

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga memiliki peran penting dalam kehidupan manusia, menawarkan beragam manfaat seperti menjaga kebugaran fisik, menyegarkan pikiran, dan lain-lain. Bagi para atlet disabilitas, berolahraga bukan hanya soal kesehatan, tetapi juga menjadi sarana penting untuk mengekspresikan diri, menunjukkan kemampuan, dan meraih prestasi, sehingga tidak sedikit yang menekuni suatu olahraga karena menjadi kesempatan bagi mereka untuk terus mengembangkan potensi diri dan meningkatkan kepercayaan diri dan menginspirasi banyak orang. Atlet menjadi salah satu pemegang peran penting dalam upaya untuk mengharumkan nama bangsa dalam membela negara Indonesia. Ketika seorang atlet dapat meraih kemenangan serta prestasi olahraga pada ajang internasional, atlet tersebut dapat dieluk-elukan dan dipuja, hal itu menjadi kebanggaan tersendiri bagi atlet. Setelah berjuang demi nama bangsa dan melewati masa kejayaan, bentuk penghormatan serta penghargaan menjadi hal yang sangat diidam-idamkan, dan tidak sedikit sebagian atlet hidup memprihatinkan pada masa depannya.

Berdasarkan peraturan presiden Nomor 44 Tahun 2014 mengenai pemberian penghargaan Olahraga, yang telah diperkuat oleh peraturan menteri pemuda olahraga, setiap individu yang terlibat dalam dunia olahraga baik pelaku olahraga, organisasi, lembaga pemerintah atau swasta, maupun perseorangan yang berprestasi atau berkontribusi dalam memajukan olahraga, memiliki kesempatan untuk memperoleh penghargaan. Penghargaan tersebut berupa: 1) Tanda kehormatan, 2) kemudahan, 3) beasiswa, 4) pekerjaan, 5) kenaikan pangkat luar biasa, 6) asuransi, 7) kewarganegaraan, 8) warga kehormatan, 9) jaminan hari tua, 10) kesejahteraan; atau bentuk penghargaan lain.

Menjadi seorang atlet sering kali dikaitkan dengan kualitas hidup yang baik karena beberapa alasan. Pertama, atlet umumnya memiliki kesehatan fisik yang prima karena menjalani pola hidup sehat, seperti rutin olahraga, pola makan yang sehat, dan beristirahat yang cukup. Atlet sangat sering berlatih gerak dan mempunyai gerakan yang progres lebih baik dari sebelumnya. Gerakan merupakan salah satu ciri kehidupan yang terpenting. Akhir-akhir ini bukan hanya atlet dengan kondisi normal saja yang berjuang di medan laga untuk mengharumkan nama bangsa. Ternyata atlet disabilitas juga mulai diperhatikan. Istilah disabilitas saat ini lebih sering digunakan untuk menggantikan istilah penyandang cacat. Hal ini dikarenakan disabilitas terkesan lebih halus istilahnya dibandingkan dengan penyandang cacat. Pengertian penyandang cacat menurut Undang-Undang Nomor 4 Tahun 1997 tentang Penyandang Cacat yaitu setiap orang yang mempunyai kelainan fisik, dan hambatan baginya untuk melakukan kegiatan secara layaknya, yang terdiri dari penyandang cacat fisik, cacat mental, cacat fisik dan mental (Hasanah, 2022).

Berbagai macam kejuaraan mulai bermunculan pada akhir-akhir ini. Mulai dari tingkat daerah, nasional, hingga tingkat internasional. Cabang olahraga paralimpik dibagi menjadi dua kategori besar, yakni aduan dan terukur. Aduan menuntut pertandingan mempertemukan dua tim atau individu, sedangkan terukur menuntut seorang atlet mencapai ukuran tertentu tanpa ada lawan yang berhadapan langsung.

Indonesia merupakan salah satu negara yang memiliki potensi besar di ajang Olimpiade paralimpik atau ajang olahraga bagi atlet penyandang disabilitas. Dalam ajang ASEAN Paragames, Indonesia pernah menjadi juara kedua pada tahun 2012 dan juara umum pada tahun 2014. Sedangkan dalam ajang Paralimpiade, Indonesia berhasil meraih medali perunggu di cabang olahraga tenis meja. Sangat disayangkan bahwa dalam hal ini prestasi yang sudah diraih tidak didukung oleh sarana pelatihan atlet yang memadai (Herlian, dkk., 2016).

Pada tahun 2023, tercatat sebanyak 78 atlet disabilitas dari kabupaten Blitar yang berpartisipasi dalam acara pekan paralimpik daerah (PEPARDA), dan masuk dalam komunitas *National Paralympic Commite* (NPC) Kabupaten Blitar. Ajang ini menjadi wadah penting bagi para atlet disabilitas untuk menunjukkan kemampuan mereka dalam kompetisi secara sportif ditingkat daerah.

Para atlet ini memiliki berbagai latar belakang dan kemampuan, namun sebagian besar dari mereka berada pada kelompok usia dewasa, yang menunjukkan tidak hanya kematangan fisik dan pengalaman dalam bidang olahraga, tetapi kematangan emosional juga penting. Dalam kompetisi, keseimbangan emosional memainkan peran krusial, karena para atlet harus mampu mengelola stress, tekanan kompetisi, dan tantangan yang mereka hadapi sebagai bagian dari perjuangan untuk mencapai prestasi. Kematangan usia mereka menjadi salah satu faktor pendukung kemampuan mereka untuk menjaga stabilitas mental dan emosi yang dibutuhkan dalam dunia olahraga.

Faktor yang menjadi kendala dalam pengembangan penyandang disabilitas untuk menjadi atlet salah satunya yaitu pada *National Paralympic Committee* (NPC) Kabupaten Blitar adalah kurangnya pelatihan keseimbangan emosional. Keseimbangan emosional pada atlet dewasa memiliki peran yang sangat penting dalam dunia olahraga. Atlet yang matang secara emosional lebih mampu mengendalikan emosi dalam situasi tekanan tinggi, seperti kompetisi.

Menurut Frances Vaughan, pertumbuhan spiritual merupakan salah satu asumsi yang mendasari psikoterapi transpersonal. Gerakan manusia untuk pertumbuhan spiritual, kapasitas dalam belajar dan tumbuh sepanjang hidup merupakan proses yang difasilitasi oleh psikoterapi (Walsh, 1993). Hal ini kemudian bertolak belakang dengan adanya pernyataan narasumber penelitian Bapak Achmad Sugik selaku Ketua Umum *National Paralympic Committee* (NPC) Kabupaten Blitar yang mengatakan bahwa pelatih tidak memahami bagaimana kondisi spiritual setiap atlet. Pelatih di NPC

Kabupaten Blitar hanya mampu memberikan pengarahannya terkait cabang olahraga yang atlet tekuni.

Psikoterapi transpersonal dapat didefinisikan sebagai suatu lingkup kajian yang beriringan antara spiritual dan psikologi. Psikoterapi transpersonal tidak memiliki pandangan atau konteks khusus serta didefinisikan oleh isi dan prosesnya. Psikoterapi transpersonal juga dapat didefinisikan dari konteksnya sebagai suatu meta-teori atau paradigma. Psikoterapi adalah pendekatan dalam psikologi yang berusaha memahami pengalaman manusia yang melampaui atau melibatkan aspek spiritual, mistis dan transenden, tidak terbatas pada pemahaman konvensional mengenai kepribadian dan mentalitas manusia. (Walsh, 1993).

Sebagian besar atlet dewasa di NPC Kabupaten Blitar mengalami kendala dalam keseimbangan emosional karena kurangnya pelatihan di aspek ini. Menurut Frances Vaughan, psikoterapi transpersonal yang menghubungkan spiritualitas dan psikologi dapat mendukung pertumbuhan emosional dan spiritual atlet. Namun, pelatih di NPC hanya berfokus pada pengembangan keterampilan olahraga tanpa mempertimbangkan kondisi spiritual atlet.

Penelitian yang dilakukan oleh Mutia Dwi Hasanah mengemukakan bahwa secara kuantitatif intervensi psikoterapi transpersonal efektif dalam menurunkan *phubbing* pada subjek penelitian. Nilai signifikansi menunjukkan angka sebesar 0,000 yang artinya terdapat perbedaan yang sangat signifikan pada nilai *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok control (Hasanah, 2022).

Terapi transpersonal mempunyai sasaran untuk menyambungkan kembali (*re-connect*) klien dengan sumber kebijaksanaan yang ada di dalamnya, menggabungkan *conscious ego* dengan *subconscious* yang ada di dalam dengan maksud untuk mengaktifkan dan mengembangkan kemampuan individu untuk menyembuhkan diri (*self healing*).

Berdasarkan paparan di atas, penulis tertarik untuk mengkaji lebih dalam mengenai keseimbangan emosional pada atlet NPC Kabupaten Blitar

dalam penelitian skripsi yang berjudul “Keseimbangan Emosional Atlet Disabilitas *National Paralympic Commite* (NPC) Kabupaten Blitar”.

B. Rumusan masalah

Berdasarkan penjelasan pada latar belakang di atas maka rumusan masalah yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana kondisi emosional atlet disabilitas pada *National Paralympic Committee* (NPC) Kabupaten Blitar?
2. Bagaimana strategi dalam menciptakan keseimbangan emosional atlet disabilitas dalam perspektif terapi transpersonal di *National Paralympic Committee* (NPC) Kabupaten Blitar?

C. Tujuan

1. Mendeskripsikan kondisi emosional atlet disabilitas pada *National Paralympic Committee* (NPC) Kabupaten Blitar.
2. Menganalisa strategi dalam menciptakan keseimbangan emosional atlet disabilitas dalam perspektif terapi transpersonal di *National Paralympic Committee* (NPC) Kabupaten Blitar.

D. Manfaat penelitian

Selain tujuan penelitian di atas, harapan dari penulis dapat mencapai manfaat dan kegunaan sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis
Penjelasan yang termuat dalam penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat, dapat memberikan sumbangan *khazanah* ilmu pengetahuan khususnya pada studi psikoterapi.
2. Manfaat Praktis
Penelitian ini diharapkan memberikan pandangan bagi para praktisi di dunia psikoterapi khususnya pada penyandang disabilitas. Selain itu, penelitian ini juga bermanfaat bagi para penyandang disabilitas untuk

mampu mengalisa dirinya serta mampu mengontrol keseimbangan emosional.

3. Bagi Masyarakat

Peneliti berharap hasil dari penelitian ini menjadi evaluasi para penyandang disabilitas atau masyarakat umum bahwa keseimbangan emosional pada terapi transpersonal sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan penyandang disabilitas.

E. Definisi istilah

Guna mempermudah pengertian terhadap penelitian yang berjudul “Analisa Keseimbangan Emosional Atlet Disabilitas dalam Perspektif Terapi Transpersonal di NPC Kabupaten Blitar” maka penulis menggunakan istilah dalam judul penelitian sebagai berikut:

Emosional adalah suatu perasaan dan reaksi afektif yang dialami seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Emosi memainkan peran penting dalam kesehatan mental dan kesejahteraan, karena dapat mempengaruhi cara berpikir, berperilaku, serta relasi sosial seseorang. Dalam psikoterapi, aspek emosional klien dieksplorasi untuk memahami bagaimana emosi tertentu (seperti kecemasan, depresi, atau kemarahan) memengaruhi masalah psikologis yang dihadapi.

Transpersonal mengacu pada pendekatan yang melampaui dimensi pribadi (personal) dan berfokus pada aspek spiritual, kesadaran yang lebih tinggi, dan pengalaman transendental yang melibatkan koneksi dengan hal-hal yang lebih besar dari diri individu. Psikoterapi transpersonal menekankan pada dimensi-dimensi seperti pengalaman mistis, kesadaran spiritual, pertumbuhan pribadi yang melibatkan transformasi mendalam, serta integrasi antara aspek mental dan spiritual dari diri seseorang.

National Paralympic Commite adalah komunitas yang menaungi atlet disabilitas fisik. NPC Kabupaten Blitar merupakan cabang dari *National Paralympic Commite Indonesia* (NPCCI), yang membina dan mengembangkan olahraga bagi penyandang disabilitas fisik ditingkat

kabupaten. Organisasi ini memiliki peran dalam melatih atlet disabilitas untuk berkompetisi dalam jang olahraga lokal, nasional, dan internasional. NPC Kabupaten Blitar secara aktif mendukung para atlet untuk berprestasi di berbagai kompetisi, termasuk Pekan Paralimpik Nasional (Perpanas), tingkat kota dan provinsi. Dengan tujuan meningkatkan partisipasi dan prestasi disabilitas dibidang olahraga.

F. Penelitian terdahulu

Penelitian yang berjudul “Pendekatan Psikoterapi Transpersonal dalam Mengatasi Fenomena *Phubbing* pada Generasi Z (*Net Generation*) di SMA Negeri 4 Bangko Pusako” oleh Mutia Dwi Hasanah, UIN Sultan Syarif Kasim Riau tahun 2022. Penelitian tersebut dilakukan pada siswa dan siswi SMA Negeri 4 Bangko Pusako yang memiliki perilaku *phubbing* setelah melalui *screening*. Jumlah subjek dalam penelitian ini sebanyak 10 orang yang dibagi dengan *random assignment* ke dalam kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Alat ukur yang digunakan adalah skala *phubbing*. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen *Pretest Posttest Control Group Design*. Analisis data digunakan dengan teknik statistik parametrik *Independent Sample T Test* untuk mengetahui perubahan skor *pretest* dan *posttest* pada subjek dilanjutkan dengan uji *N Gain Score* untuk melihat efektifitas dari intervensi psikoterapi transpersonal dengan menggunakan program SPSS 25.0 *for windows*. Hasil analisis menunjukkan bahwa secara kuantitatif terjadi penurunan *phubbing* pada subjek penelitian dengan nilai signifikansi sebesar 0,000, artinya terdapat perbedaan yang sangat signifikan pada nilai *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Selanjutnya nilai *N Gain Score* yang diperoleh pada kelompok eksperimen sebesar 82,60 sehingga dapat disimpulkan bahwa intervensi psikoterapi transpersonal efektif dalam menurunkan *phubbing* (Hasanah, 2022).

Penelitian yang berjudul “Pengaruh Kecerdasan Emosi, Kecerdasan Spiritual dan Tanggungjawab Sosial terhadap Altruisme pada Relawan Aki Sosial Kasus Pandemi Covid-19” oleh Farid Jamaludin, UIN Syarif

Hidayatullah Jakarta tahun 2020. Penelitian ini mengkaji pengaruh variabel kecerdasan emosi yang terdiri dari dimensi *self emotion appraisal*, *others emotional appraisal*, *use of emotion*, *regulation of emotion*, variabel kecerdasan spiritual yang terdiri dari dimensi *critical existential thinking*, *personal meaning production*, *transcendental awareness*, *conscious state expansion*, dan variabel tanggungjawab sosial yang terdiri dari dimensi *others responsibility*, *organizational responsibility* terhadap altruisme pada relawan aksi sosial kasus pandemi Covid-19. Hasil penelitian menunjukkan pengaruh yang signifikan sebesar 41,4% dari variabel kecerdasan emosi, kecerdasan spiritual dan tanggungjawab sosial terhadap variabel altruisme. Berdasarkan hasil uji koefisien regresi masing-masing variabel menunjukkan bahwa *self emotional appraisal*, *personal meaning production*, *others responsibility*, dan *organizational responsibility* merupakan variabel yang berpengaruh secara signifikan terhadap altruisme.

Penelitian yang berjudul “Pendekatan Transpersonal sebagai Tindakan Preventif *Domino Effect* dari Gejala FOMO (*Fear of Missing Out*) pada Remaja Milenial” oleh Muhammad Ali Adriansyah, Rabiatul Munawarah, Nipta Aini, Puji Purwati, dan Muhliansyah, pada Jurnal Psikostudia: Jurnal Psikologi Universitas Mulawarman Samarinda Vol. 6, No. 1, Juni 2017. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas dari pendekatan transpersonal terhadap gejala FoMo pada remaja milenial di Samarinda. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif eksperimen, desain penelitian yang digunakan adalah Pretest-Posttest Only Group Design. Jumlah sampel penelitian adalah 7 orang remaja yang terindikasi gejala FoMo. Hasil penelitian menunjukkan ada penurunan tingkat FoMo pada subjek setelah diberikan pelatihan pendekatan transpersonal dengan terlihat bahwa t hitung yang didapatkan adalah 3.555 dengan $p = 0.012$ ($p < 0,05$). Hal tersebut menunjukkan pelatihan yang diberikan dapat menurunkan rasa kecemasan pada subjek. Pelatihan pendekatan transpersonal berhasil dilaksanakan dalam menurunkan tingkat FoMo subjek, dan diharapkan dapat mencegah dampak buruk lainnya yang merupakan domino effect dari gejala fear of

missing out. Pendekatan Transpersonal diharapkan dapat membawa suatu kesadaran dan perubahan nilai-nilai spiritual remaja menjadi lebih baik.

Penelitian yang berjudul “Psikologi Olahraga Kunci Prestasi Dan Keseimbangan Emosional” penelitian oleh Rimelda Tarigan Fakultas psikologi universitas medan area indonesia. Dalam konteks olahraga, keseimbangan emosional mencakup kemampuan atlet untuk mengelola stres, kecemasan, dan tekanan kompetisi. Atlet yang memiliki keseimbangan emosional yang baik cenderung lebih mampu menjaga fokus, mengendalikan tekanan, dan membuat keputusan yang tepat dalam situasi yang menuntut. Pentingnya keseimbangan emosional dalam olahraga juga terkait dengan pengaruhnya terhadap motivasi dan komitmen atlet. Atlet yang mampu mengelola emosi negatif dan memelihara keseimbangan emosional yang positif cenderung memiliki motivasi yang tinggi untuk mencapai tujuan mereka, serta tetap berkomitmen dalam menghadapi tantangan. Pengembangan keseimbangan emosional dapat dilakukan melalui berbagai teknik dan strategi psikologis, termasuk relaksasi, visualisasi, dan latihan pernapasan. Penelitian juga menyoroti pentingnya dukungan sosial, pemahaman diri, dan regulasi emosi dalam membantu atlet mencapai keseimbangan emosional yang optimal. Selain itu, psikologi olahraga juga menekankan pentingnya pembinaan keterampilan mental seperti ketahanan, fokus, dan keterampilan pengaturan diri. Atlet yang dilengkapi dengan keterampilan mental yang kuat cenderung lebih mampu mengatasi tekanan, menjaga fokus, dan menghadapi tantangan dengan lebih efektif. Secara keseluruhan, penelitian dalam psikologi olahraga menyoroti peran keseimbangan emosional sebagai kunci prestasi atlet. Dengan memahami dan mengelola emosi dengan baik, atlet dapat meningkatkan kinerja mereka dalam olahraga, serta mencapai tujuan-tujuan yang mereka tetapkan. Oleh karena itu, pemahaman akan prinsip-prinsip psikologi olahraga dan pentingnya keseimbangan emosional dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam memajukan kinerja dan prestasi atlet.