meraba-raba dan bertanya-tanya apakah mereka akan diterima dalam kelompok. Biasanya anggota kelompok datang dengan membawa harapan, masalah, dan kecemasan, sangat penting bahwa mereka diizinkan untuk mengungkapkan hal-

hal tersebut secara terbuka. Pemimpin kelompok pada tahap ini juga harus memperjelas aturan dan norma-norma kelompok agar tidak terjadi kesalahpahaman.

3) Tahap Transisi

Sebelum bekerja lebih dalam, biasanya kelompok mengalami fase transisi. Pada tahap ini sering terjadi kecemasan, resistensi, konflik dan bahkan perasaan yang bercampur aduk tentang keanggotaan mereka dalam kelompok, atau enggan jika harus membuka diri. Bentuk-bentuk keengganan atau penolakan dapat berupa penyerangan (dengan kata-kata) kepada anggota kelompok lain, salah paham terhadap tujuan dan cara-cara yang dikehendaki, menolak untuk melakukan sesuatu, dan menginginkan pengarahan yang lebih banyak dari pemimpin.

Kepercayaan sangat diperlukan pada tahap sebelumnya, karena jika kepercayaan sudah ada mereka biasanya akan bersedia mengungkapkan pemikiran, perasaan, dan reaksi, serta menghindari bentuk penolakan itu sendiri. Dengan demikian, tugas utama pemimpin kelompok adalah membawa anggota kelompok melewati masa transisi ini dengan melakukan:

- a) Mengajarkan anggota kelompok pentingnya mengenali dan mengekspresikan kekhawatiran mereka, penolakan atau

keengganan mereka, dan reaksi terhadap berbagai hal yang terjadi dalam sesi tersebut.

- b) Membantu peserta mengenali cara untuk mereka bereaksi membela diri dan menciptakan iklim dimana mereka dapat menangani resistensi mereka secara terbuka.
- c) Mengajarkan para anggota mengenali dan menangani konflik yang terjadi dalam kelompok secara terbuka.
- d) Mengajarkan anggota bagaimana mereka menerima berbagai tanggung jawab untuk kelompok.
- e) Membantu anggota kelompok dalam hal-hal yang akan mempengaruhi kemampuan mereka untuk menjadi mandiri dan saling bergantung²⁹.

4) Tahap Kegiatan

Kegiatan inti dari tahap ini adalah eksplorasi dan diskusi mengenai masalah anggota kelompok, dan membuat program tindakan yang akan dilaksanakan anggota kelompok untuk melakukan perubahan pada dirinya. Pada tahap ini anggota kelompok belajar menjadi bagian anggota integral dari kelompok dan berkomitmen untuk mengeksplorasi masalah serta berkomitmen untuk berubah. Pada tahap ini pemimpin maupun anggota kelompok lain berusaha membuat program tindakan yang

²⁹ *Ibid.*, p. 94

tepat untuk anggota kelompok. Rasa saling percaya dan saling memiliki dari anggota kelompok terhadap kelompok sangat dibutuhkan dalam tahapan ini.

Kelangsungan tahap ini sangat bergantung pada hasil dari tiga tahap sebelumnya. Jika tahap-tahap sebelumnya berhasil dengan baik. Corey memaparkan secara rinci fungsi pemimpin kelompok sebagai fungsi sentral kepemimpinan tahap ini, yakni³⁰:

- a) Menyediakan secara sistematis penguatan perilaku kelompok yang diinginkan yang mendorong kohesi (perpaduan) dan kerja produktif.
- b) Meneruskan model penyesuaian perilaku, terutama mengenai peduli konfrontasi, dan mengungkapkan reaksi yang berkelanjutan juga persepsi.
- c) Menafsirkan makna dari pola-pola perilaku pada waktu yang tepat sehingga anggota akan dapat mencapai tingkat eksplorasi diri yang lebih dalam dan mempertimbangkan perilaku alternative.
- d) Menyadari faktor terapeutik yang beroperasi untuk menghasilkan perubahan dan campur tangan dalam cara tertentu untuk membantu anggota membuat perubahan yang diinginkan dalam pikiran, perasaan, dan tindakan.

³⁰ *Ibid.*, p. 109

5) Tahap Konsolidasi

Tahap ini adalah tahap dimana menuju sebuah pengakhiran dari kegiatan kelompok. Pada tahap ini adalah waktunya untuk menyimpulkan, mengintegrasikan, dan menginterpretasi pengalaman yang telah kelompok dapatkan selama sesi konseling. Joyce, Piper, Orgrodniczuk, dan Klein³¹ mengidentifikasi hal-hal apa saja yang harus dilakukan pada fase pengakhiran yaitu meninjau dan memperkuat perubahan yang telah dibuat oleh anggota kelompok, membantu anggota dalam mengkaji ulang hubungannya dengan pemimpin kelompok dan anggota kelompok lainnya, dan membantu peserta belajar menghadapi tantangan masa depan dengan hal-hal yang mereka telah dapatkan di dalam kelompok.

Fungsi utama pemimpin kelompok pada tahap konsolidasi terkait dengan³²:

- a) Memperkuat perubahan yang telah diciptakan oleh anggota kelompok dan memastikan bahwa anggota kelompok mendapatkan informasi terkait hal tersebut yang memungkinkan mereka untuk membuat perubahan lebih lanjut.
- b) Membantu anggota dalam menentukan keterampilan mereka di berbagai situasi dalam kehidupan sehari-hari, termasuk

³¹ *Ibid.*, h. 110

³² *Ibid.*, p. 114

membantu mereka untuk mengembangkan rencana aksi perubahan.

- c) Membantu anggota kelompok untuk membuat konsep terkait tujuan kelompok.
- d) Membantu anggota meringkas perubahan yang mereka buat dan melihat kesamaannya diantara masing-masing anggota kelompok.
- e) Membantu anggota kelompok membuat perencanaan konsep yang akan membantu mereka memahami, mengintegrasikan, mengkonsolidasikan, dan mengingat apa yang telah mereka pelajari dalam kelompok.

6) Tahap Evaluasi dan Tindak Lanjut

Tahap ini adalah tahap terakhir dari semua tahap yang telah dilakukan dalam konseling kelompok. Pada bagian evaluasi, pemimpin kelompok mengevaluasi seluruh kegiatan konseling kelompok dari awal dilaksanakannya pertemuan hingga akhir, kebermanfaatan kelompok, pengaruh kelompok bagi kehidupan anggota, serta kemajuan-kemajuan yang mereka alami setelah melaksanakan sesi konseling kelompok.

Pada bagian tindak lanjut, pemimpin kelompok memberikan penilaian terhadap hasil dari kelompok dan memberikan anggota kelompok kesempatan untuk menilai dampak-dampak konseling

kelompok secara realitis bagi diri mereka. Bagian ini juga membahas mengenai upaya yang telah mereka buat untuk menerapkan pelajaran yang telah mereka dapatkan di dunia nyata. Mereka dapat melaporkan kesulitan yang mereka dapatkan, berbagi kegembiraan dan kesuksesan yang telah mereka alami. Tahap tindak lanjut juga memperbolehkan para anggota mengekspresikan perasaan mereka melalui media apapun ketika mereka teringat dengan pengalaman kelompok.

3. Hakikat Atlet Sepaktakraw

a. Hakikat Atlet

Atlet adalah olahragawan yang mengikuti perlombaan atau pertandingan³³. Di dalam Kamus Umum Bahasa Indonesia, atlet ialah seseorang yang bersungguh gemar berolahraga terutama mengenai kekuatan badan, ketangkasan, dan kecepatan seperti berlari, berenang, melompat, melempar dan lain-lain³⁴. Sukadiyanto menambahkan definisi atlet atau olahragawan³⁵ sebagai seseorang yang menggeluti atau menekuni dan aktif melakukan latihan untuk meraih prestasi pada cabang olahraga yang dipilih dan dikuasai.

³³ Departemen Pendidikan Nasional, Kamus Besar Bahasa Indonesia, (Jakarta: Balai Pustaka, 2003), p. 75

³⁴ Poerwardarminta, Kamus Umum Bahasa Indonesia (Jakarta: Balai Pustaka, 1976), p. 64

³⁵ Sukadiyanto, *Permainan Tenis Salah Satu Wahana Membina Remaja Untuk Beprestasi dan Berkepribadian*. Cakrawala Pendidikan (No. 3 Th. XV, November), (Yogyakarta: Lembaga Pengabdian Kepada Masyarakat IKIP Yogyakarta, 1996), p. 6

Seorang atlet memiliki keunikan, bakat, kepribadian, pola perilaku, serta latar belakang kehidupan tersendiri yang dapat mempengaruhi secara spesifik pada dirinya³⁶. Atlet di dalam olahraga tim maupun individu memiliki kemampuan serta karakter yang berbeda-beda, tidak dapat disamaratakan atlet satu dengan yang lainnya, namun pada umumnya seorang atlet harus sama-sama memiliki kondisi fisik baik, motivasi yang kuat, emosi yang memadai, intelegensi yang cukup, dan kepribadian yang sesuai dengan cabang olahraganya.

Setiap individu tak terkecuali seorang atlet, mempunyai kebutuhan akan cita-cita yang ingin dicapai. Gunarsa mengungkapkan lima tingkatan kebutuhan tersebut, yaitu:

- 1) Kebutuhan fisiologis, kebutuhan ini merupakan kebutuhan perilaku, seperti makan, minum, dan istirahat.
- 2) Kebutuhan rasa aman, manifestasi kebutuhan ini nampak kebutuhan keamanan, kestabilan hidup, perlindungan, bebas dari rasa takut dan gelisah.
- 3) Kebutuhan sosial, manifestasi kebutuhan ini nampak pada perasaan diterima oleh orang lain, kebutuhan untuk mencapai sesuatu serta berpartisipasi.

³⁶ Monty P., *Dasar-Dasar Psikologi Olahraga* (Jakarta: Pustaka Sinar Harapan, 2000), p. 29

- 4) Kebutuhan akan penghargaan atau harga diri, kebutuhan ini merupakan kebutuhan akan prestise, kebutuhan untuk berhasil, kebutuhan untuk dihormati, manifestasinya di dalam olahraga ialah seorang atlet yang memiliki banyak prestasi akan makin tinggi kebutuhan untuk diperhatikan dan dihargai.
- 5) Kebutuhan aktualisasi diri, dalam kehidupan atlet kebutuhan ini dapat dikatakan sebagai keinginan individu untuk meningkatkan kapasitas fisik dan mental melalui latihan dan pendidikan³⁷.

Demi memenuhi kebutuhan penghargaan atau harga diri, atlet dituntut untuk berprestasi setinggi-tingginya. Adapun faktor-faktor yang mendorong atlet untuk berprestasi³⁸ ialah sebagai berikut: (1) mencari tahu penyebab stress dan cara mengatasinya; (2) usaha untuk memperoleh kesempurnaan; (3) status; (4) kebutuhan untuk diakui; (5) hadiah; (6) kejantanan; (7) membentuk watak karakter.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa atlet adalah seseorang yang aktif berolahraga dan mengikuti sebuah perlombaan atau turnamen, serta berprestasi dalam cabang olahraga tertentu yang ditekuninya. Tujuan seseorang atlet menekuni suatu cabang olahraga yakni untuk berprestasi setinggi-tingginya sesuai dengan kemampuan yang dikeluarkan secara maksimal. Prestasi yang

³⁷ Singgih D. Gunarsa *dkk.*, *Psikologi Olahraga* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 1989), p. 96

³⁸ Harsono, *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching* (Jakarta: DEPDIKBUD DIKTI P2LPTK, 1988), p. 254

didapat dari seorang atlet akan membawa dirinya meraih suatu kehidupan yang disiplin, tanggung jawab, dan mempunyai daya juang yang tinggi di masa yang akan datang.

b. Hakikat Sepaktakraw

Sepaktakraw merupakan sebuah cabang olahraga yang saat ini sudah mulai populer di Indonesia, meskipun belum banyak orang yang berminat untuk mempelajarinya, karena sepaktakraw memiliki tingkat kesulitan yang cukup tinggi dibandingkan cabang olahraga yang lain. Sepaktakraw merupakan permainan asli kreasi bangsa melayu yang tumbuh dan berkembang di daerah-daerah, termasuk di Indonesia³⁹. Beberapa daerah di Indonesia tersebut, yaitu Sulawesi Selatan, Sumatera Barat dan meluas hingga ke Kalimantan. Saat bermain sepaktakraw, pemain menunjukkan kemahirannya dalam penguasaan bola selama mungkin tanpa terjatuh ke tanah⁴⁰.

Istilah sepaktakraw sendiri berasal dari kata “sepak” yang berarti menendang, dan “takraw” yang berarti bola rotan. Pemilihan nama untuk cabang olahraga ini pada dasarnya merupakan kesepakatan antara dua negara lokomotif sepaktakraw, yakni Malaysia dan Thailand⁴¹. Ratinus Darwis dan Penghulu Basa menyatakan

³⁹ Ratinus Darwis dan Penghulu Basa, *Olahraga Pilihan Sepaktakraw* (Jakarta: Depdikbud, 1992), p. 3

⁴⁰ *Ibid.*, p. 3

⁴¹ *Ibid.*, p. 6

sebelumnya sepak takraw terkenal dengan permainan sepakraga, kemudian perubahan nama sepakraga menjadi sepak takraw diresmikan pada tanggal 27 Maret 1965 di Kuala Lumpur pada waktu pesta olahraga Asia Tenggara (SEA GAMES)⁴².

M. Sofyan mendefinisikan sepak takraw sebagai suatu permainan yang menggunakan bola yang terbuat dari rotan (takraw), dimainkan di atas lapangan yang datar berukuran panjang 13,40 m dan lebar 6,10 m. Di tengah-tengah dibatasi oleh jaring atau *net* seperti permainan bulu tangkis⁴³.



Gambar 2.1⁴⁴
Lapangan Sepaktakraw

Permainan sepak takraw merupakan perpaduan atau penggabungan tiga buah permainan, yaitu permainan sepak bola, bola voli, dan bulu tangkis⁴⁵, sedangkan menurut M. Sofyan sepak takraw

⁴² *Ibid.*, p. 2

⁴³ M. Sofyan, *Permainan Sepaktakraw* (Jakarta: CV Ricardo, 2009), p. 34

⁴⁴ Rick Engel, *Dasar-Dasar Sepaktakraw* (Bandung: Penerbit Pakar Raya, 2010), p. 8

⁴⁵ Ratinus Darwis dan Penghulu Basa, *loc. cit.*

merupakan hasil kombinasi permainan sepakbola dan bola voli, yang menggunakan lapangan ganda bulu tangkis⁴⁶.

Sepaktakraw dilakukan oleh dua regu yang berhadapan di lapangan yang dipisahkan oleh jaring yang terbentang membelah lapangan menjadi dua bagian. Setiap regu yang berhadapan terdiri atas tiga orang atlet yang bertugas sebagai tekong yang berdiri paling belakang dan dua orang lainnya menjadi atlet depan yang berada di sebelah kiri dan kanan yang disebut apit kiri dan kanan. Tujuan dari setiap regu adalah untuk mengembalikan bola sedemikian rupa sehingga dapat jatuh di lapangan lawan atau menyebabkan lawan membuat pelanggaran atau salah. Dalam permainan ini anggota tubuh yang boleh dipergunakan ialah semua anggota badan (terutama kaki) terkecuali tangan.

Berbagai penjelasan mengenai sepaktakraw dapat di pahami bahwa sepaktakraw merupakan cabang olahraga permainan yang berasal dari bangsa melayu dan berkembang di berbagai negara di asia. Sepaktakraw merupakan cabang olahraga permainan yang terbentuk dari perpaduan beberapa cabang olahraga lain seperti sepak bola, bola voli, dan bulu tangkis. Sepaktakraw dimainkan secara beregu, tiap regu berisi tiga pemain dengan tugasnya yang berbeda-beda.

⁴⁶ M. Sofyan, op. cit., p. 14

c. Hakikat Atlet Sepaktakraw

Seorang pemain sepaktakraw perlu menguasai berbagai keterampilan dasar agar dapat melakukan permainan ini. Fouzee (dalam M. Husni Thamrin) mengemukakan keterampilan dasar sepaktakraw meliputi: sepak sila, sepak kuda, sepak cangkil, menapak, memahat, memandek, membahu, menanduk baik dengan sisi kanan dan kiri kepala⁴⁷. Melengkapi pendapat sebelumnya, Sudrajat Prawirasaputra berpendapat teknik yang harus dikuasai oleh pemain sepaktakraw meliputi sepak sila, sepak kuda, sepak badek, sepak cangkil, *heading* (sundulan kepala), menahan, mendada, menapak, *servis* (sepak mula), *smash*, dan *blocking*⁴⁸. Semua unsur teknik dasar tersebut harus dikuasai dengan baik untuk menjadi pemain sepaktakraw yang handal.

Sepaktakraw dimainkan secara beregu, tiap regu memiliki tiga pemain yang memiliki tugas berbeda-beda. Perbedaan tugas tersebut menuntut atlet untuk memiliki kedisiplinan. Seorang atlet sepaktakraw harus sanggup untuk menanamkan kepatuhan yang didasarkan atas pemahaman dan kesadaran, serta rasa tanggungjawab, kesanggupan menguasai diri, dan lebih mengutamakan kepentingan tim⁴⁹. Atlet

⁴⁷ M. Husni Thamrin, *Penyusunan Tes Keterampilan Bermain Sepaktakraw* (Yogyakarta: Pusat Penelitian IKIP Yogyakarta, 1995), p. 6

⁴⁸ Sudrajat Prawirasaputra, *Sepaktakraw* (Jakarta: Depdikbud, 2000), p. 24

⁴⁹ Sudibyo Setyobroto, *Psikologi Olahraga* (Jakarta: Percetakan UNJ, 2002), p. 76

sepaktakraw yang disiplin akan berusaha menguasai tugasnya masing-masing dengan baik, agar tidak merusak skema permainan yang diinginkan. Atlet yang disiplin juga akan mementingkan tujuan timnya daripada menonjolkan kemampuannya.

Fritz Heider mencetuskan teori keseimbangan (*balance theory*) yang membahas hubungan interpersonal yang didasarkan atas rasa senang atau tidak senang. Rasa senang atau tertarik dapat berupa rasa memiliki, rasa kesamaan (merasa adanya kesamaan), sedangkan rasa tidak senang atau rasa bertentangan dapat berupa perasaan berbeda, tidak memiliki, dan merusak⁵⁰. Seorang atlet sepaktakraw hidup di dalam sebuah tim yang terdiri dari beberapa individu. Perbedaan pendapat atau kesenangan mengenai sesuatu hal akan menimbulkan ketidakseimbangan hubungan atau *imbalance relationship*.

Hubungan yang tidak seimbang (*imbalance relationship*) di dalam sebuah tim, cenderung menimbulkan ketegangan, tindakan agresif, dan hubungan yang kurang serasi antara individu-individu yang bersangkutan. Demi terciptanya sebuah tim yang kondusif, maka setiap atlet sepaktakraw diharapkan memiliki hubungan interpersonal yang baik, tidak memiliki tindakan yang agresif akan hal-hal yang dia tidak senangi terhadap anggota tim yang lainnya.

⁵⁰ *Ibid.*, p. 50

Menghadapi suatu pertandingan mental atlet perlu dipersiapkan, sehingga seluruh kemampuan jiwanya baik akal, kemauan, perasaannya siap menghadapi tugas-tugas dan segala kemungkinan yang akan terjadi. Bryant J. Cratty (dalam Sudibyo) berpendapat bahwa untuk dapat berprestasi tinggi, keadaan fisik maupun mental atlet harus dalam kondisi puncak. Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan mobilisasi total seluruh energi, dalam hal ini kesiapan mental akan turut serta menentukan⁵¹. Keadaan mental atlet yang kurang baik, misalnya resah dan cemas akan berpengaruh terhadap kemampuan berpikir tenang dan daya konsentrasi dan koordinasinya juga akan terganggu.

Sesuai dengan pendapat di atas, atlet sepak takraw harus memiliki kesiapan bertanding agar tidak mempengaruhi aspek fisik dan penampilannya. Terdapat empat faktor yang harus dipenuhi atlet sepak takraw sebelum bertanding⁵², yakni:

- 1) Akal dan pikirannya siap dengan pengetahuan dan pemahaman mengenai peraturan, teknik-teknik, taktik, dan strategi dalam menghadapi pertandingan. Keadaan akal dan pikiran yang baik akan menciptakan reaksi cepat, teliti, cermat, serta dapat memusatkan perhatian dan koordinasi gerakan.

⁵¹ *Ibid.*, p. 41

⁵² *Ibid.*, p. 42

- 2) Perasaan siap yang berarti siap menghadapi rangsangan-rangsangan emosional dan beban mental dalam pertandingan, hal-hal yang mengganggu perasaannya, seperti cemooh, ancaman, dsb.
- 3) Kemauan siap, berarti kemauan atau tekad yang sudah bulat menghadapi pertandingan. Hal tersebut terwujud dalam kegiatan berlatih, semangat bertanding, dan kesanggupan mempertahankan tempo permainan.
- 4) Percaya diri merupakan modal utama seorang atlet untuk dapat mencapai prestasi yang tinggi. Kepercayaan diri pada atlet akan timbul seiring dengan dipenuhinya tiga faktor di atas. Percaya diri merupakan rasa percaya seorang atlet bahwa ia sanggup dan mampu mencapai apa yang diharapkan.

Hal penting lainnya yang harus dimiliki dari para atlet sepak takraw ialah konsentrasi. Permainan sepak takraw sangat membutuhkan konsentrasi yang besar mengingat olahraga ini memiliki tingkat kesulitan yang sangat tinggi, serta banyaknya teknik dasar yang dilakukan untuk dapat bermain dengan baik. Kombinasi dari penguasaan teknik dasar yang baik serta konsentrasi yang tinggi dapat membantu atlet sepak takraw untuk bermain dengan baik.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat ditarik kesimpulan, bahwa permainan sepak takraw adalah permainan beregu yang membutuhkan teknik dasar individu, sikap disiplin, hubungan

interpersonal yang baik dan seimbang, kondisi mental, serta konsentrasi yang tinggi untuk menghasilkan permainan yang maksimal. Kondisi atlet sepak takraw yang baik tanpa ada gangguan fisik maupun psikisnya akan membuat atlet lebih percaya diri dalam menghadapi pertandingan.

B. Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan terkait dengan pengaruh bimbingan kelompok untuk mengurangi tingkat kecemasan atlet sepak takraw, yaitu:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Reni Efrylia Ningtyas dan Tamsil Muis pada tahun 2011. Penelitian yang dilakukan tersebut berjudul “Penerapan Bimbingan Kelompok Teknik Bermain untuk Membantu Mengurangi Tingkat Kecemasan dalam Mengikuti Mata Pelajaran Eksakta.” Penelitian tersebut menggunakan metode penelitian eksperimen dengan jenis *One Group Pretest-Posttest* yang dilakukan kepada 12 siswa dari kelas VII-A dan VIII-a SMPN 1 Rengel-Tuban yang memiliki skor kecemasan pada mata pelajaran eksakta paling tinggi. Hasilnya setelah diberikan bimbingan kelompok, skor hasil *post test* mengalami penurunan. Hal ini menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik bermain dapat dijadikan sebagai alternatif bantuan bagi siswa yang memiliki kecemasan.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Wela Aswida, Marjohan, Yarmis Syukur pada tahun 2011, berjudul “Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok dalam Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi pada Siswa.” Penelitian menggunakan metode pra eksperimen dengan jenis *One Group Pretest-Posttest* yang dilakukan kepada 13 siswa kelas X-6 yang mengalami kecemasan dalam berkomunikasi. Hasilnya terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan berkomunikasi siswa sebelum dan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok. Hasil ini menunjukkan bahwa bimbingan kelompok efektif untuk digunakan dalam menurunkan tingkat kecemasan siswa dalam berkomunikasi.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Deddy Andrianto (2006) dengan judul “Tingkat Kecemasan Pemain PSIM Yogyakarta Sebelum Bertanding”. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode penelitian survey. Hasil penelitian menunjukkan bahwa persentase tingkat kecemasan pemain PSIM Yogyakarta sebelum bertanding terbagi dalam dua faktor, yakni: (a) Faktor intrinsik sebesar 60,09% dengan rincian: (1) faktor moral sebesar 56,14%, (2) faktor pengalaman bertanding 68,42%, (3) faktor pikiran negatif sebesar 55,26%, (4) faktor pikiran puas diri sebesar 60,52%. (b) Faktor ekstrinsik sebesar 65,79% dengan rincian: (1) faktor pelatih dan manajemen sebesar 62,40%, (2) faktor penonton 70, 05%, (3) faktor lawan 55,26%, (4)

faktor wasit 71,05%, (5) faktor sarana prasarana 73,68%, (6) faktor cuaca 63,16%.

4. Penelitian berjudul “Efektifitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Diskusi Kelompok Sebaya Untuk Mengurangi Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa SMA” yang dilakukan oleh Tuyanto. Penelitian ini adalah penelitian eksperimental, jenis *Pretest-Posttest Control Group Design* dengan populasi siswa-siswi kelas XII yang berjumlah 141 orang di SMA Negeri 1 Wonosegoro, Boyolali, Jawa Tengah. Total sampel 60 murid diambil secara acak. Hasil dari penelitian menunjukkan perlakuan yang diberikan kepada siswa terbukti berpengaruh untuk menurunkan kecemasan siswa dalam menghadapi UN yang dibuktikan dengan penurunan jumlah skor dari Y 1 sebesar 429 menjadi Y 2 sebesar 232.
5. Penelitian berjudul “Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa *Underachiever* Melalui Layanan Bimbingan Kelompok pada Siswa SD Negeri Pekunden Semarang” oleh Ayu Zumaroh Khasanah (2013). Penelitian tersebut menggunakan metode skala psikologis dengan alar pengumpulan data menggunakan skala motivasi belajar. Subjek penelitian berjumlah 7 siswa yang tergolong dalam *underachiever*. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa bimbingan kelompok yang tepat berhasil meningkatkan motivasi belajar siswa *underachiever*. Hal ini dibuktikan dengan hasil analisis deskriptif

persentase pada kondisi awal tingkat motivasi belajar siswa sebesar 48,71%, kemudian setelah diberikan layanan bimbingan kelompok siklus 1 meningkat menjadi 60,71%, lalu meningkat lagi pada siklus 2 menjadi 79%.

6. Penelitian berjudul “Efektifitas Pembelajaran Pendekatan Drill dan Pendekatan Taktis terhadap Hasil Belajar Sepaktakraw pada Siswa Ekstrakurikuler SD Negeri Pulo Gadung 03 Pagi” oleh Muhamad Syaifudin (2015). Penelitian tersebut menggunakan metode eksperimen dengan jumlah sampel 30 siswa dari 30 populasi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* dan diperoleh 30 sampel. Penelitian dilaksanakan dengan 16 kali pertemuan. Berdasarkan hipotesis statistik maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis nihil (H_0) ditolak dan hipotesis kerja (H_1) diterima, sehingga hasil menunjukkan terdapat perbedaan rata-rata antara pendekatan taktis dan pendekatan drill sehingga pendekatan *drill* lebih efektif daripada pendekatan taktis terhadap hasil belajar sepak sila pada siswa ekstrakurikuler sepaktakraw SD Negeri Pulo Gadung 03 Pagi.

C. Kerangka Berpikir

Pendidikan olahraga merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik

mengenai kualitas jasmani dan rohani individu. Pendidikan olahraga paling banyak di selenggarakan di sekolah dan dapat dimanfaatkan sebagai salah satu upaya pencetak individu yang berkualitas sejak dini dan wadah pengembangan diri bagi siswa yang memiliki minat dan bakat dalam bidang olahraga.

Sekolah sebagai lembaga utama pendidikan memiliki kewajiban untuk memfasilitasi para siswa, salah satunya melalui kegiatan ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran guna memperluas wawasan serta peningkatan dan penerapan nilai-nilai pengetahuan dalam berbagai hal seperti pengetahuan tentang olahraga. Kegiatan ekstrakurikuler yang diadakan di sekolah diharapkan dapat mengembangkan kemampuan siswa sejak dini agar dapat melahirkan atlet yang berprestasi dan membanggakan sekolah, daerah asalnya, bahkan negara.

Seorang atlet yang memiliki pengalaman dan jam terbang tinggi akan lebih dipercaya pelatih untuk mengikuti kejuaraan yang tingkatannya lebih tinggi. Besarnya kepercayaan pelatih dan beban yang harus ditanggung seorang atlet, seringkali membuat dirinya mengalami kecemasan. Kecemasan adalah perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan terhadap sesuatu yang belum terjadi. Saat menjelang pertandingan merupakan waktu yang terberat bagi seorang atlet, karena mereka harus siap menghadapi pertandingan

dengan segala resikonya. Target pelatih, strategi yang akan dijalankan, dan menjaga kesehatan fisik menjadi hal yang harus dipikul sebelum menghadapi pertandingan.

Kecemasan yang berlebihan akan berakibat buruk karena dapat mengganggu penampilan atlet tersebut dalam bertanding. Dampak yang lebih buruk akan terjadi apabila cabang olahraga yang atlet kuasai tersebut adalah cabang olahraga jenis beregu. Dalam sebuah tim beregu, jika satu orang mengalami kecemasan maka akan berdampak kepada tim. Atlet yang mengalami kecemasan akan sulit untuk memahami dan menjalani strategi yang pelatih sampaikan, sehingga skema permainan didalam tim dapat hancur dan menimbulkan rasa cemas kepada rekan satu timnya, karena apa yang pelatih instruksikan tidak dijalankan dengan baik, ditambah bayang-bayang kekalahan mulai timbul dipikirannya. Hal tersebut membuat konsentrasi atlet terpecah-pecah sehingga atlet tidak fokus pada pertandingan.

Pada umumnya kecemasan mulai meningkat beberapa hari menjelang pertandingan berlangsung. Atlet sebelum bertanding akan selalu berada dibawah pengaruh kecemasan yang disebabkan oleh faktor lawan, penonton, riwayat cedera, pengaruh lingkungan, sarana prasarana dan sebagainya. Atlet yang cemas akan membayangkan kegagalan, melebih-lebihkan kemampuan lawan, dan menganggap pertandingan yang akan dihadapinya sebagai sesuatu yang akan sulit

dilakukan dan kecil harapannya untuk memenangkannya. Gejala-gejala kecemasan yang terjadi saat pertandingan akan menghambat atlet dalam mengembangkan kemampuan sehingga menyebabkan atlet gagal meraih prestasi terbaiknya.

Bimbingan kelompok adalah salah satu layanan bantuan dari bimbingan dan konseling yang dapat dilakukan dalam upaya menurunkan tingkat kecemasan atlet. Bimbingan kelompok dilakukan dengan mengarahkan layanan kepada sekelompok individu guna berbagi informasi mengenai permasalahan bersama yang dalam penelitian ini adalah kecemasan. Konselor dan para atlet secara bersama-sama akan berbagi informasi yang dibutuhkan atlet untuk mengetahui kualitas dirinya, kekurangannya, dan hal-hal apa saja yang harus dilakukan jika mulai merasa cemas saat ingin bertanding. Semua informasi yang didapat atlet dalam layanan bimbingan kelompok ini dapat digunakan atlet sebagai pemahaman dalam menekan kecemasannya.

Seorang atlet dalam kesehariannya sudah terbiasa melakukan kegiatan yang serupa dengan bimbingan kelompok, hanya saja posisi konselor digantikan oleh seorang pelatih. Saat latihan dan bertanding, pelatih mengarahkan dan membimbing para atlet untuk mencapai suatu tujuan, kemudian para atlet berdiskusi untuk bersama-sama mewujudkan tujuan tersebut. Menilai dari beberapa penuturan atlet dan pelatih saat peneliti melakukan studi kasus, kecemasan atlet sepaktakraw SMP

Negeri 232 masih berada di tingkat kognitif atau pemikiran yang sudah mulai memasuki tingkat fisik, sesuai dengan tingkatan gejala kecemasan menurut teori Vye, *et.al*.

Berdasarkan ketiga alasan di atas, layanan bimbingan kelompok dianggap sesuai jika diterapkan kepada atlet SMP Negeri 232 Jakarta Timur. Penelitian tentang bimbingan kelompok yang dilakukan pada bidang olahraga masih belum banyak, khususnya di program studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Jakarta, sehingga peneliti berharap hasil penelitian ini dapat juga dijadikan sebagai data awal untuk penelitian selanjutnya dan menambah nuansa baru layanan bimbingan konseling yang diberikan kepada atlet atau olahragawan.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan suatu kondisi atau prinsip yang dianggap benar⁵³, agar dapat ditarik konsekuensi yang logis maka diadakan pengujian-pengujian tentang kebenaran dengan menggunakan fakta yang ada. Berdasarkan kerangka berpikir di atas, maka hipotesis dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut: terdapat pengaruh antara bimbingan kelompok terhadap penurunan kecemasan bertanding atlet sepak takraw SMPN 232 Jakarta Timur.

⁵³ J. Supranto, *Statistik untuk Pemimpin Berwawasan Global*: Edisi 2 (Jakarta: Salemba Empat, 2001), p. 176