

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Taekwondo adalah salah satu cabang olahraga yang semakin berkembang di Indonesia, termasuk di Aceh Utara. Olahraga ini menekankan kombinasi antara teknik, fisik, dan mental yang tinggi, sehingga tidak hanya membutuhkan kemampuan fisik yang baik, tetapi juga kesiapan mental untuk menghadapi berbagai tantangan dalam setiap kejuaraan (Rizkei dkk., 2023). Zeting dkk. (2024) TaeKwonDo (TKD) adalah olahraga pertarungan yang mendunia, serta latihan fisik yang populer di kalangan anak-anak, remaja, dan orang dewasa untuk meningkatkan kebugaran fisik dan kemauan. Sejalan dengan itu, penelitian menunjukkan bahwa performa atlet taekwondo sangat dipengaruhi oleh keterampilan psikologis seperti pengelolaan kecemasan, konsentrasi, dan kepercayaan diri, yang terbukti berkontribusi pada keberhasilan dalam pertandingan (Nam dkk., 2022)

Sebagai cabang olahraga bela diri yang mengutamakan ketepatan teknik dan kecepatan reaksi, Taekwondo menuntut kesiapan psikologis yang matang (Hapiani, 2020) Pemilihan cabang olahraga ini dalam penelitian bukan tanpa alasan. selain karena intensitas kompetisi yang tinggi, Taekwondo juga kerap melibatkan partisipasi atlet usia muda yang rentan terhadap tekanan mental (Pahmi dkk., 2017). Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa latihan mental dapat secara signifikan mengurangi kecemasan bertanding dan meningkatkan self-efficacy atlet taekwondo

(Salfina & Aulia, 2021) dan (Fajrika & Aulia, 2020). Selain itu, data dari Gorontalo memperlihatkan bahwa atlet taekwondo cenderung mengalami kecemasan dan depresi tinggi saat latihan maupun setelah bertanding (Razak dkk., 2024).

Hasil penelitian Hapiani(2020) menunjukkan bahwa tingkat kecemasan menjelang acara pertandingan taekwondo ialah sebesar 93,3% pada kategori tinggi. Capaian standar deviasi berada pada nilai (14,44) sangat tinggi, kemudian aspek emosional (24,8%) dan kognitif pada kategori tinggi persentase (29,63%), aspek fisiologis berada pada kategori sangat tinggi dengan persentase (15,7%), dengan tingkat capaian masing-masing responden dapat diinterpretasikan dalam kategori sangat tinggi dengan hasil persentase (67,82%). Maka pada tingkat kecemasan menjelang acara pertandingan taekwondo (studi pada atlet Universitas PGRI Palembang) berada pada kategori tinggi.

Kelelahan fisik akibat latihan yang berat, ditambah dengan tantangan emosional yang tidak kalah berat, semakin memperburuk situasi mental atlet, perasaan takut akan kegagalan dan kekecewaan terhadap hasil yang tidak sesuai dengan harapan juga sering muncul (Eka dkk., 2024). Penelitian dari Yusuf (2024) juga menunjukkan bahwa kelelahan mental dapat mengurangi kemampuan atlet dalam mempertahankan fokus dan ketenangan, yang pada gilirannya memengaruhi kinerja mereka di lapangan. Oleh karena itu, atlet perlu mengelola stres dan kecemasan dengan baik agar dapat tampil optimal dalam kompetisi (Indri, 2019)

Kecemasan merupakan salah satu masalah yang kerap muncul pada atlet taekwondo, terutama menjelang kejuaraan. Dalam konteks psikologi, kecemasan didefinisikan sebagai suatu keadaan emosional yang ditandai dengan perasaan

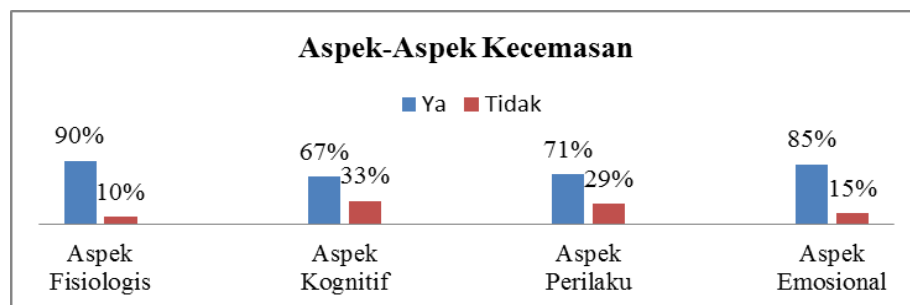
tegang, khawatir, dan tidak nyaman, yang sering disertai gejala fisiologis seperti peningkatan detak jantung, keringat dingin, dan ketegangan otot (Sarafino & Smith, 2014). Sarafino dan Smith (2014) juga menjelaskan kecemasan dapat dibedakan menjadi dua jenis, yaitu state anxiety (kecemasan situasional) yang muncul dalam kondisi tertentu seperti menjelang pertandingan, dan trait anxiety (kecemasan sebagai ciri kepribadian) yang bersifat lebih menetap.

Kecemasan merupakan respons kompleks yang melibatkan interaksi berbagai aspek, meliputi fisiologis, kognitif, perilaku, dan emosional. Pada atlet, kecemasan dapat memengaruhi konsentrasi, pengambilan keputusan, serta performa saat bertanding. Menurut pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT), keempat komponen ini saling memengaruhi dan berkontribusi terhadap munculnya kecemasan (Guelph Therapist, 2020).

Tiwie, (2022) menjelaskan tekanan untuk tampil maksimal, ekspektasi dari pelatih, keluarga, dan dukungan sosial yang tinggi dari masyarakat dapat menjadi pemicu munculnya kecemasan berlebih pada atlet, kecemasan ini dapat mengganggu konsentrasi, menurunkan rasa percaya diri, dan akhirnya berdampak negatif terhadap performa saat bertanding. Penelitian oleh Rizki dkk. (2024) juga mengungkapkan bahwa kecemasan dapat mengurangi efisiensi dan efektivitas performa atlet dalam menghadapi tekanan kompetisi. Selain itu, Yusuf (2024) menambahkan bahwa atlet yang mengalami kecemasan berisiko mengalami penurunan performa, baik dari segi teknik maupun mental.

Untuk mendapatkan gambaran awal mengenai kecemasan yang dialami atlet taekwondo di Aceh Utara menjelang kejuaraan, dilakukan survei awal terhadap 33

atlet dari total 100 atlet. Survei ini dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang berisi 15 pertanyaan mengenai aspek-aspek kecemasan sebelum bertanding, seperti gejala fisiologis, kognitif, perilaku dan emosional.



Gambar 1.1. Aspek-Aspek Kecemasan

Berdasarkan hasil survei pada Gambar 1.1 yang dilakukan terhadap 33 atlet taekwondo di Aceh Utara, terlihat bahwa tingkat kecemasan yang dialami para atlet mencakup keempat aspek yang diteliti, yaitu fisiologis, kognitif, perilaku, dan emosional.

Pada aspek fisiologis, sebanyak 90% atlet menunjukkan gejala kecemasan, sedangkan 10% mencerminkan reaksi tubuh terhadap kecemasan seperti jantung berdebar, kesulitan tidur, serta kelelahan fisik dan mental menjelang pertandingan. Persentase ini menunjukkan bahwa sebagian besar atlet mengalami reaksi fisik yang signifikan menjelang kejuaraan, yang dapat memengaruhi performa mereka di lapangan.

Pada aspek kognitif, 67% atlet mengalami kecemasan, sementara 33% tidak. Aspek ini mencakup pikiran-pikiran negatif, seperti ketakutan gagal, kekhawatiran tidak memenuhi harapan keluarga, keraguan terhadap kondisi fisik dan mental, hingga kurangnya kepercayaan diri. Tingginya persentase menunjukkan bahwa

sebagian besar atlet mengalami gangguan pada pola pikir yang dapat memengaruhi kesiapan mental dalam menghadapi kompetisi.

Pada aspek perilaku, sebanyak 71% atlet menunjukkan kecemasan, sedangkan 29% tidak. Kecemasan perilaku tampak dari perubahan tindakan nyata, seperti kesulitan berkonsentrasi saat latihan, merasa terbebani dengan aturan, atau merasa tegang saat menghadapi lawan yang lebih kuat. Hal ini mengindikasikan bahwa kecemasan juga berdampak pada respons dan tindakan atlet sehari-hari menjelang kejuaraan. Pada aspek emosional, 85% atlet menyatakan mengalami kecemasan, dan hanya 15% yang tidak. Aspek emosional berkaitan dengan perasaan tidak nyaman seperti gugup, tegang, dan tertekan, yang disebabkan oleh faktor seperti tekanan dari pelatih atau kehadiran banyak penonton. Angka ini merupakan yang tertinggi di antara semua aspek, yang menunjukkan bahwa tekanan emosional merupakan bentuk kecemasan yang paling dominan dirasakan oleh para atlet taekwondo di Aceh Utara menjelang kejuaraan. Hasil survei awal menunjukkan bahwa kecemasan sebelum bertanding merupakan fenomena yang dominan terjadi pada atlet taekwondo di Aceh Utara.

1.2 Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian ini didukung oleh beberapa penelitian terkait kecemasan atlet meskipun terdapat perbedaan pada subjek, instrumen, dan lokasi penelitian yang digunakan. Keaslian penelitian ini dapat dilihat melalui perbandingan dengan beberapa penelitian terdahulu yang mengkaji kecemasan pada atlet, meskipun terdapat perbedaan yang cukup signifikan dari segi subjek, lokasi, maupun instrumen yang digunakan.

Penelitian yang dilakukan oleh Rizkei dkk. (2023) dengan judul "*Tingkat Kecemasan Atlet Taekwondo Pengcab Langsa Dalam Menghadapi Pekan Olahraga Aceh (PORA)*" menggunakan instrumen *Sport Competition Anxiety Test* (SCAT). Hasil penelitian menunjukkan bahwa 50% atlet memiliki tingkat kecemasan rendah dan 50% lainnya berada pada kategori kecemasan rata-rata. Perbedaan utama antara penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis terletak pada lokasi penelitian, yakni pada Pengcab Taekwondo Langsa, serta fokus pengukuran tingkat kecemasan secara kuantitatif, tanpa mengelaborasi aspek-aspek kecemasan secara mendalam seperti dalam penelitian ini. Sementara itu, penelitian penulis menggambarkan kecemasan dari berbagai aspek fisiologis, kognitif, perilaku, dan emosional, serta dilakukan di Kabupaten Aceh Utara, yang belum banyak dieksplorasi dalam konteks serupa.

Penelitian kedua oleh Wafiq dkk. (2023) berjudul "*Tingkat Kecemasan Sebelum Pertandingan pada Atlet Taekwondo*" menggunakan instrumen *Revised Competitive State Anxiety Inventory* (RCSAI). Hasil penelitian menunjukkan bahwa 40% atlet mengalami kecemasan tinggi sebelum pertandingan, 36% rendah, dan 24% sedang. Penelitian ini juga mengidentifikasi adanya perbedaan tingkat kecemasan antara atlet kelas *poomsae* dan *kyorugi*. Perbedaan dengan penelitian penulis terletak pada fokus subjek yang diklasifikasikan berdasarkan kelas pertandingan, sementara penelitian ini tidak membedakan kelas, tetapi menekankan pada gambaran umum kecemasan atlet taekwondo di Aceh Utara secara menyeluruh menjelang kejuaraan.

Selanjutnya, Pahmi dkk. (2017) dalam penelitiannya yang berjudul *"Perbandingan Tingkat Kecemasan Pelatih dan Atlet Taekwondo"* menggunakan instrumen *Competitive State Anxiety Inventory-2* (CSAI-2) dan skala Likert. Penelitian ini membandingkan tingkat kecemasan antara pelatih dan atlet Taekwondo di UKM Taekwondo UPI, dan menemukan bahwa keduanya berada dalam kategori kecemasan sedang. Perbedaan yang menonjol terletak pada subjek penelitian, di mana peneliti tidak hanya meneliti atlet, tetapi juga pelatih, sedangkan penelitian ini hanya berfokus pada atlet. Selain itu, konteks penelitian ini bersifat deskriptif lokal, bukan perbandingan antarperan.

Penelitian keempat dilakukan oleh Hapiani (2020) dalam penelitian berjudul *"Kecemasan Menjelang Acara Pertandingan Taekwondo di Universitas PGRI Palembang"*. Metode penelitian Deskriptif kuantitatif dengan menggunakan rumus persentase. Alat ukur Penelitian ini menggunakan *skala Likert* dan menemukan bahwa sebagian besar atlet (93,3%) berada dalam kategori kecemasan tinggi menjelang pertandingan. Meskipun temuan tersebut serupa dalam menyoroti kecemasan pra-pertandingan, penelitian ini terbatas pada lingkungan universitas, perbedaan dengan penelitian penulis mencakup responden penelitian, atlet di tingkat kabupaten yang terlibat dalam kejuaraan di luar lingkungan akademik formal.

Sementara itu, Fakhrul (2024) melalui penelitiannya berjudul *"Kecemasan Menghadapi Pertandingan pada Atlet Bola Basket"* Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif yang memberikan gambaran atas suatu keadaan se jelas mungkin tanpa adanya perlakuan khusus terhadap objek yang

diteliti, menggunakan instrumen *Sport Anxiety Scale* dan menunjukkan bahwa kecemasan atlet berada pada kategori sedang, dengan dimensi somatik tergolong tinggi. Penelitian ini relevan dalam konteks dampak kecemasan terhadap performa, namun berbeda dari penelitian penulis dari segi cabang olahraga yang diteliti, yakni bola basket, bukan taekwondo. Selain itu, fokusnya lebih pada dimensi fisik kecemasan, sementara penelitian ini mengeksplorasi kecemasan dalam dimensi yang lebih menyeluruh dan pada konteks kejuaraan tertentu.

Dengan demikian, meskipun terdapat kemiripan dalam tema besar mengenai kecemasan pada atlet, penelitian ini menawarkan keaslian dari segi lokasi (Kabupaten Aceh Utara), subjek (atlet taekwondo menjelang kejuaraan), serta pendekatan yang digunakan (gambaran kecemasan secara multidimensional). Hal ini memberikan kontribusi baru bagi pengembangan kajian psikologi olahraga, khususnya dalam memahami kecemasan kompetitif atlet di daerah yang belum banyak dijadikan fokus penelitian sebelumnya.

1.3 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana gambaran kecemasan pada atlet taekwondo Aceh Utara dalam menghadapi kejuaraan?

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah mengenai Kecemasan Pada Atlet Taekwondo Aceh Utara Menghadapi Kejuaraan. Maka tujuan penelitian dalam penelitian ini untuk mengetahui gambaran kecemasan pada atlet taekwondo Aceh Utara dalam menghadapi kejuaraan.

1.5 Manfaat Penelitian

Manfaat dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.5.1 Manfaat Teoritis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi secara teoritis dalam memperkaya dan memperluas literatur ilmiah yang berkaitan dengan gambaran kecemasan atlet khususnya atlet taekwondo di Aceh Utara dalam menghadapi kejuaraan.
- b. Hasil Penelitian ini memberikan landasan teoritis bagi penelitian selanjutnya dalam bidang psikologi olahraga, pada fenomena gambaran kecemasan atlet khususnya pada cabang olahraga taekwondo.

1.5.2 Manfaat Praktis

- a. Penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi atlet taekwondo di Aceh Utara dengan memberikan wawasan mengenai kecemasan secara efektif.
- b. Penelitian ini dapat memberikan masukan kepada pelatih dan pengelola klub dalam merancang program latihan yang tidak hanya mengembangkan aspek fisik tetapi juga mental atlet, sehingga meningkatkan performa atlet secara keseluruhan.