

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang masalah

Sejarah persatuan masyarakat solo atau sering disingkat menjadi PMS ini dulunya bernama organisasi Chuan Min Kung Hui (CMKH) berdiri sejak Hindia Belanda sekitar tahun 1930an dan berganti nama Perkumpulan Masyarakat Solo (PMS) tahun 1959. Pendahulu PMS sendiri bernama Chuan Min Kung Hui. Kegiatan organisasi PMS tidak hanya olahraga namun kesenian dan kegiatan sosial juga dilakukan oleh PMS, Matahari (Halim, 2008).

Manusia adalah makhluk yang dalam diri individu mempunyai rasa dan emosi berbeda-beda. Kehidupan manusia diwarnai berbagai macam emosi dan perasaan. Manusia tidak dapat menikmati hidup secara maksimal tanpa emosi. Individu yang tidak memiliki emosi bukan disebut manusia. Semua individu memiliki rasa dan emosi, sebab emosi dan rasa merupakan sisi yang tidak bisa terpisahkan dalam aktivitas sehari-hari kita sebagai makhluk ciptaan Allah SWT (Safira dan Saputra, 2009). Begitu pula pada calon pemain atau atlet muda bulutangkis yang mengikuti latihan rutin ditempat latihan dan calon pemain dituntut untuk menunjukkan kemampuan yang dimiliki baik dalam fisik. Albin (1996) mengatakan bahwa agar bisa memberikan hasil yang baik pemain harus memiliki kematangan emosi yang tepat, karena kematangan emosi sendiri merupakan kemampuan mengeluarkan emosi secara akurat dan spontan dengan penanganan diri, mempunyai kebebasan, mempunyai pengaruh diri, serta punya pencapaian diri yang tinggi. Penanganan diri adalah keahlian dalam menjaga

kestabilan dorongan emosi, juga menguasai emosi diri untuk ditujukan kepada sikap positif. Kebebasan adalah suasana yang menggantungkan diri pada orang lain. Pengaruh diri adalah kewajiban seseorang untuk menjalankan keputusan, serta percaya diri akan semua akibat dan ketentuan yang telah diambil. Pencapaian diri adalah keahlian individu dalam menerima kondisi individu, baik kekurangan maupun kelebihan, pencapaian diri secara fisik maupun psikis dengan baik, Sehingga apabila kematangan emosi tidak terkendali akan berdampak pada cara bermain, kecepatan bermain maupun ketangkasan yang dimiliki pemain saat latihan.

Atlet adalah subjek atau seseorang yang berprofesi atau menekuni suatu cabang olahraga tertentu dan berprestasi pada cabang olahraga tersebut (Wibowo, 2002). Permainan bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang populer dan banyak digemari masyarakat terutama di Indonesia. Permainan ini menggunakan raket sebagai alat pemukul dan *shuttlecock* sebagai objek pukul, dimainkan di lapangan tertutup maupun dapat juga di halaman terbuka. Lapangan bulutangkis berbentuk empat persegi panjang yang ditandai dengan garis putih, dibatasi oleh net untuk memisahkan antara daerah permainan lawan. Permainan ini bersifat individual maupun ganda yang dapat dimainkan oleh putra ataupun putri (Subarjah, 2010). Bulutangkis merupakan permainan yang banyak menggunakan kemampuan fisik dengan gerakan yang cepat dan pukulan keras yang dilakukan dalam waktu beberapa detik di antara reli-reli panjang (Ballou, 1998).

Prestasi bulutangkis Indonesia beberapa tahun belakangan belum mampu menyamai para pendahulunya. Pengurus Pusat Persatuan Bulutangkis Indonesia (PP PBSI) mengakui bahwa mengembalikan kejayaan bulutangkis Indonesia menjadi pekerjaan rumah yang belum selesai. Debby mengatakan bahwa untuk berhasil yaitu tampil dengan baik dengan memberikan hasil terbaik dan mampu mengontrol emosi agar konsentrasi tidak hilang ketika bermain dan dukungan dari orang sekitar sangatlah membantu memotivasi untuk menang (PBSI, 2018). Budiharto mengatakan pertama yang harus dibenahi adalah sistem dari segi internalnya seperti pembenahan dari klub-klub bulutangkis di tingkat daerah, sebagai pemasok utama pemain ke Pelatnas (Adyatama, 2018). Hariyanto Arbi yang diwawancarai (Harahap, 2017) mengatakan bahwa atlet dulu dan sekarang memiliki perbedaan, yang dulu tak kenal menyerah dan siap mati-matian di lapangan demi meraih kesuksesan meski dalam kondisi tertinggal, para atlet tak ingin patah semangat dan berusaha untuk mengejar poin, untuk atlet sekarang terlalu mudah putus asa, jika sudah ada tanda-tanda akan kalah performa atlet tersebut turun. Hal ini sesuai dengan penelitian Safira dan Saputra (2009) yang mengatakan bahwa perlunya seseorang mengungkapkan emosi, mengungkapkan emosi sendiri adalah suatu cara yang paling sering dilakukan untuk memberitahukan keadaan emosi individu terhadap dirinya sendiri dan lingkungan disekitarnya. Semakin sering mengungkapkan emosi menunjukkan individu tersebut kurang mampu meregulasi emosi. Emosi timbul karena adanya persaingan antar individu untuk menghasilkan kinerja yang lebih baik. Selain

timbul karena persaingan, emosi juga bisa timbul dari faktor kelelahan fisik, keadaan emosi dari lingkungan dan dukungan sosial dari orang disekitarnya.

Prestasi bulutangkis Indonesia memang harus dibenahi seperti kepengurusan dan pelatih yang harus mampu introspeksi diri karena para atlet mungkin saja kurang mendapatkan dukungan ketika berlatih dimana kesiapan atlet, dukungan, dan motivasi dari seorang pelatih dan pengurus harus terpenuhi agar sang atlet mampu siap dalam bertanding (Natalia, 2012). Sehingga atlet yang mampu memperbaiki diri dan belajar dari pengalaman akan dapat menghasilkan prestasi yang lebih baik (PBSI, 2018).

Anuar, Cumming, dan Williams (2016) menyatakan bahwa atlet yang mampu mengenali perasaannya sendiri sewaktu perasaan atau emosi itu muncul, maka seorang atlet akan menampilkan tingkat keterampilan, strategi, tujuan, dan pengaruh dalam permainan. Hal ini sesuai dengan pendapat Ariani dan Kristiana (2017) yang menyatakan bahwa jika seseorang memiliki regulasi emosi yang tinggi, maka ia akan mampu menjaga, menyadari dan memahami perasaan yang sedang dialaminya sehingga dapat mengontrol perilakunya terhadap situasi yang sedang berlangsung agar dapat diterima oleh orang lain disekitarnya. Kemampuan meregulasi emosi tiap individu bisa menggambarkan sejauhmana individu tersebut menerima dukungan dari masyarakat sosial dalam kehidupan sehari-harinya. Sejalan dengan pendapat Yusuf dan Kristiana (2017) yang menyatakan bahwa seseorang dengan regulasi emosi yang tinggi akan mampu berperilaku dengan benar dan akan menguntungkan dirinya sendiri serta orang lain seperti

mampu dalam memberikan pertolongan kepada orang lain, bekerjasama, bersahabat, berbagi, dan sebagainya.

Thompson (1994) mengartikan regulasi emosi merupakan metode dalam diri dan luar diri individu yang ditugaskan mengevaluasi, memodifikasi, serta memonitor reaksi emosi secara benar dan khusus untuk mencapai sebuah pencapaian. Pratisti (2013) langkah regulasi emosi yang kurang akurat akan berakibat buruk dan menimbulkan emosi seperti cemas sampai depresi. Kebalikannya dengan langkah regulasi emosi yang tepat akan berdampak positif dan menimbulkan kesejahteraan subjektif. Sehingga dukungan dari masyarakat mampu memberikan dampak yang baik bagi pemain. Terlebih lagi, ketika atlet bermain dikandang sendiri dukungan yang diberikan masyarakat selalu memberikan hasil positif. Namun, tinggal bagaimana para atlet memanfaatkan dukungan tersebut agar tidak terbebani (Laksamana, 2018).

Rubin dkk (1995) menyatakan salah satu faktor yang mendukung individu mampu mengatur emosinya adalah kelekatan dengan orang tua atau *caregiver*. Suatu kelekatan yang baik akan menimbulkan dorongan positif bagi individu tersebut dalam kehidupan sehari-harinya, terutama dalam hal mengatur emosi. Kelekatan yang baik dengan orang tua akan menimbulkan dukungan sosial positif kepada diri individu.

Dukungan sosial dari orang tua adalah dukungan sosial yang paling mudah didapatkan tiap individu, karena merupakan lingkup terkecil dalam lingkungan sosial individu (Wibowo, 2014).

Vingerhoets, Nyklicek & Denollet (Wibowo, 2014) berpendapat, seseorang yang baik dalam menerima dan mengatur emosi dengan orang lain cenderung memiliki dukungan sosial yang lebih dan cenderung senang dengan dukungan tersebut.

Sarafino (1994) mengatakan ada empat aspek dukungan sosial yaitu: dukungan emosional, bantuan ini mengaitkan rasa solidaritas dan kepedulian pada seseorang, sehingga individu menganggap menenteramkan, disayangi, dan menunjukkan kepedulian, dukungan penghargaan, dukungan yang mengaitkan ekspresi yang berupa persoalan sepakat dan penilaian yang baik pada gagasan, emosi, dan penampilan seseorang, dukungan instrumental, melibatkan bantuan langsung, contohnya berupa bantuan dalam mengerjakan beberapa tugas-tugas tertentu atau bantuan finansial, dan dukungan informasi, bantuan ini berupa nasihat, masukan, dan umpan balik untuk mengatasi suatu masalah. Dari penjabaran diatas dapat diambil rumusan masalah yaitu “ *Apakah ada hubungan positif dukungan sosial dengan regulasi emosi atlet bulutangkis PB.PMS*”.

B. Tujuan penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang dijelaskan diatas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Hubungan antara dukungan sosial dan regulasi emosi atlet bulutangkis PB.PMS
2. Tingkat dukungan sosial
3. Tingkat regulasi emosi atlet bulutangkis PB.PMS

4. Peran atau sumbangan efektif dukungan sosial terhadap regulasi emosi atlet bulutangkis PB.PMS

C. Manfaat penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat :

1. Bagi Atlet

Dengan adanya penelitian ini diharapkan agar para atlet bulutangkis dapat memahami dan mengenali emosi dengan baik dalam bulutangkis agar kemampuan memahami dan mengenali emosi tersebut dapat dimanfaatkan dengan baik untuk mencapai prestasi. Atlet juga diharapkan dapat memahami pentingnya dukungan sosial yang diterima, sehingga dapat menjadi sumber dukungan sosial bagi atlet dan orang lain.

2. Bagi Pelatih

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan pelatih mampu mengintrospeksi diri untuk membantu kesiapan atlet untuk memberikan dukungan dan memiliki kedekatan yang baik antara pelatih dan atlet agar dukungan sosial yang diberikan pelatih dapat berjalan dengan baik.

3. Bagi Peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan agar dapat dijadikan acuan atau pengembangan penelitian selanjutnya khususnya mengenai dukungan sosial dan regulasi emosi sehingga hasil penelitian dapat diperluas.