

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga bagi sebagian orang bukan hanya sekedar untuk kebugaran saja ataupun rekreasi melainkan untuk mendapatkan prestasi. Seperti yang disebutkan dalam Undang – Undang No. 3 Tahun 2005 Pasal 4 mengenai tujuan keolahragaan nasional salah satunya yaitu prestasi. Olahraga prestasi sendiri merupakan olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Pada umumnya, setiap atlet pasti akan melakukan perlombaan. Perlombaan yang dilakukan dapat menjadi tolak ukur untuk melihat progress dan pencapaian prestasi seorang atlet. Renang merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari oleh semua kalangan masyarakat, mulai dari balita, anak-anak, remaja, sampai dengan lanjut usia.

Kestabilan emosi merupakan aspek yang perlu diperhatikan dalam melihat kesiapan seorang atlet saat lomba. seorang atlet harus dapat mengontrol emosinya agar dapat berlatih dengan baik. Emosi akan selalu berubah-ubah dengan keadaan yang berbeda. Perubahan emosi bisa mempengaruhi perilaku dan aktivitas seseorang sehingga untuk menangani perubahan emosi dibutuhkan kestabilan emosi. Kestabilan emosi adalah kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya.

Kestabilan emosi yang baik dapat membawa banyak manfaat. Individu yang stabil emosinya cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah, kesejahteraan mental yang lebih tinggi, dan hubungan sosial yang lebih sehat. Selain itu, individu yang memiliki

kestabilan emosi yang tinggi cenderung mampu menghadapi perubahan- perubahan emosi tersebut. Sering kali sikap yang ditunjukkan oleh seseorang yang tidak mampu mengontrol emosinya akan bersikap seperti seseorang yang sedang merasa cemas ataupun gelisah.

Salah satu faktor yang dapat memengaruhi performa atlet saat bertanding adalah kecemasan, yaitu perasaan tegang, gugup, atau khawatir yang muncul sebelum atau selama perlombaan. Tingkat kecemasan yang tinggi dapat menyebabkan gangguan konsentrasi, ketegangan otot, serta penurunan performa atlet di dalam air. Saat berada di kolam renang sering terlihat atlet yang cemas, dengan kecemasan tersebut atlet cenderung melakukan kesalahan-kesalahan dalam gerakan teknik gerak renang, atau gerakan yang tidak terkontrol akan muncul tanpa sadar.

Di sisi lain, stabilitas emosional merupakan salah satu aspek kepribadian yang berperan dalam mengendalikan respons emosi individu terhadap situasi yang penuh tekanan, termasuk dalam perlombaan. Atlet dengan stabilitas emosional tinggi cenderung lebih mampu mengelola stres dan kecemasan dibandingkan dengan atlet yang memiliki stabilitas emosional rendah. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara stabilitas emosional dan tingkat kecemasan saat perlombaan pada atlet renang di Klub *Yudha Dharma Swimming Club*. Stabilitas emosional dan tingkat kecemasan merupakan dua faktor yang saling berkaitan dalam memengaruhi performa atlet. Atlet yang mengalami kecemasan tinggi tanpa kontrol yang baik dapat mengalami penurunan prestasi, sementara atlet yang memiliki stabilitas emosional baik dapat mengelola tekanan dengan lebih efektif.

Terdapat penelitian terdahulu yang membahas mengenai Stabilitas emosional dan kecemasan. Tetapi, belum ada penelitian yang menggabungkan kedua variabel tersebut.

Seperti penelitian yang dilakukan oleh (Nurdiansyah & Jannah, 2021) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara regulasi emosi dan konsentrasi terhadap resiliensi atlet renang. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Hastami dan Wiyono (2021) menyatakan bahwa berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara tingkat kecemasan dengan tingkat efikasi diri pada atlet renang. Berdasarkan gap penelitian tersebut maka peneliti akan melakukan penelitian dengan judul “ Hubungan Antara Stabilitas Emosional dengan Tingkat Kememasan saat Perlombaan pada Atlet Renang”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, terdapat beberapa identifikasi masalah yang akan dipaparkan sebagai berikut :

1. Tingginya tingkat kecemasan pada atlet, atlet renang di Klub *Yudha Dharma Swimming Club* sering mengalami kecemasan sebelum atau selama perlombaan. Kecemasan yang berlebihan dapat mengganggu konsentrasi, menyebabkan ketegangan otot, dan meningkatkan risiko kesalahan teknis dalam teknik renang.
2. Dampak negatif kecemasan terhadap performa atlet, ketidakmampuan atlet dalam mengelola kecemasan dapat berdampak negatif terhadap performa dan prestasi mereka dalam kompetisi. Hal ini dapat menyebabkan penurunan motivasi, kelelahan mental, serta hilangnya kepercayaan diri.
3. Kurangnya pemahaman tentang hubungan stabilitas emosional dengan tingkat kecemasan, Stabilitas emosional berperan penting dalam mengelola kecemasan atlet. Namun, masih kurangnya pemahaman mengenai hubungan antara kedua faktor ini menyebabkan kesulitan dalam menentukan strategi yang tepat untuk membantu atlet mengatasi kecemasan.

4. Minimnya strategi efektif dalam mengelola kesiapan mental atlet, pelatih dan tim pembinaan atlet memerlukan pemahaman yang lebih baik mengenai peran stabilitas emosional dalam mengelola kecemasan. Tanpa strategi yang efektif, atlet akan kesulitan untuk tampil optimal dalam perlombaan.
5. Pentingnya Penelitian untuk Mengetahui hubungan antara stabilitas emosional dengan tingkat kecemasan, Untuk meningkatkan kesiapan mental atlet, perlu dilakukan penelitian guna mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara stabilitas emosional dan tingkat kecemasan saat perlombaan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam bidang psikologi olahraga dan membantu atlet dalam mengelola emosinya dengan lebih baik.

C. Pembatasan Masalah

Pada penelitian ini, peneliti hanya ingin berfokus untuk meneliti tentang adanya hubungan antara stabilitas emosional dengan tingkat kecemasan saat perlombaan pada atlet renang dikarenakan masih banyak atlet yang kurang bisa mengontrol emosinya dengan baik terutama untuk para atlet renang yang berada di klub *Yudha Dharma Swimming Club*.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah diatas maka rumusan masalah penelitian ini yaitu bagaimana hubungan antara stabilitas emosional dengan tingkat kecemasan saat pertandingan pada atlet renang?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoretis maupun praktis sebagai berikut :

1. Kegunaan Secara Teoretis

Secara teoretis, penelitian ini dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi olahraga, khususnya mengenai hubungan antara stabilitas emosional dan tingkat kecemasan dalam kompetisi. Penelitian ini dapat memperkaya literatur mengenai faktor psikologis yang berpengaruh terhadap performa atlet, serta memperkuat teori-teori yang berkaitan dengan regulasi emosi dan kecemasan kompetitif dalam olahraga. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya dalam mengembangkan model atau strategi yang lebih efektif dalam membantu atlet mengelola emosinya saat bertanding.

2. Kegunaan Secara Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak yang terlibat dalam dunia olahraga, terutama atlet, pelatih, serta tim pembinaan olahraga.

- a) Bagi Atlet hasil penelitian ini dapat membantu atlet memahami pentingnya kestabilan emosional dalam mengatasi kecemasan saat bertanding. Dengan demikian, atlet dapat lebih siap secara mental menghadapi tekanan kompetisi serta mampu mempertahankan performa terbaiknya.
- b) Bagi pelatih penelitian ini dapat memberikan wawasan bagi pelatih dalam merancang program latihan yang tidak hanya berfokus pada aspek fisik dan teknik, tetapi juga aspek psikologis. Dengan memahami hubungan antara stabilitas emosional dan kecemasan, pelatih dapat mengembangkan strategi yang lebih efektif dalam membantu atlet mengelola tekanan dan meningkatkan kesiapan mental mereka dalam menghadapi kompetisi.
- c) Bagi klub dan organisasi olahraga klub dan organisasi olahraga dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai referensi dalam menyusun kebijakan

atau pendekatan baru dalam pembinaan atlet, terutama dalam memberikan dukungan psikologis yang lebih baik agar atlet dapat berkembang secara optimal.

Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memberikan kontribusi dalam pengembangan teori psikologi olahraga, tetapi juga memberikan manfaat praktis yang dapat diterapkan dalam pembinaan dan pengelolaan atlet agar dapat mencapai performa maksimal dalam kompetisi.

