

## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Kecemasan sering dialami atlet ketika akan menghadapi kejuaraan dan pertandingan, padahal sebelum menjalani pertandingan para atlet di siapkan baik mental maupun teknik untuk pertandingan. Namun saat akan menghadapi pertandingan atlet mengalami kecemasan bahkan stres, sebab memiliki beban pikiran siapa yang akan dihadapi, seperti apa lawan yang akan dihadapi, apakah lawan lebih berkopetensi. Bukan hanya atlet yang mengalami stres dan kecemasan, bahkan pelatih juga akan mengalami hal tersebut, karena beban pikiran pelatih lebih berat dari pada atlet sebab seorang pelatih lebih memikirkan peluang kemenangan dan keselamatan atlet mulai dari cedera dan mental yang *down*. Dari hasil penelitian di Semarang menunjukkan bahwa hasil perlombaan atlet lebih banyak yang menurun karena kecemasan dan stres yang mereka alami, dari 24 atlet hanya 3 atlet (12,5%) yang hasilnya naik, 21 atlet (87,5%) yang hasilnya menurun.

Di dalam persaingan seperti di pertandingan sudah menjadi hal yang pasti tentang kalah dan menang, atlet yang memenangkan pertandingan akan mendapatkan *reward* mulai dari penonton, pelatih dan teman nya. Namun yang mengalami kekalahan pasti akan lebih merasa bersalah dan mengakibatkan stres semakin tinggi karena awalnya mereka sudah mengalami stres akibat akan menghadapi pertandingan. Atlet yang kalah akan mendapat ocehan pelatih, merasa iri terhadap teman yang menang, sampai harus lebih memikirkan pola latihan

yang lebih efektif untuk mematangkan materi, teknik, dan fisik sebagai bahan evaluasi saat kalah dari pertandingan, juga sebagai bekal untuk menghadapi pertandingan selanjutnya. Dari kekalahan tersebut belum tentu atlet mampu menghadapi semua tuntutan tersebut dan akan menimbulkan stres yang lebih berat lagi sehingga atlet mengalami keputus asahan. Ketika atlet menghadapi pertandingan dengan buruk atau menjalani sebuah pertandingan dengan hasil kurang baik, atlet menjadi sangat khawatir dan berusaha mencari jalan keluar dari situasi ini. Lagi – lagi membutuhkan waktu berjam – jam bahkan berhari – hari, apalagi saat melihat teman atlet yang menang diperlakukan lebih dari dirinya yang kalah akan mengalami iri hati bahkan menyalahkan diri sendiri. Jika atlet terus menerus mengecam diri sendiri, membenci diri sendiri, berpikir bahwa dirinya manusia yang paling buruk akibat mengalami kekalahan dan merasa dirinya tidak sama dengan temannya yang mendapat kemenangan, sangat dipastikan atlet akan mengalami stres. Pencarian mengenai hal apa yang membuat atlet menyalahkan diri sendiri sama sekali tidak akan membuat perubahan. Hal ini akan tetap berlangsung lama sampai atlet bisa mengabaikannya. Hal ini disebabkan karena atlet tidak mendapat promosi dari pelatih atau teman tentang dirinya dan merasa bersalah atas kekealahannya. Kondisi ini bukanlah hal yang serius, namun dapat mempengaruhi hubungan sosial dan membuat lingkungan di sekitar tidak nyaman.

Tidak hanya di dalam pertandingan dan kejuaraan atlet mengalami stres dan cemas, di dalam latihan atlet juga mengalami cemas dan stres sebab didalam latihan atlet dituntut untuk menguasai materi, teknik dan fisik. Sehingga menyebabkan atlet memiliki tekanan pikiran yang mengakibatkan munculnya cemas dan stres. Sistem pelatihan di Pagar Nusa memang disengaja mendidik

dengan tegas dan keras sebab secara tidak langsung mengajari anggotanya untuk menghadapi permasalahan – permasalahan yang membuat pola pikir atlet terbuka agar bisa di terapkan di luar latihan, seperti bermasyarakat dan berhubungan sosial dengan teman saat menghadapi sebuah permasalahan.

Stres merupakan fenomena individual, masalah yang sama bisa jadi menimbulkan stres bagi individu satu, tetapi belum tentu bagi individu yang lain. Sebagai ilustrasi, seorang atlet bisa jadi stres ketika bertanding dengan jumlah penonton besar. Sebaliknya, atlet yang lain malah senang karena banyak yang menonton. Kata kuncinya ada pada penilaian subjektif individu terhadap hal – hal yang menjadi sumber stres. Aspek – aspek individual seperti umur, jenis kelamin, pendidikan, pengalaman, kebutuhan, ambisi, cara berfikir, kemampuan, ketrampilan, dan kebiasaan menghadapi masalah akan menentukan apakah seseorang mudah terkena stres atau tidak. Orang yang lemah, mudah tersinggung, tidak biasa memecahkan masalah sendiri, cenderung mengalami kesulitan mengatasi stres (Ali Maksum, 2008:110). Berdasarkan uraian di atas maka sudah jelas bahwa kecemasan dalam menghadapi pertandingan merupakan faktor yang penting untuk menjadi perhatian yang lebih dalam melakukan pembinaan atlet terutama pada atlet cabang olahraga individual. Pentingnya untuk memperhatikan tingkat kecemasan bertanding atlet adalah karena apabila atlet dihinngapi dengan kecemasan yang tinggi menyebabkan atlet kesulitan dalam mengontrol gerakannya. Akhirnya akan berpengaruh terhadap penampilannya (*performance*). Tidak dapat lagi disalahkan bahwa situasi pertandingan merupakan tekanan yang besar bagi atlet.

Tingkat stres mampu ditangani dengan beberapa cara, salah satunya dengan menggunakan senam pernafasan, senam pernafasan Pagar Nusa mampu menjadikan emosi lebih terkendali, sehingga orang yang pemarah maupun yang mudah tersinggung akan menjadi lebih sabar dan menjadi orang yang lebih mampu mengendalikan diri. Demikian juga penyakit stres akan hilang dan berubah menjadi rasa percaya diri dan bahagia. Untuk mencapai hasil yang efektif, Pagar Nusa mengajarkan 3 kekuatan, yaitu kekuatan jurus, kekuatan semangat, dan kekuatan olah nafas. Kekuatan olah nafas dilakukan dengan cara mengolah nafas segitiga yaitu Tarik nafas, tekan nafas, dan buang nafas, yang seluruhnya dipusatkan dibawah pusar (2 jari dibawah pusar). Bila arah nafas ini benar, maka akan menimbulkan energi listrik di tubuh (bio energi) yang berfungsi untuk mengatasi berbagai macam penyakit dan gangguan mental.

Menurut Muchtamadji dan cecep (2000), seluruh deret peristiwa yang dimulai dengan pengisapan udara luar dan berakhir dengan oksidasi sel, termasuk pengeluaran CO<sub>2</sub>, (karbondioksida) ke udara luar disebut pernafasan. Fungsi darah mengangkut oksigen dan karbondioksida. Pengangkutan oksigen dan karbondioksida antara paru-paru dengan sel-sel tubuh oleh darah, dan oksidasi sel, disebut pernafasan dalam. Oksigen masuk lebih dulu melalui mulut atau hidung, pharynx, glottis, trachea, brochus, dan paru yang selanjutnya oleh darah akan disampaikan ke sel-sel atau jaringan tubuh, sedangkan karbondioksida akan keluar melalui jalan kebalikannya. Tujuan pernafasan ialah mengambil oksigen dari udara luar untuk keperluan oksidasi sel dan mengeluarkan karbondioksida (sebagai sisa oksidasi sel) ke udara luar.

Menurut Wisnu Wardoyo (2003) senam pernafasan mengutamakan olah nafas, relaksasi, dan fokus perhatian yang secara khusus mengubah atau membalik sistem pernafasan biasa menjadi sistem pernafasan perut yang dilakukan dengan halus dan lembut penuh perasaan, untuk mengolah sumber-sumber energi dari alam, diserap bersamaan waktu bernafas agar terbentuk suatu pusat pemasok energi yang kuat, nantinya berguna untuk mengolah makanan dan minuman dalam metabolisme tubuh dan lebih besar untuk aktifasi, serta sebagai penangkal dan penyembuh sekiranya ada organ dalam tubuh yang sakit. Senam pernafasan memang mengutamakan olah nafas yang secara khusus mengubah atau membalik sistem pernafasan biasa menjadi sistem pernafasan perut, yang dimaksud senam pernafasan perut, yaitu bahwa dirongga dada manusia mempunyai dasar yang elastis, yaitu diafragma (sekat rongga badan antara dada dan perut). Pada pengambilan nafas, mengempiskan dan mengembangkan paru-paru, dan pada waktu pengeluaran nafas diafragma membelok naik kedalam rongga dada dengan hasil dari penekanan keluar beberapa sisa. Tindakan dari diafragma ini disebut pernafasan perut. Bahkan kehendak udara sesungguhnya masuk kedalam perut tetapi abdomen itu meniup keatas dan mengempis seperti balon.

Pernafasan dan konsentrasi yang dilakukan secara berkesinambungan tidak terputus antara satu gerakan dengan gerakan berikutnya secara benar, dilakukan dengan konsentrasi pada gerakan dan imajinasi sesuai gerakan yang kita laksanakan. Senam pernafasan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan paru-paru, agar dapat memenuhi kebutuhan oksigen, yang merupakan zat vital terjadinya proses metabolisme, agar tercipta energi yang sangat kita butuhkan dalam kehidupan kita. Stres dapat diatasi dengan terapi non farmakologi yaitu

salah satunya dengan senam. Untuk mempertahankan agar kondisi kebugaran maka diperlukan olahraga. Jenis olahraga yang sesuai untuk semua kalangan adalah jenis olahraga yang sifatnya aerobik seperti senam (Sumintarsih, 2006). Senam merupakan suatu cara yang dapat digunakan individu untuk meminimalisir keadaan tertekan, mengatasi perubahan yang terjadi, situasi yang mengancam baik secara kognitif maupun perilaku (Nasir dan Muhith, 2011).

Senam merupakan suatu metode yang bisa dilakukan untuk menghilangkan stres, suatu kegiatan yang dilakukan untuk mengikat energi positif. Energi inilah yang akan mendatangkan ketentraman pada jiwa dan kebugaran pada raga. Senam pernafasan merupakan aktifitas yang baik dimana senam adalah sebuah aktifitas manusia yang bertujuan untuk mencapai kesejahteraan jasmani dan rohani (Fatmah, 2010). Senam pernafasan dapat menjadi penyembuh untuk berbagai gejala kejiwaan, dapat mengurangi kekhawatiran, stres, kelelahan dan kebingungan (Agustin dan Ulliya, 2008). Senam pernafasan secara teratur untuk kebugaran merupakan salah satu cara terbaik untuk mengurangi stres (Brother bangun, 2010). Kusumawardahni (2009) mengatakan bahwa senam teratur dapat membuat tubuh dan pikiran lebih tahan terhadap stres, bahkan depresi. Pasalnya, dengan melakukan senam yang cukup takarannya dapat meningkatkan kadar endorphen dalam tubuh. Hormon ini dapat memperbaiki suasana hati, yang membantu mengatasi dan mencegah stres. Saat senam pernafasan, tubuh mengeluarkan beta-endorphins yang menangkal hormon stres yang menjalar ke tubuh. Sehingga kita mendapati perasaan nyaman dan rasa senang sehabis senam pernafasan. Menurut Lukaman (2015) menyatakan dengan senam pernafasan kurang lebih 15 hingga 25 menit setiap hari atau juga bisa

dilakukan seminggu empat kali. Hal tersebut akan membantu tubuh kita menghilangkan adrenalin serta menghasilkan endorphin atau yang lebih dikenal dengan obat penenang alami yang alami diproduksi oleh tubuh. Secara keseluruhan, kebugaran fisik telah terkait dengan pengurangan stres reaktivitas baik stres fisik dan mental/psikososial (Mani N. Silverman, Patricia A. Deuster, 2014). Dengan demikian senam pernafasan mampu menurunkan tingkat stres yang terjadi pada atlet.

Senam dapat mempertahankan aliran darah otak, meningkatkan persediaan nutrisi otak memfasilitasi metabolisme neurotransmitter yang dapat menurunkan depresi serta dapat memicu perubahan aktivitas molekuler dan seluler yang mendukung dan menjaga fungsi otak (Kuntaraf, 1998). Senam pernafasan juga bisa menjadi pengobatan yang efektif untuk kegelisahan. Beberapa studi penelitian menunjukkan bahwa senam teratur sama efektifnya dengan perawatan lain seperti obat untuk meredakan stres (better health channel, 2011). Aktivitas fisik (senam) diduga dapat meningkatkan kondisi *mood* kearah positif. Sebuah penelitian pada 36 laki-laki dewasa dengan kondisi stres dan penyakit fisik menunjukkan bahwa peningkatan aktivitas fisik yang teratur dalam hal ini olahraga menunjukkan penurunan pada dua kondisi *mood* yaitu kecemasan dan stres (Folkins, 1976). Penelitian lain yang dilakukan oleh Dimeo, dkk. (2001) senam tertentu (Program senam tertentu) dapat menghasilkan substansi yang meningkatkan *mood* pada pasien dengan mayor stres dalam waktu singkat.

Penelitian terhadap efek senam pernafasan pada kelompok subjek yang diberikan pengobatan anti stres dan senam dengan kelompok yang tidak diberikan senam hanya pengobatan anti stres saja ternyata menunjukkan perbedaan. Pasien

yang diberi perlakuan senam selama sepuluh minggu dua kali seminggu disbanding kelompok kontrol senam menunjukkan perbedaan pada kondisi mentalnya. Pada perlakuan sepuluh minggu, kelompok yang diberi senam menunjukkan peningkatan 30% artinya stres menurun dan keadaan semakin membaik. Pada pengukuran kedua, dengan membandingkan hasil perlakuan sepuluh minggu dan tiga puluh empat minggu pada kedua kelompok tersebut ternyata keduanya menunjukkan kenaikan signifikan dari keadaan stres menjadi lebih baik, namun kelompok eksperimen tetap menunjukkan kenaikan lebih tinggi (Roy & Byrne, 2002).

Melakukan senam pernafasan secara teratur untuk kebugaran merupakan salah satu cara terbaik untuk mengurangi stres. Senam yang teratur dapat menurunkan insiden dan keparahan gangguan *mood* yang berkaitan dengan stres termasuk ansietas dan depresi. Hal ini dapat terjadi berhubungan dengan adanya perubahan kimia dalam otak, setelah senam pernafasan, seperti peningkatan neurotransmitter utamanya serotonin dan dopamine serta sekresi endorfin (Greenwood BN, Fleshner M. Exercise, Learned, Helplessness and The Stress Resistant Brain. *Neuromolecular Medicine*. 2008; (10) : 81-91).

Suatu kegiatan fisik (senam pernafasan) yang memberikan pengaruh positif terhadap tingkat kemampuan fisik manusia dan akan tercapai apabila dilaksanakan dengan tepat dan terarah, dalam arti telah diperhitungkan pelaksanaannya berdasarkan adanya keterbatasan dalam tubuh manusia (Depkes, 1995). senam pernafasan berfungsi sebagai *psychological relaxer* yang mengalihkan perhatian kita dari hal-hal yang membuat stres (Widyarini, 2008). Senam pernafasan memberi tubuh manfaat fisik dan mental dimana dapat



membantu tubuh kita terhindar dari efek samping yang terbentuk akibat reaksi stres secara fisik. Senam pernafasan akan membawa otot-otot kembali pada keadaan normal, memperkuat serta menyelaraskannya, dan menolong kita untuk bereaksi lebih baik terhadap stres berikutnya. Manfaat yang diberikan sama besarnya bagi fisik maupun mental karena senam pernafasan membantu kita untuk merasa santai. Senam pernafasan memberikan efek menenangkan dan merefleksikan aspek-aspek hidup yang penting seperti ketenangan batin dan fokus dalam memecahkan masalah.

Senam pernafasan dapat membantu seseorang dalam mengatasi emosi dan mengurangi kegelisahan sehingga dapat mengurangi stres yang ada. Penelitian yang dilaporkan dalam *Anxiety, Stress and Coping : An international journal* tahun 2008 mencatat bahwa senam pernafasan bisa menjadi alat yang potensial untuk mengatasi gejala-gejala stres (Bararah, 2011). Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan tinggi antara senam, rekreasi dengan tingkat stres, dimana semakin tinggi partisipasi senam pernafasan semakin tinggi pula penurunan tingkat stres. Hal ini menunjukkan bahwa senam pernafasan bisa menjadi coping yang layak untuk kecemasan dan stres.

Penelitian ini bertujuan untuk menurunkan tingkat stres, karena stres tidak mengenal usia dan keadaan. Tidak hanya yang dialami oleh atlet Pagar Nusa, namun bisa membantu mengatasi menurunkan tingkat stres di berbagai usia, mulai dari usia dini hingga dewasa bahkan lanjut usia dari macam-macam penyebab stres. Penelitian ini juga bisa mengurangi ketergantungan obat medis yang menyebabkan efek samping, over dosis dan lebih banyak mengeluarkan biaya. Padahal tanpa obat medis, stres bisa di atasi dengan beberapa cara antara

lain dengan perubahan persepsi dan senam pernafasan. Pada intinya ternyata di dalam diri manusia memiliki potensi untuk penyembuhan bagi dirinya sendiri.

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat di rumuskan masalah apakah ada pengaruh senam pernafasan Pagar Nusa terhadap tingkat stres.

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh senam pernafasan Pagar Nusa terhadap tingkat stres.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### **1. Manfaat teoritis**

Diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran dalam memperkaya wawasan konsep praktek psikologi terutama tentang pengaruh senam pernafasan Pagar Nusa terhadap tingkat stres.

#### **2. Secara praktis**

Diharapkan dapat menyumbangkan pemikiran terhadap pemecahan masalah yang berkaitan dengan penurunan tingkat stres, selanjutnya hasil penelitian ini diharapkan menjadi acuan bagi penyusunan program pemecahan masalah penurunan tingkat stres.