

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Berolahraga yang bersifat kompetitif merupakan kegiatan yang tak terpisahkan dari emosional. Menurut Cottingham (2012) terbentuknya emosi positif serta negatif yang intens membuat olahraga sangat menarik untuk pemirsa. Jutaan orang menghadiri kompetisi besar seperti Olimpiade ataupun Piala Dunia sepak bola dan diikat di depan layar atau berangkat ke stadion. Lalu menurut Jekauc (2018) mengemukakan bahwa emosi bisa mengganti olahraga menjadi tontonan yang spektakuler, dengan demikian olahraga dan emosi berinteraksi satu sama lain pada level yang berbeda. Sedangkan McAuley et al (2016) menyatakan bahwa dalam olahraga kompetitif, kemenangan dan kekalahan dapat memicu emosi yang kuat pada atlet.

Emosi bisa menimbulkan berbagai dampak dalam olahraga. Menurut Riyanto & Mudian (2019), meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya emosi baik dan negatif merupakan langkah pertama yang diperlukan dalam melatih emosi. Melatih emosi baik yang membahagiakan maupun yang tidak membahagiakan diperlukan untuk meningkatkan pemahaman tentang pengaruh emosi. Menurut Jekauc (2018) emosi yang kurang dan berlebihan bisa memicu atlet menuju ke dalam kesedihan yang parah atau memotivasi mereka untuk mencapai yang terbaik. Effendi (2016) menambahkan bahwa mengelola perasaan emosi kerap menjadi tantangan bagi para atlet, namun apabila mereka dapat mengendalikan dan menata emosi dengan baik,

maka emosi tersebut dapat berfungsi sebagai motivasi positif yang meningkatkan semangat dan tekad. Dengan demikian, hal ini dapat membantu mengurangi perasaan tegang, cemas, marah, takut, dan kecewa yang bisa menghalangi tercapainya kemenangan dan prestasi yang diharapkan. Sin (2017) menjelaskan bahwa performa optimal dapat diraih oleh atlet melalui kondisi jasmani, teknik, strategi, dan psikologis yang baik terutama kepercayaan diri. Keuntungan kepercayaan diri dalam bidang olahraga salah satunya adalah dapat memicu emosi positif (Mirhan & Kurnia, 2016). Dengan begitu, rasa percaya diri diharapkan mampu meningkatkan energi positif dalam tubuh sehingga kemampuan yang dimiliki dapat tampil dengan maksimal. Risqi (2020), kepercayaan diri juga dipengaruhi oleh unsur-unsur objektif yang berhubungan dengan kesuksesan seperti evaluasi diri atau pemberian umpan balik. Apalagi bagi atlet yang memiliki rasa percaya diri dan motivasi berprestasi yang tinggi, evaluasi diri ini sangat penting. Mereka umumnya menghargai kritik terhadap pekerjaan mereka. Sin (2017) mengemukakan bahwa seorang atlet dengan kepercayaan diri yang kuat akan membantu meningkatkan performanya dalam pertandingan, sementara seorang atlet yang kurang percaya diri rentan mengalami penurunan performa dan cenderung menyerah dengan mudah. Hal ini pun didukung oleh Yulianto & Nashori (2006) menambahkan bahwa percaya pada diri sendiri sangatlah penting, karena memiliki rasa percaya diri yang kuat merupakan faktor utama dalam mencapai prestasi. Menurut Manah & Jannah (2020) mengatakan bahwa agar dapat mencapai prestasi yang optimal, seorang atlet harus mempersiapkan kekuatan mental dan keyakinan

diri agar dapat mengatasi stres yang sering terjadi saat latihan maupun saat bertanding. Selain itu, gejala emosi yang belum stabil mempengaruhi teknik permainan, sehingga kurang maksimal. Contohnya ketika melakukan passing jadi kurang akurat, kontrol bola lepas, dan shooting jauh dari sasaran. Latihan aspek psikis perlu ditingkatkan dengan tanpa mengurangi aspek yang lain, karena hubungan antara aspek tersebut saling berkaitan antara satu dengan lainnya. Kelemahan pada faktor mental akan memberi dampak yang besar terhadap kematangan fisik, teknik, dan taktik yang sudah di capai.

Atlet membutuhkan kecerdasan emosional untuk mengelola emosi mereka dan mencapai tujuan mereka. Kapasitas untuk mengatur emosi seseorang adalah salah satu aspek dari kecerdasan emosional yang dapat diajarkan (Goleman, 2007). Menurut Pradnyaswari & Budisetyani (2018), atlet yang memiliki tingkat kecerdasan emosional yang tinggi mampu memahami perasaan mereka saat bertanding. Atlet memiliki kemampuan untuk memodifikasi emosinya berdasarkan situasi yang ada jika perasaan tersebut mempengaruhi performa mereka. Menurut Lane et al (2012) Regulasi emosi atau pengaturan emosi berperan ketika ada ketidaksesuaian antara emosi yang dirasakan dan emosi yang diharapkan untuk ditampilkan.

Dalam konteks penelitian harus dievaluasi dengan mengukur performa atlet tersebut. Menurut Zaky Rinanda (2017) salah satu faktor yang mempengaruhi performa atlet adalah kondisi emosionalnya. Atlet dengan emosi yang tidak stabil lebih cenderung menunjukkan agresi terhadap lawannya. Sedangkan menurut

Noratiqah et al (2020) menjelaskan bahwa faktor yang menjamin performa seorang atlet pada posisi terbaiknya berkaitan erat dengan daya tahan mental (psikologis). Hubungan ketahanan mental yang serasi juga erat kaitannya dengan faktor keterampilan mental dan faktor pengelolaan emosi, (Jackson et al., 2001) menjelaskan bahwa memahami faktor psikologis yang terkait dengan performa atlet yang sukses adalah yang terpenting dalam psikologi olahraga, antara hubungan kecerdasan emosi dengan performa optimal merupakan area fokus yang utama. Untuk memajukan pengetahuan di bidang ini, penting untuk memeriksa konstruksi psikologis tertentu yang secara teoritis penting untuk performa yang optimal untuk memahami proses psikologis mana yang dapat berkontribusi pada kualitas performa. Mulyana (2012) menambahkan bahwa pelatihan berkelanjutan dan perencanaan yang cermat diperlukan untuk mencapai efisiensi maksimum. Seluruh proses pencapaian performa puncak tidak dapat dicapai secara instan atau cepat. Oleh karena itu, kecerdasan emosional dianggap sebagai keterampilan psikologis yang sangat relevan di bidang olahraga, baik yang memengaruhi kontrol emosi atlet, maupun pengambilan keputusan dan kinerja (Lott & Turner, 2019).

Menurut Kopp & Jekauc (2018) mengungkapkan emosi adalah bagian penting dari pengalaman kompetisi. Secara keseluruhan, temuan ini memberikan beberapa bukti awal bahwa kecerdasan emosional memiliki hubungan dengan performa olahraga. Namun, besaran dan pengaruh antara kecerdasan emosional dan performa olahraga sangat bervariasi. Maka dari itu, berdasarkan penjelasan pada artikel,

peneliti berminat untuk melanjutkan penelitian tentang pengaruh dari tingkat kecerdasan emosional oleh atlet sepakbola remaja terhadap performa.

B. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Penelitian ini perlu mempersempit masalah yang akan diteliti untuk mencegah kompleksitas yang tidak semestinya dan menghasilkan kesimpulan yang lebih terarah.

Penelitian ini akan difokuskan pada tingkat kecerdasan emosional atlet sepakbola usia remaja. Pemain yang menjadi subjek penelitian adalah SSB Bintama yang aktif berlatih dan berpartisipasi dalam kompetisi atau turnamen. Pembatasan masalah ini bermanfaat untuk mencegah pembahasan yang tidak relevan dengan fokus penelitian.

2. Rumusan Masalah

Dengan merujuk pada konteks masalah dan batasan yang telah diuraikan, perumusan masalah yang menjadi pusat perhatian penelitian ialah {Bagaimana tingkatan kecerdasan emosional pada atlet sepak bola usia remaja di SSB Bintama?}.

C. Tujuan Penelitian

Setiap penelitian memiliki tujuan atau saran yang harus dipenuhi, sebagai tolak ukur yang dicapai dalam kegiatan penelitian. Berikut ini adalah tujuan penelitian yang diturunkan dari pernyataan masalah:

Untuk mengetahui tingkat kecerdasan emosional pada atlet sepak bola usia remaja di SSB Bintama.

D. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Harapannya, hasil penelitian ini bisa menjadi kontribusi penting dalam mengembangkan pemahaman dan pengetahuan tentang kecerdasan emosional atlet sepak bola remaja.

2. Secara Praktis

Atlet dan pelatih akan mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya kecerdasan emosional atlet sepakbola remaja. Informasi ini dapat digunakan oleh pelatih sebagai panduan untuk mengenali dan memberikan arahan kepada atlet.

E. Definisi Operasional

1. Kecerdasan

Strenberg mendefinisikan kecerdasan pada (Pranindhita, 2020) sebagai “kapasitas atau kemampuan untuk belajar secara akurat, berpikir abstrak, dan juga beradaptasi dengan lingkungan” (hlm. 24). Kecerdasan yang diteliti dalam penelitian ini adalah jenis kecerdasan yang dibutuhkan seorang atlet untuk berkompetisi di level tinggi.

2. Emosi

Goleman mendefinisikan emosi sebagai “dorongan untuk bertindak, rencana seketika untuk mengatasi masalah yang ditanamkan secara bertahap

melalui evolusi” (hlm. 24) dalam (Pranindhita, 2020). Emosi yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah jenis-jenis emosi yang harus dirasakan oleh seorang atlet agar berhasil mencetak gol.

3. Kecerdasan Emosional

Mayer dan Solovely mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai “kemampuan untuk memantau dan mengendalikan perasaan emosional diri sendiri dan orang lain, serta menggunakan perasaan-perasaan tersebut untuk memandu pikiran dan tindakan” (hlm. 26) dalam (Zulfikar et al., 2014) Keterampilan sosial dari kecerdasan emosional, yang merupakan subjek dari penelitian ini, memerlukan penggunaan pengetahuan ini untuk mempengaruhi perilaku dan proses berpikir.