

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Olahraga kini menjadi salah satu hal yang sangat penting bagi manusia seiring majunya perkembangan zaman. Menurut Puspa (dalam Anggriawan, 2015) olahraga merupakan kegiatan fisik serta psikis seseorang secara sistematis yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan. Mulai dari anak kecil masih umur beberapa bulan hingga orang dewasa dan manula melakukan olahraga. Berbagai cabang olahraga dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan tubuh. Banyak cabang olahraga yang dilakukan manusia untuk mendukung kesehatan seperti berlari, senam, angkat beban, sepak bola, atletik, dan sebagainya.

Salah satu cabang olahraga yang populer dan diminati banyak orang adalah renang. Renang merupakan olahraga yang dilakukan didalam air dan bisa bersifat ringan hingga berat. Olahraga renang bersifat aerobik yang bisa dilakukan oleh anak-anak hingga usia lanjut guna mencapai kebugaran jasmani (Susanto, 2010). Kegiatan berenang telah dimulai sejak zaman prasejarah. Referensi mengenai olahraga renang (Pelayo & Alberty, 2011) tercantum pada karya sastra berjudul Iliad dan Odyssey yang ditulis Homer yaitu seorang filsuf, penyair, serta sastrawan asal Yunani kuno. Banyak bangunan peninggalan kuno berupa istana-istana di Mesir, Yunani, dan Romawi yang dilengkapi dengan kolam renang. Berjalannya waktu, negara-negara di Eropa pada tahun 1800-an mulai memperlombakan olahraga renang. Kolam-kolam renang banyak dibuat dan para perenang disatukan dalam sebuah perkumpulan. Pada

penyelenggaraan Olimpiade pertama di Athena, Yunani pada tahun 1896, olahraga renang menjadi cabang olahraga yang dilombakan.

Manfaat dari olahraga renang juga banyak sekali karena memanfaatkan hampir seluruh gerak dan otot tubuh yang ada. Disamping itu renang bersifat aerobik sehingga melatih pernafasan dan kardiovaskuler jantung untuk lebih bugar, menjaga tensi dan gula darah lebih stabil (Susanto, 2010). Terdapat bermacam-macam gaya dalam berenang seperti gaya bebas, gaya dada, gaya punggung, dan gaya kupu-kupu.

Pada zaman sekarang pembinaan dan pengembangan cabang olahraga renang menjadi aktif, sumber daya manusia banyak dilibatkan, orang-orang dilatih menjadi atlet dan ditingkatkan kemampuan renangnya bahkan sejak dini. Menurut Kemenpora (dalam Jamalong, 2014) pembinaan atlet agar berprestasi membutuhkan 8-10 tahun, maka pembinaan olahraga harus dimulai dari kanak-kanak yang usianya 4-14 tahun. Tidak sedikit orang yang menjadi atlet olahraga renang kemudian menjadi wakil dari klub, organisasi, institusi, ataupun daerahnya berasal untuk ikut dalam sebuah kompetisi. Jika seseorang sudah menjadi atlet maka akan ada tuntutan untuk menang atau berprestasi dalam suatu kompetisi. Tekanan dan tuntutan senantiasa ada sehingga menimbulkan permasalahan yang jika tidak dicari solusinya akan berpengaruh pada performa atlet. Tentu ada perbedaan dalam menyikapi stres pada atlet berusia muda dan atlet berusia di atasnya. Stres pada usia muda remaja (13-19 tahun) dengan usia dewasa awal (20-40 tahun) sebenarnya memiliki gejala yang serupa seperti mengalami gelisah, cemas, panik, sulit konsentrasi/fokus, gangguan makan, gangguan fisik hingga depresi, akan tetapi usia dewasa awal mengalami transisi dari egosentris menuju empati sehingga mampu mengembangkan penguasaan

diri (Novais, Monteiro, Roque, & Correia-neves, 2016)

Olahraga renang bersifat individual dan terukur, sehingga untuk mencapai prestasi dibutuhkan fisik yang baik dan kemauan, usaha keras serta disiplin tinggi (Juriana, Tahki, & Zulfiranto, 2018). Atlet dibina sedari kecil sehingga lebih mudah diarahkan dan dibentuk menjadi atlet yang matang ketika beranjak usia. Melalui program pembinaan dari usia muda, atlet akan lebih terkonsep, memiliki strategi yang tepat, mendasar, terpadu, dan berkesinambungan (Jamalong, 2014). Menurut Mulyana (2013) banyak faktor yang menjadi penentu atlet berprestasi di ajang kompetisi renang, seperti faktor anatomi (panjang lengan, tinggi badan, tungkai); faktor fisiologi (kemampuan pernafasan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kekuatan, fleksibilitas); faktor biomekanika (kecepatan gerak, frekuensi kayuhan); faktor psikologis (kepribadian, atribusi, motivasi, agresi, kecemasan, stres, kepemimpinan, komunikasi, komitmen, konsep diri dan kepercayaan diri).

Kondisi psikologis atlet terkadang tidak diperhatikan baik oleh atlet sendiri maupun dari pelatih, orang tua atlet, atau organisasi tempat atlet dibina. Adanya tekanan untuk berprestasi dan menjadi juara dalam sebuah perlombaan, atau predikat juara yang sudah dipegang oleh klub renang tempat atlet bernaung sehingga ada beban untuk mempertahankan atau menjadi lebih baik lagi dari sebelumnya membuat atlet terintimidasi oleh pelatih atau senior. Belum lagi harapan orang tua yang sudah tinggi karena biaya yang dikeluarkan sudah banyak untuk memfasilitasi anaknya sebagai atlet seperti biaya pelatihan, baju renang khusus, alat bantu renang, alat bantu latihan fisik, belum lagi menyewa personal trainer demi menunjang latihan fisik konstan dan tersistem. Kemudian latihan fisik dengan interval yang keras, dan selalu ditambah seiring

bertambahnya waktu demi mencapai kemenangan. Oleh sebab itu pengelolaan stres berupa *coping stress* sangat diperlukan oleh atlet renang agar dapat mengatasi permasalahannya.

Jika seorang atlet tidak dapat mencapai sebuah prestasi yang ditargetkan maka bisa berdampak kekecewaan dan sulit menerima kegagalannya. Jika dibiarkan maka bisa menjadi stres yang mengganggu. Atlet akan menyalahkan diri sendiri akan kegagalannya dan bisa kemungkinan akan berhenti dari latihannya. Dia akan menarik kesimpulan bahwa dia memang tidak berbakat, tidak cocok, dan tidak mampu mengikuti pelatihan yang diberikan sehingga gagal. Keadaan berbeda jika atlet mampu berprestasi, dia akan berusaha lebih giat lagi dan menemukan kepercayaan diri. Akan ada rasa bangga dan aktualisasi diri yang diperoleh, pengakuan dari orang lain serta penghargaan.

Prestasi olahraga renang di Indonesia bisa dibilang cukup tertinggal dibandingkan negara lain. Seperti yang dikutip dari Tempo.co (Antara, 2019) bahwa perenang Indonesia dinilai masih tertinggal jauh dari atlet renang Singapura. Menurut pelatih tim nasional renang David Armandoni (dalam Antara, 2019), kualitas perenang Singapura sangat jauh berbeda dengan perenang Indonesia sehingga perlu adanya sistem pengembangan yang benar-benar fokus pada atlet junior, agar bisa lebih siap dikompetisi level internasional nantinya. Perenang muda cukup berpotensi dan harus dibantu untuk naik tingkat karena kualitasnya masih benar-benar jauh. Kepala Bidang Pembinaan Prestasi Olahraga PB PRSI Wisnu Wardhana mengatakan hal serupa. Cabang olahraga renang Singapura dan Vietnam memetik hasil juara karena sudah melakukan pembinaan sejak dua puluh tahun lalu sehingga atlet pelapisnya pun berkualitas. Penulis melakukan wawancara singkat kepada dua atlet renang di Kota

Semarang. Wawancara pertama pada tanggal 26 Januari 2020, di Kolam Renang Manunggal Jati yaitu IPV yang berusia 14 tahun, atlet renang di salah satu klub renang di Kota Semarang. Dia menuturkan bahwa latihan dari olahraga renang sangat berat, harus disiplin tinggi, dan monoton. Itu membuat dirinya stres dan tertekan.

Kalau latihan tu harus berangkat setiap pagi jam 04.00. Nanti bareng sama ayah atau ibu latihan ke kolam renang Manunggal Jati, berangkat dari rumah di daerah Pamularsih. Perjalanan rumah sampai kolam setengah jam. Latihan renangnya ya kalau semisal disuruh renang satu kilometer berarti ya harus bolak-balik kolam renang sepuluh kali karena kolam renangnya panjangnya seratus meter. Belum nanti ganti gaya dan ditarget semisal harus dua kilometer. Kaya gitu tiap hari terus-terusan, lama-lama kerasa males, bosan, capek. Nanti latihan selesai jam 06.00 terus langsung lanjut berangkat sekolah. Nanti sore berangkat latihan lagi biasanya jam empat sore sampai jam tujuh malem. Latihan renang bisa seminggu empat kali, terus ada latihan fisik ke gym atau ke Tri Lomba Juang seminggu tiga kali. Pelatihku bisa dibilang keras. Aku sama teman-teman mesti ditarget dan dipress terus pas latihan biar kami terbiasa. Apalagi kalau mau kejuaraan, ditambah lagi porsinya. Ya lama-kelamaan aku sama temen-temen bingung, tertekan karena saking beratnya harus sesuai harapan pelatih. Mau bolos ga enak sama pelatih, mesti nanti dibahas panjang. Tapi nanti pas menang lomba gitu, dari pelatih mesti ngasih bonus biasanya uang saku atau ngajak makan-makan ngerayain di Pizza Hut terus nanti nentuin jadwal pas engga ada perlombaan, rekreasi bareng-bareng satu klub sama orang tua ke tempat wisata. Pernah karena saking penatnya, akhirnya bilang sama orang tua, tapi sama orang tua disuruh langsung bilang sama pelatih tapi aku ga berani. Ketika stres datang seringnya membuat aku manut aja, mau dibikin jadwal latihan kaya apa ya manut.

Wawancara kedua pada tanggal 15 Februari 2021, di Gor Manunggal Jati yaitu L, atlet renang senior klub renang Elite yang menginjak tingkat SMA dan sudah mewakili klub dan kota ditingkat POPDA. Saat diwawancara dia menuturkan, bahwa duka menjadi atlet renang adalah latihan yang monoton dan berat. Latihan yang dilakukan hanyalah bolak-balik kolam renang untuk mencapai waktu yang ditentukan pelatih. Biasanya untuk memecahkan rekor waktu sebelumnya, yang berarti L dituntut untuk selalu lebih cepat dengan teknik yang semakin baik dalam latihan. Oleh karena itu, agar tidak tertekan L membuat tahapan latihan yang sistemik dengan pelatih karena tingkatan dia yang sudah

lebih profesional dan senior dibanding atlet yang lain. Untuk sekarang dimasa pandemi, L latihan untuk menjaga kebugaran tubuh dan performa demi mempersiapkan lomba Jakarta Open yang rencana dibulan Agustus. Untuk cerita sukanya, orang tua L sangat mendukung dengan menemani di mana pun L berkompetisi baik di dalam maupun di luar kota. Lalu biasanya setelah menang dapat medali serta bonus berupa uang saku atau sertifikat yang nanti bisa dipakai L untuk tambah-tambah biodata bagian pengalaman.

Pemilihan penggunaan *coping stress* dapat memengaruhi tingkatan stresnya. Menurut Folkman dan Lazarus (dalam Tsaur, Ku, & Luoh, 2016) *coping stress* dibedakan menjadi dua yaitu *emotion focused coping* adalah usaha menghadapi persoalan berorientasi pada tekanan emosi yang ditimbulkan dari permasalahan yang dihadapi dan *problem focused coping* adalah usaha menghadapi persoalan berorientasi pada sumber penyebab dari permasalahan yang ditimbulkan. Disini peneliti lebih meneliti pada *problem focused coping* atlet renang karena pada *coping stress* ini atlet berusaha untuk menyelesaikan masalah langsung ke intinya agar tidak berpengaruh negatif pada dirinya dan prestasinya. Contohnya dengan adanya jadwal latihan terukur dari pelatih, adanya latihan bertahap untuk teknik sulit, serta pelibatan atlet dalam kompetisi ditingkat kecil untuk mengatasi demam panggung. Tipe *problem focused coping* lebih efektif dalam pengurangan atau penyelesaian masalah (Intani & Surjaningrum, 2010). Sedangkan tipe *emotion focused coping* pada atlet renang sudah terlihat dari pemberian hadiah dari pelatih atau orang tua, peralatan renang yang tercukupi dari orang tua.

Problem focused coping menurut Lazarus & Folkman (Tsaur dkk., 2016) memiliki berbagai faktor yang memengaruhi tergantung dari sumber daya

manusianya seperti kesehatan fisik, berpandangan positif, kemampuan memecahkan masalah, kemampuan sosial, dukungan sosial, dan sumber daya material. Pandangan positif terhadap diri bahwa yakin terhadap dirinya sendiri menjadikan itu sebuah *self efficacy*. Jika atlet tidak yakin pada kemampuannya maka bisa berakibat tidak bisa menyelesaikan permasalahan yang terjadi baik mengikuti latihan yang berat atau memenangkan pertandingan yang kompetitif. *Self efficacy* yang ada pada diri atlet membuat ia tahu bagaimana harus bertindak dan menuntunnya ke arah penyelesaian masalah segera ketika ada kesulitan yang terjadi baik itu dari sisi teknis maupun perasaan.

Latihan yang berat dan monoton disertai target yang tinggi dari pelatih tetapi tidak bisa mencapainya bisa membuat atlet menjadi stres. Ditambah lagi perasaan cemas, tertekan ketika akan tampil disuatu perlombaan dimana suasana arena kolam renang menjadi sangat kompetitif, karena bersaing dengan atlet lain dan adanya rasa untuk menampilkan yang terbaik dihadapan orang banyak. Muncul perasaan gelisah, tegang, gugup, dan takut ketika akan bertanding. Jika dibiarkan maka akan berpengaruh pada performa saat pertandingan dan bisa membuat atlet kalah, yang kemudian semakin menurunkan *self efficacy* pada dirinya bahwa dirinya tidak mampu berprestasi. Sebetulnya stres diperlukan dalam batasan tertentu agar atlet mempersiapkan mental pertandingan dengan lebih matang (Gunarsa, 1989). Maka dari itu atlet perlu adanya perhatian lebih dalam mengatasi permasalahan psikologis berupa stres yang muncul agar tidak memengaruhi prestasinya secara negatif.

Menurut Bandura (1997) *self efficacy* merupakan keyakinan individu mengenai kemampuan diri melakukan tugas yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan. *Self efficacy* akan memengaruhi tindakan yang akan

dilakukan untuk mencapai tujuan, dalam hal atlet renang seperti latihan dan kompetisi. Faktor internal dari *self efficacy* ini berpengaruh pada kemampuan atlet dalam mengatasi stres yang muncul pada saatnya. *Self efficacy* memiliki peran penting dalam mempengaruhi *problem focused coping*. *Self efficacy* mampu mengarahkan keyakinan diri untuk mampu menyelesaikan sumber tekanan yang terjadi pada atlet renang demi mencapai performa puncak. Atlet akan memilih tindakan efektif demi menyelesaikan masalahnya.

Penelitian mengenai *problem focused coping* berkaitan dengan *self efficacy* telah dilakukan oleh Sutarinik & Maunaturrohmah (2017) yang menjelaskan seseorang yang memiliki *self efficacy* tinggi akan berperilaku *coping* lebih selektif dalam membuat agenda, mempunyai motivasi untuk tetap sehat, dan ada peningkatan kognitif tentang komitmen terhadap tujuan yang ingin dicapai.

Berdasarkan paparan permasalahan, maka peneliti ingin mengetahui lebih dalam keterkaitan antara *self efficacy* dengan *problem focused coping*. Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian apakah ada hubungan antara *self efficacy* dengan *problem focused coping* pada atlet renang?

1.2. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self efficacy* dengan *problem focused coping* pada atlet renang.

1.3. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan akan memberikan manfaat sebagai berikut:

1.3.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan memberikan sumbangan keilmuan pada bidang psikologi olahraga dan kesehatan mental khususnya *self efficacy* dan *problem*

focused coping.

1.3.2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat rujukan tentang *self efficacy* hubungannya dengan *problem focused coping* pada atlet olahraga sehingga dapat digunakan sebagai informasi secara empirik dan pertimbangan pengembangan atlet olahraga renang.

