

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Manusia adalah makhluk sosial yang memiliki kompleksitas yang beragam. Bimbingan dan konseling menyakini bahwa setiap individu itu unik selaras dengan hal tersebut Maulana Jalaludin Rumi dalam puisinya pada sebuah baitnya berkata bahwa “engkau (manusia) bukanlah setetes dalam lautan tetapi lautan dalam setetes air” yang merujuk pada kompleksitas manusia yang beragam satu sama lain. Karena kompleksitas manusia tersebut tak jarang dalam diri mereka mengalami benturan secara emosional contoh ketika manusia ingin memulai sesuatu karena mereka sadar dengan keadaan yang sekarang mereka tidak akan berkembang, tapi disatu sisi mereka terbayang suatu kegagalan yang membuat mereka menjadi berat untuk melangkah tapi menderita secara batin karena waktu yang terbuang percuma.

Perasaan yang saling bertabrakan ini yang akan dibahas adalah kecemasan. Kecemasan yang menyerang manusia sering menjadi beban penghambat untuk maju dan tak jarang mereka menyerah sebelum berusaha. Banyak dari kita sering merasa cemas ketika mau menghadapi sesuatu misal saat ingin ujian, memulai usaha baru, atau bahkan masuk ke wilayah baru.

Kecemasan akan selalu ada dan selalu hadir disetiap kita akan melakukan sesuatu hal yang besar atau baru, akan tetapi jika kecemasan itu terlalu berlebihan akan menjadi sebuah hambatan yang mengganggu Syamsu Yusuf (2009: 43) mengemukakan *anxiety* (cemas) merupakan ketidakberdayaan neurotik, rasa tidak aman, tidak matang, dan kurang kemampuan dalam menghadapi tuntutan realitas (lingkungan), kesulitan dan tekanan kehidupan sehari-hari. Seharusnya seorang atlet tetap memiliki rasa percaya diri disamping rasa cemasnya sehingga rasa cemas itu bisa tereduksi dan tidak muncul sebagai perasaan yang mengganggu sang atlet Rahayu, 2013:

63 menyatakan bahwa kepercayaan diri adalah kesadaran yang kuat tentang harga dan kemampuan diri sendiri.

Demikian pula atlet karate, ada kala mereka merasa cemas sebelum bertanding padahal karate sendiri adalah olahraga beladiri yang bersifat satu lawan satu dalam hal ini mereka menginginkan bertanding tetapi ketika dihadapkan dengan lawan menjadi cemas bahkan sebelum bertanding, hal ini jelas menjadi kontradiksi bagi sang atlet tersebut.

Kecemasan adalah perasaan was-was terhadap sesuatu yang akan terjadi. Kecemasan hadir dari prasangka yang mengasumsikan dirinya tidak lebih mampu dari keadaan yang akan dihadapinya nanti hal ini diperkuat dengan pernyataan yang dipaparkan juga oleh Jeffrey S. Nevid, dkk (2005: 163) “kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Kecemasan pada atlet karate seringkali terjadi, terutama untuk mereka yang baru masuk ke dunia atlet atau mereka yang baru mengikuti event lomba dengan skala lebih luas, nasional maupun internasional.

Dampak dari kecemasan adalah fokus latihan mereka menurun dan mengganggu program latihan, hal ini akan mengganggu penyerapan materi dikarenakan pikiran mereka terpecah antara latihan hari ini dan lawan mereka besok saat bertanding dan dampak yang ditimbulkan pada saat lomba tersebut dimulai adalah respon lambat, mental down, sampai tidak melakukan pergerakan sama sekali atau pasrah.

Hal tersebut jika dibiarkan tentu saja tidak akan baik bagi perkembangan karier si atlet dan dapat berakibat atlet itu menjadi malas dalam berlatih karena merasa dirinya tidak mampu. Pada tanggal 16 Januari 2022, diperoleh dari hasil wawancara dan observasi kepada pelatih dan atlet didapati beberapa individu yang memiliki perilaku kecemasan sebagai berikut: ditemukan dua atlet yang memiliki perilaku kecemasan FNQ dan BAS dengan latar belakang nyaris sama. FNQ adalah atlet lama dengan jam

terbang latihan dan lomba cukup banyak, dia mengalami kecemasan karena di setiap event dia selalu bertemu dengan kontingen yang memiliki kemampuan dan skill yang baik. BAS adalah atlet baru dengan jam terbang yang pendek, baru kali ini dia mengikuti event dia dipilih karena memiliki bakat dan cepat beradaptasi dengan aturan pertandingan, karena dia atlet baru maka dia merasa cemas takut jika saat lomba ia tidak bisa optimal ditambah banyak sekali rumor tentang lawan tanding nya memiliki skill dan kemampuan yang amat baik.

Mengingat hal tersebut mengatasi kecemasan mereka menjadi sangat penting, kita ketahui dengan perasaan cemas yang menggelayuti individu akan benar-benar menghambat

perkembangan atlet. Peneliti menggunakan layanan bimbingan konseling individual. Dengan menggunakan konseling individu diharapkan konseli bisa lebih terbuka tentang permasalahan apa yang dihadapi dan lebih intens dalam penanganan permasalahan tersebut dan dapat terjalin komunikasi dua arah yang dinamis.

Hakikat dari konseling individu menurut Willis (2004:35) memaknai konseling individual sebagai bantuan yang diberikan oleh konselor kepada seorang konseli dengan tujuan berkembangnya potensi konseli, maupun mengatasi masalah sendiri, dan dapat menyesuaikan diri secara positif. Tujuan dari konseling individu bagi atlet adalah terciptanya pribadi individu yang dapat menjalankan aktivitas latihan untuk persiapan dengan baik serta menghadapi dan mampu untuk mengentaskan masalah yang mengganggu.

Dalam penerapan bimbingan konseling individual ini peneliti menggunakan teknik *self-managemen*, *Self-management* atau pengelolaan diri adalah suatu strategi perubahan perilaku yang dalam prosesnya konseli mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan suatu teknik atau kombinasi teknik teurapetik (Cormier&Cormier, 1985: 519).

Dengan demikian peneliti tertarik meneliti perihal kecemasan yang sedang dialami atlet tersebut agar permasalahan tersebut bisa segera di tuntaskan, diharapkan dengan penulisan skripsi peneliti bisa lebih mendalami

tentang perbedaan kondisi atlet dalam menghadapi kecemasannya, walaupun terlihat sama tetapi setiap orang memiliki kecenderungan yang berbeda

1.2 Fokus dan Lokus Penelitian

Dalam menjalankan penelitian, peneliti memberikan gambaran yang jelas dan sesuai dengan judul yang diteliti yaitu “mengatasi kecemasan atlet sebelum bertanding dengan pendekatan Behavioristik Teknik Self Management”. Penjelasan dijabarkan mengenai fokus dan lokus penelitian sebagai berikut:

1.2.1. Fokus Penelitian

Penelitian ini difokuskan pada Konseling Behavioristik Teknik Self Management dalam mengatasi kecemasan atlet karate sebelum bertanding di ASKI Kudus. Dalam penelitian ini terdapat dua konseli yang mengalami permasalahan kecemasan sebelum bertanding berinisial BAS dan FNQ. Dalam hal ini mereka memiliki kecemasan yang disebabkan dua hal berbeda yang satu karena dia atlet baru dan yang satu karena ia akan bertemu dengan kongtingen yang dia persepsikan memiliki kemampuan di atasnya. Permasalahan perilaku kecemasan ini muncul antara lain: mengalami susah tidur beberapa hari sebelum bertanding, mengalami sulit fokus sebelum bertanding, saat bertanding daya juang menurun. Untuk mengatasi kecemasan sebelum bertanding ini diperlukan penanganan yang tepat supaya kedepannya kecemasan ini bisa menurun dan tidak menghambat performanya kedepannya. Diperlukan upaya yang baik dalam mengatasi kecemasan sebelum bertanding dan karena itu, peneliti menerapkan konseling behavioristik teknik self management. Kecemasan tersebut bisa teratasi. Tujuan penggunaan teknik self management yaitu agar Atlet bisa mengelola dirinya sendiri dengan permasalahan yang dihadapi mencapai tujuan yang ingin dicapai untuk menata perubahan perilaku disiplin Latihan sehingga meningkatkan performanya dan lebih fokus pada satu aspek yang menjadi kelebihannya.

1.2.2 Lokus Penelitian

Lokus penelitian adalah berhubungan dengan lokasi penelitian dilakukan. Penelitian yang berjudul “mengatasi kecemasan sebelum bertanding atlet karate dengan pendekatan behavioristic teknik self menegement” lokasi dilaksanakan Dojo pusat aski kudas.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan paparan yang telah di jelaskan dalam latar belakang masalah maka diperoleh rumusan masalah sebagai berikut :

- 1.3.1 Apa saja faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan pada attlet sebelum bertanding
- 1.3.2 Bagaimana konseling behavioristic teknik self management dapat mereduksi kecemasan pada attlet sebelum bertanding

1.4. Tujuan penelitian

Adapun tujuan peneliti yang hendak dicapai sebagai berikut:

- 1.4.1. Peneliti dapat mengetahui faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan pada atlet sebelum bertanding
- 1.4.2. Peneliti dapat mengetahui efektifitas konseling behavioristic teknik selfmanegement dalam mereduksi kecemasan sebumum bertanding

1.5. Manfaat penelitian

Suatu penelitian diharapkan hasilnya dapat berguna bagi pihak terkait baik digunakan teoritis maupun praktis. Kegunaan yang diperoleh dalam penelian ini yaitu:

1.5.1. Manfaat teoritis

Dengan pendekatan teori behavioristik teknik self manegement dalam menangani atlet yang mengalami kecemasan sebelum bertanding. Diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan pada bimbingan konseling khususnya untuk penelitian sejenis

1.5.2. Manfaat praktis

1.5.2.1. Bagi Atlet

Atlet dapat meningkatkan motivasi bertanding dan lebih focus dalam latihan

1.5.2.2. Bagi Peneliti

Dapat menambah wawasan peneliti tentang layanan behavioristic teknik self management untuk mengurangi kecemasan

1.5.2.3. Bagi Pelatih

Pelatih memperoleh suatu pemahaman informasi yang baru berkaitan dengan program pelaksanaan layanan bimbingan konseling khususnya pendekatan behavioristic teknik self management sebagai sarana mengurangi kecemasan dan dapat meningkatkan kepercayaan diri serta berdampak pada kualitas latihan atlet

1.5.2.4. Bagi Orang Tua

Orang tua dapat memberikan dukungan moral kepada anak agar kualitas mentalnya semakin baik

1.6 Ruang Lingkup

Sesuai dengan judul “Upaya Konselor dalam mengurangi perasaan Kecemasan atlet karate kelas kumite (tarung) sebelum bertanding dengan pendekatan Behavioristic teknik self manegement”. Maka dengan ruang lingkup penelitian ini memberikan layanan pada mereka yang mengalami kecemasan sebelum bertanding dengan pendekatan Behavioristic teknik self manegement sehingga mengurangi kecemasan yang sedang dialami. Dalam penelian ini peneliti mengarahkan konseli untuk lebih focus terhadap latihan dan berupaya megarahkan rasa cemas tersebut menjadi motivasi agar klien tetap focus dan meningkatkan intensitas latihan agar apa yang menjadi keemasannya tidak terjadi.