

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pencak silat adalah suatu seni bela diri tradisional yang berasal dari Indonesia. Selain di Indonesia, seni bela diri ini secara luas lebih dikenal di negara-negara Asia, seperti: Malaysia, Brunei, Singapura, Filipina, dan Thailand. Di Indonesia sendiri terdapat induk organisasi pencak silat yang diberi nama Ikatan Pencak Silat Indonesia atau yang lebih dikenal dengan IPSI. Pencak silat adalah seni bela diri yang diwarisi dari leluhur sebagai budaya masyarakat Indonesia, sehingga perlu dilestarikan, dipelihara dan dikembangkan. *Competitive anxiety* merupakan perasaan khawatir, gelisah, dan tidak tenang dengan mengaggap pertandingan sebagai sesuatu yang membahayakan (Aqobah dan Rhamadian 2022). Kecemasan bertanding yang dirasakan atlet merupakan sebagai perasaan khawatir, gelisah, dan tidak tenang dan menganggap pertandingan sebagai suatu hal yang membahayakan yang disertai dengan perubahan fisiologis seperti detak jantung dan tekanan darah meningkat, rasa keram diperut, pernapasan menjadi cepat dan wajah menjadi memerah.

Dalam dunia olahraga, kemampuan fisik dan mental sangat berperan penting dalam pencapaian performa yang optimal. Atlet tidak hanya dituntut untuk menguasai teknik bertanding, tetapi juga harus memiliki mental yang kuat untuk menghadapi berbagai tekanan saat bertanding. Menurut Peluso, dkk, latihan mental dilaksanakan oleh atlet dalam rangka untuk mengatur maupun mengurangi perilaku dalam menyesuaikan diri, mengendalikan pikiran negatif dan untuk meningkatkan konsentrasi seseorang serta fokus. Bahkan untuk kondisi tertentu 80% keberhasilan seorang atlet sangat bergantung pada ketangguhan mental atlet itu tersebut. Karena apabila aspek fisik, teknik dan taktik yang sangat baik pun akan hancur apabila aspek mental tidak dilatih (Aqobah dan Rhamadian 2022).

Dalam dunia olahraga, kecemasan atlet sebelum bertanding adalah hal yang umum terjadi. Banyak atlet yang merasakan kekhawatiran, rasa takut gagal, atau bahkan tekanan mental yang berat sebelum kompetisi penting. Kecemasan ini dapat mempengaruhi kemampuan atlet untuk tampil maksimal, karena sering kali mengalihkan fokus dari proses dan usaha yang harus dijalani dalam pertandingan. Kecemasan yang berlebihan dapat

mengganggu konsentrasi, menurunkan kepercayaan diri, bahkan menyebabkan gangguan fisik seperti ketegangan otot, detak jantung yang cepat, atau gangguan pernapasan. Jika tidak dikelola dengan baik, kecemasan ini bisa menjadi penghalang signifikan terhadap performa atlet di lapangan. Rizqullah et al (2025) membandingkan tingkat kecemasan antara atlet silat tanding dengan atlet beladiri lain yang berusia 16-18 tahun, hasilnya menunjukkan atlet tanding silat mengalami kecemasan lebih tinggi dari pada atlet lainnya, faktor utamanya adalah sifat kompetitif, kontak fisik langsung dan minimnya pengalaman bertanding.

Kecemasan juga dialami oleh atlet pencak silat yang akan bertanding, terutama pada katagori tanding dan para atlet pemula. Hal ini seperti yang terjadi pada pertandingan pencak silat dalam rangka Pekan Olah Raga Pelajar Daerah (POPDA) tingkat kota Salatiga pada tahun 2018. Beberapa gejala fisiologis adanya kecemasan juga tampak pada atlet sebelum bertanding. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang tingkat kecemasan atlet pencak silat POPDA tingkat kota Salatiga.

Penelitian serupa sebelumnya pernah dilakukan oleh (Rohman, 2019), tentang tingkat kecemasan atlet pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) pada SMP Siti Aminah Surabaya, bahwa atlet pencak silat rata-rata memiliki tingkat kecemasan agak rendah, secara keseluruhan dapat dikategorikan tingkat rendah dari kecemasan dengan skor 43,6. Dengan skor tersebut atlet dapat mengendalikan permainan dan lebih maksimal untuk mencapai kemenangan. Terbukti atlet pencak silat PSHT pada SMP Siti Amanah Surabaya mendapatkan kemenangan dengan mendominasi dalam uji coba tanding *try out* tahun 2019

Menurut Hatton et al. (2008) Kecemasan merupakan masalah psikologis yang umum dialami oleh atlet, terutama sebelum pertandingan. Kecemasan ini dapat mempengaruhi kinerja dan prestasi atlet.

Menurut Desrosiers et al. (2013) Salah satu terapi nonfarmakologis yang bisa digunakan yaitu terapi *mindfulness*. Terapi *mindfulness* adalah terapi yang menggunakan prinsip kognitif dan Teknik meditasi, yang memiliki dua komponen penting yaitu pertama tentang ke sadaran terhadap moment tanpa memberikan judgment, dan kedua tentang sikap yang bisa menerima. Terapi *mindfulness* memiliki manfaat diantaranya menurunkan kecemasan, kelelahan, defresi meningkat Kesehatan mental dan fisik, meningkatkan kesejahteraan, termasuk kepuasan hidup, kepercayaan diri, *self-efficacy*, *self compassion* dan rasa pengembangan diri, serta meningkatkan kasih sayang kepada orang lain.

Mindfulness berorientasi pada hidup saat ini (*living in the present*) dengan mengembangkan perilaku berdasarkan kontrol diri. *Mindfulness* dapat membantu untuk menerima dan berdamai dengan pengalaman pribadi yang tidak diinginkan bahkan terhadap hal-hal yang akan terjadi di masa depan.

Seseorang yang mampu mengelola emosinya dengan tepat mengalami kecemasan yang lebih rendah. Sedangkan orang yang tidak mampu mengelola emosinya akan mengalami kecemasan yang lebih tinggi. Regulasi emosi didefinisikan sebagai suatu proses individu dalam mempengaruhi emosi yang dimilikinya, kapan individu merasakannya, dan bagaimana individu mengalami dan mengekspresikan emosi tersebut (Gross, 1998).

Menurut Gross (1998) Regulasi emosi adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menilai, mengatasi, mengelola dan mengungkapkan emosi yang terdapat dalam rangka mencapai keseimbangan emosional.

Dari wawancara yang dilakukan peneliti terhadap 5 atlet, ditemukan adanya tingkat kecemasan yang tinggi (Y) menjelang pertandingan. Para atlet menyatakan bahwa mereka sering merasa takut kalah, gugup berlebihan, dan tidak percaya diri ketika menghadapi lawan yang dianggap lebih kuat. Kecemasan tersebut tidak hanya muncul sesaat, tetapi terus menetap hingga menjelang pertandingan.

Selain itu, atlet juga mengalami kesulitan dalam mengelola emosi mereka (X2). Mereka tidak mampu menenangkan diri, bahkan sering kali tidak bisa mengatasi perasaan negatif seperti tegang, marah, atau takut, yang kemudian mengganggu kesiapan mental. Hal ini menunjukkan adanya regulasi emosi yang belum optimal.

Di sisi lain, ditemukan pula bahwa fokus dan kesadaran atlet terhadap kondisi dirinya sendiri (X1) menjelang pertandingan juga rendah. Beberapa atlet mengaku pikirannya dipenuhi kekhawatiran, sehingga sulit hadir penuh di saat ini (*mindfulness* rendah). Hal ini menyebabkan mereka tidak bisa berkonsentrasi secara maksimal dan menjadi semakin rentan terhadap kecemasan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana Hubungan antara *Mindfulness* dengan Kecemasan Pada Atlet sebelum bertanding?

2. Bagaimana Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Kecemasan Pada Atlet sebelum bertanding?
3. Apakah terdapat pengaruh antara *Mindfulness dan* Regulasi Emosi dengan Kecemasan pada Atlet sebelum bertanding?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui bagaimana hubungan *Mindfulness* dengan Kecemasan pada Atlet sebelum bertanding.
2. Untuk mengetahui bagaimana hubungan Regulasi Emosi dengan Kecemasan pada atlet sebelum bertanding.
3. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh antara *Mindfulness dan* Regulasi Emosi dengan Kecemasan pada Atlet sebelum bertanding.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. **Manfaat Teoritis:** Menambah wawasan dan pemahaman dalam bidang psikologi olahraga, khususnya tentang Pengaruh *mindfulness* dan Regulasi Emosi terhadap kecemasan pada atlet pencak silat kota bekasi sebelum pertandingan
2. **Manfaat Praktis:** Memberikan informasi bagi pelatih, psikolog olahraga, dan pihak-pihak terkait dalam merancang program pelatihan psikologis yang dapat meningkatkan kinerja atlet dengan cara yang lebih holistik dan berbasis pada kesejahteraan mental.