

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Permainan Handball adalah sebuah olahraga tim yang merepresentasikan perpaduan kompleks antara atribut fisik dan kognitif. Ia menuntut para pelakunya untuk memiliki kombinasi unik antara kecepatan, kekuatan eksplosif, dan ketajaman taktis. Intensitas permainan yang tinggi, yang ditandai oleh transisi cepat dari bertahan ke menyerang, kontak fisik yang sering terjadi, dan kecepatan alur bola, tidak hanya menuntut kondisi fisik prima dari para atlet, tetapi juga kapasitas pengambilan keputusan yang luar biasa dari para wasit yang mengawasi jalannya pertandingan. Berbeda dengan olahraga lain yang permainannya lebih statis atau linear, handball berlangsung dalam ruang tiga dimensi yang cair, di mana pelanggaran dapat terjadi di darat maupun di udara dalam sepersekian detik. Kompleksitas interaksi inilah, ditambah dengan jarak yang sangat dekat antara wasit, pemain, dan pelatih, yang menciptakan sebuah lingkungan kompetitif yang sangat menantang dan bertekanan tinggi bagi setiap individu di lapangan, terutama bagi pengadil pertandingan yang setiap keputusannya berada di bawah pengawasan ketat.

Mengingat tingginya tuntutan tersebut, menjadi jelas bahwa persiapan seorang wasit tidak dapat berhenti pada aspek fisik dan teknis semata. Diperlukan adanya latihan mental (*mental training*) yang sistematis dan terstruktur. Latihan mental bagi wasit, yang sering disebut juga sebagai Pelatihan Keterampilan Psikologis (*Psychological Skills Training*), bertujuan untuk membangun sumber daya psikologis yang memungkinkan mereka mengelola stres, mempertahankan konsentrasi, meregulasi emosi, dan menjaga kepercayaan diri di tengah kekacauan pertandingan (Forbes, Bennie, & O'Connor, 2017). Tanpa kesiapan mental yang terlatih, seorang wasit akan sangat rentan terhadap bias kognitif dan tekanan eksternal, yang pada akhirnya dapat merusak integritas dan objektivitas keputusannya (Webb, Thelwell, & Page, 2020). Oleh karena itu, pemahaman mengenai atribut-atribut psikologis apa yang perlu dilatih seperti ketangguhan mental menjadi sebuah urgensi penelitian yang relevan.

Pada perjalanan sejarahnya, permainan bola tangan sebenarnya sudah ada sejak abad pertengahan, namun olahraga bola tangan modern pertama kali berkembang di Denmark pada tahun 1906. Istilah “handball” pertama kali dipopulerkan oleh G. Wallström di Swedia pada tahun 1910. Pada tahun 1928, didirikan organisasi resmi pertama yang bernama The International Amateur Handball Federation (IAHF). Kemudian, IAHF berganti nama menjadi International Handball Federation (IHF) di Denmark pada tahun 1946. Seiring berkembangnya waktu, IHF bertanggung jawab dalam mengatur aturan permainan, mengadakan kompetisi internasional, dan mengembangkan olahraga ini secara global hingga menarik perhatian di Amerika Utara, Asia, dan Australia.

Di Indonesia, tonggak sejarah dimulai dengan didirikannya Asosiasi Bola Tangan Indonesia (ABTI) pada tahun 2007. Sebagai anggota IHF, ABTI menjadi wadah bagi pengembangan olahraga handball di seluruh nusantara. Berbagai upaya dilakukan untuk mempromosikan dan memasyarakatkan handball, termasuk penyelenggaraan kompetisi, turnamen, dan program pengembangan bagi pemain dan perangkat pertandingan. Peningkatan popularitas dan level kompetisi ini secara langsung meningkatkan pula tuntutan terhadap kualitas perwasitan. Semakin tinggi level sebuah pertandingan, semakin besar pula konsekuensi dari setiap keputusan wasit, dan dengan demikian, semakin besar pula tekanan yang mereka hadapi.

Dalam ekosistem olahraga yang sehat, salah satu instrumen yang paling krusial adalah wasit. Peranan wasit dalam setiap cabang olahraga, termasuk handball, bersifat sentral dan tak tergantikan. Tugas mereka melampaui sekadar penegakan aturan; mereka adalah penjaga integritas dan keadilan pertandingan, yang berfungsi sebagai manajer pertandingan secara real-time. Wasit bertanggung jawab untuk memastikan fair play, membuat penilaian akurat dalam hitungan detik di tengah situasi yang sering kali ambigu, dan mengambil keputusan tegas yang dapat secara langsung memengaruhi hasil akhir sebuah kompetisi. Setiap tiupan peluit atau gerak isyarat tangan adalah bentuk komunikasi yang harus jelas, konsisten, dan dapat dipertanggungjawabkan. Beban tanggung jawab yang masif ini, ditambah dengan pengawasan publik dan evaluasi pasca-pertandingan, menempatkan wasit pada posisi yang sangat rentan terhadap tekanan psikologis.

Seorang wasit yang efektif harus memiliki serangkaian kualitas multidimensional. Pengetahuan mendalam tentang aturan permainan hanyalah fondasi awal. Di atas itu, mereka harus memiliki tingkat kebugaran fisik yang setara dengan atlet untuk dapat mengikuti ritme permainan, kemampuan penempatan posisi yang cerdas untuk mendapatkan sudut pandang terbaik, ketajaman visual dan pendengaran, serta atribut psikologis seperti motivasi intrinsik yang tinggi dan kemampuan mengendalikan emosi di bawah tekanan (Mascarenhas, D. R., & Smith, A. M., 2011). Namun, penelitian menunjukkan bahwa kualitas ideal ini sering kali terdistorsi oleh faktor-faktor eksternal dan internal. Bias kognitif, seperti bias konfirmasi terhadap reputasi seorang pemain, atau tekanan sosial dari penonton dan media, dapat secara tidak sadar memengaruhi objektivitas wasit (Philippe, R. A., Seiler, R., & Louvet, B., 2009).

Di sinilah domain psikologis menjadi sangat relevan. Selain pemahaman teknis, seorang wasit wajib memiliki mentalitas yang kuat untuk menghadapi tantangan dan tekanan yang melekat pada perannya. Kesiapan mental ini, atau yang sering disebut sebagai ketangguhan, adalah kemampuan untuk tetap fokus, percaya diri, dan resilien di tengah situasi yang paling sulit sekalipun. Ini adalah atribut vital bagi wasit yang harus beroperasi dalam “kuali” kompetisi yang intens, di mana setiap keputusan mereka dapat memicu reaksi emosional yang kuat dari atlet, pelatih, dan penonton. Ketangguhan ini bukan berarti tidak merasakan tekanan, melainkan kemampuan untuk berfungsi secara optimal meskipun tekanan itu ada.

Dampak dari defisiensi kesiapan mental ini bukan sekadar wacana teoretis, melainkan sebuah realitas yang termanifestasi dalam bentuk keputusan-keputusan kontroversial yang merusak integritas pertandingan. Fenomena ini teramati secara nyata bahkan dalam kompetisi tingkat nasional di Indonesia. Sebagai contoh, dalam ajang PON Papua 2021, pada pertandingan krusial antara tim tuan rumah Papua melawan Kalimantan Timur, wasit yang memimpin terpaksa diganti di tengah pertandingan. Keputusan ini diambil setelah serangkaian panggilan yang dianggap merugikan, puncaknya adalah pengesahan gol yang kontroversial. Insiden semacam ini bukanlah sekadar kesalahan teknis. Ia dapat dianalisis sebagai manifestasi dari runtuhnya kapasitas seorang wasit untuk berfungsi secara efektif di bawah tekanan.

psikologis yang ekstrem. Tekanan dari penonton tuan rumah, signifikansi pertandingan, dan mungkin satu kesalahan awal dapat memicu efek bola salju: keraguan diri meningkat, fokus menyempit secara negatif, dan akhirnya, keputusan yang dibuat menjadi reaktif bukan proaktif. Contoh tersebut menggambarkan betapa wasit dihadapkan pada situasi sulit yang menuntut mereka untuk siap secara mental dalam membuat keputusan yang tidak populer namun benar.

Akar dari kegagalan fungsional di bawah tekanan seperti yang dicontohkan adalah sebuah faktor psikologis yang telah banyak diteliti: kecemasan. Dalam konteks olahraga, kecemasan didefinisikan sebagai keadaan emosional negatif yang ditandai oleh perasaan gugup, khawatir, dan takut, yang muncul sebagai respons terhadap situasi yang dianggap mengancam (Weinberg & Gould, 2019). Kecemasan ini memiliki dua komponen utama: kecemasan kognitif (pikiran negatif, keraguan, dan kesulitan berkonsentrasi) dan kecemasan somatik (respons fisiologis tubuh seperti peningkatan detak jantung, ketegangan otot, dan napas pendek). Bagi wasit handball, pemicu kecemasan bisa datang dari berbagai arah: tekanan waktu untuk membuat keputusan, takut melakukan kesalahan fatal yang akan dievaluasi, atau kekhawatiran terhadap reaksi agresif dari pemain dan pelatih. Kecemasan yang berlebihan, terutama komponen kognitifnya, dapat menyebabkan “kelumpuhan analisis” (*paralysis by analysis*), di mana wasit terlalu banyak berpikir dan ragu-ragu, atau sebaliknya, keputusan impulsif sebagai upaya untuk menghindari tekanan.

Dalam konteks perwasitan, di mana pengambilan keputusan yang cepat dan akurat adalah krusial, dampak kecemasan menjadi semakin kritis. Studi yang berfokus secara spesifik pada wasit mengonfirmasi bahwa kecemasan berkorelasi negatif dengan kualitas kinerja. Hamzah (2018), dalam penelitiannya terhadap wasit futsal, menemukan bahwa peningkatan tingkat kecemasan secara langsung berhubungan dengan penurunan performa dalam memimpin pertandingan. Hal ini sejalan dengan kerangka teoretis yang diajukan oleh Guillén & Feltz (2011), yang mengidentifikasi bahwa sumber stres utama bagi wasit—seperti kekhawatiran membuat kesalahan fatal, antisipasi terhadap kritik dari pemain dan penonton, serta tekanan interpersonal—merupakan pemicu utama kecemasan yang dapat

mengganggu fungsi kognitif dan objektivitas dalam pengambilan keputusan. Ketika seorang wasit mulai meragukan kemampuannya, fokusnya beralih dari mengamati permainan menjadi mengamati dirinya sendiri, sebuah resep pasti untuk kegagalan.

Oleh karena itu, kemampuan untuk mengatasi keadaan ini menjadi sebuah keharusan. Ketika dihadapkan pada stimulus negatif—baik berupa intimidasi penonton, protes keras dari pemain, maupun sengitnya tensi pertandingan—seorang wasit harus mampu melakukan restrukturisasi kognitif. Kemampuan untuk melakukan restrukturisasi kognitif ini—mengubah persepsi ancaman menjadi tantangan dan mempertahankan kontrol di tengah kekacauan—merupakan manifestasi dari sebuah konstruk psikologis yang dikenal sebagai ketangguhan mental atau *mental toughness* (Kumbara et al., 2019). Seorang wasit yang tangguh secara mental tidak mengabaikan tekanan, tetapi menginterpretasikannya secara berbeda, sehingga respons emosional dan fisiologis yang muncul lebih terkendali.

Untuk memahami bagaimana *mental toughness* beroperasi secara konkret, penelitian ini mengadopsi model multidimensional yang dikembangkan oleh Gucciardi et al. (2008), yang merupakan salah satu kerangka kerja paling berpengaruh dalam studi ketangguhan mental. Model ini menguraikan *mental toughness* ke dalam empat pilar atau dimensi utama yang saling terkait. Pertama, *Thrive Through Challenge*, yaitu kemampuan untuk berkembang di bawah tekanan dan melihat tantangan sebagai peluang. Kedua, *Sport Awareness*, yang mencakup pemahaman mendalam akan peran dan tanggung jawab di dalam lingkungan olahraga. Ketiga, *Tough Attitude*, yang merepresentasikan sikap disiplin, pantang menyerah, dan kemampuan untuk tetap fokus di tengah distraksi. Keempat, *Desire Success*, yaitu dorongan motivasional internal yang kuat untuk mencapai keberhasilan. Dengan mengkaji keempat dimensi inilah, kita dapat memahami secara lebih granular bagaimana ketangguhan mental secara komprehensif dapat memprediksi penurunan kecemasan pada wasit.

Konsep *mental toughness* atau ketangguhan mental telah diidentifikasi sebagai variabel psikologis kunci yang memungkinkan individu untuk berkembang di bawah tekanan. Sejumlah besar literatur dalam psikologi olahraga secara konsisten menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara

ketangguhan mental dengan kecemasan kompetitif. Penelitian oleh Retnoningsasy & Jannah (2020) terhadap atlet badminton, misalnya, menyimpulkan bahwa mental toughness berfungsi sebagai “tameng” atau faktor protektif yang efektif terhadap timbulnya kecemasan. Temuan ini diperkuat oleh studi pada cabang olahraga lain seperti futsal, yang menemukan korelasi negatif yang kuat ($r = -0.662$) antara kedua variabel tersebut. Ini mengindikasikan bahwa mental *toughness* bukan sekadar atribut pasif, melainkan sebuah sumber daya psikologis aktif yang memungkinkan individu untuk secara sadar mengelola respons emosional dan kognitif mereka terhadap tekanan. Individu yang tangguh mampu mempertahankan keyakinan diri, tetap fokus pada tugas, dan mengendalikan emosi bahkan ketika segala sesuatunya tidak berjalan sesuai rencana.

Penelitian yang lebih mutakhir bahkan telah mengeksplorasi dampak tekanan ini pada level *neurofisiologis*. Menggunakan teknologi *Event-Related Potential (ERP)*, sebuah studi menemukan bahwa wasit dengan tingkat kecemasan tinggi menunjukkan pola aktivitas otak yang berbeda saat mengambil keputusan di bawah tekanan. Fenomena ini menggarisbawahi bahwa kecemasan bukan hanya perasaan subjektif, tetapi juga memiliki manifestasi fisiologis yang dapat mengganggu proses kognitif yang diperlukan untuk perwasitan yang efektif. Lebih lanjut, faktor pengalaman juga terbukti memainkan peran penting. Neil, Hanton, & Mellalieu (2013) melaporkan bahwa wasit yang lebih berpengalaman cenderung memiliki mekanisme koping (*coping mechanism*) yang lebih matang, memungkinkan mereka untuk mengelola stres dan kecemasan secara lebih efektif dibandingkan wasit yang lebih baru. Paparan berulang terhadap situasi penuh tekanan tampaknya membangun semacam “imunitas” psikologis, yang merupakan salah satu aspek dari pengembangan ketangguhan mental.

Kebutuhan untuk mendalami aspek psikologis pada ofisial pertandingan semakin ditekankan dalam literatur ilmiah terkini. Sebagai contoh, sebuah studi oleh Guillén et al. (2023) menemukan bahwa wasit elit di berbagai cabang olahraga secara konsisten mengidentifikasi manajemen stres dan regulasi emosi sebagai kompetensi terpenting untuk performa puncak, bahkan melampaui aspek teknis. Penelitian tersebut juga menyoroti bahwa banyak program pengembangan wasit

saat ini masih kurang memberikan porsi yang cukup untuk pelatihan keterampilan psikologis. Hal ini menegaskan adanya kesenjangan antara tuntutan psikologis nyata di lapangan dengan bekal yang diberikan kepada wasit. Oleh karena itu, penelitian yang secara spesifik menginvestigasi variabel protektif seperti *mental toughness* pada wasit menjadi sangat relevan dan krusial.

Meskipun hubungan antara ketangguhan mental dan kecemasan telah banyak diteliti, studi yang secara spesifik mengkajinya dalam konteks wasit bola tangan dengan dinamika dan jenis tekanannya yang unik masih sangat terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi relevan dan urgen untuk mengisi celah tersebut.

Oleh karena itu, penelitian ini menjadi relevan dan urgen untuk mengisi celah tersebut. Apabila *mental toughness* terbukti menjadi prediktor signifikan terhadap rendahnya kecemasan, temuan ini akan memberikan landasan empiris yang kuat untuk merekomendasikan integrasi pelatihan keterampilan psikologis (*psychological skills training*) ke dalam kurikulum pengembangan wasit. Program semacam ini bisa mencakup teknik seperti visualisasi, penetapan tujuan, *self-talk* positif, dan strategi relaksasi, yang semuanya bertujuan untuk membangun ketangguhan mental. Pada akhirnya, investasi pada aspek psikologis wasit adalah investasi pada integritas dan kualitas olahraga itu sendiri, guna meningkatkan profesionalisme perwasitan secara nasional maupun internasional. Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Prediksi Mental Toughness terhadap Penurunan Kecemasan dalam Pengambilan Keputusan Wasit Handball”.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1.2.1. Seberapa besar prediksi *Thrive Through Challenge* terhadap penurunan kecemasan dalam pengambilan keputusan wasit handball?
- 1.2.2. Seberapa besar prediksi *Sport Awareness* terhadap penurunan kecemasan dalam pengambilan keputusan wasit handball?

- 1.2.3. Seberapa besar prediksi *Tough Attitude* terhadap penurunan kecemasan dalam pengambilan keputusan wasit handball?
- 1.2.4. Seberapa besar prediksi *Desire Success* terhadap penurunan kecemasan dalam pengambilan keputusan wasit handball?
- 1.2.5. Seberapa besar prediksi *Mental Toughness* secara keseluruhan terhadap penurunan kecemasan dalam pengambilan keputusan wasit handball?

1.3. Tujuan Penelitian

Sejalan dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

- 1.3.1. Untuk mengetahui seberapa besar prediksi *Thrive Through Challenge* terhadap penurunan kecemasan dalam pengambilan keputusan wasit handball.
- 1.3.2. Untuk mengetahui seberapa besar prediksi *Sport Awareness* terhadap penurunan kecemasan dalam pengambilan keputusan wasit handball.
- 1.3.3. Untuk mengetahui seberapa besar prediksi *Tough Attitude* terhadap penurunan kecemasan dalam pengambilan keputusan wasit handball.
- 1.3.4. Untuk mengetahui seberapa besar prediksi *Desire Success* terhadap penurunan kecemasan dalam pengambilan keputusan wasit handball.
- 1.3.5. Untuk mengetahui seberapa besar prediksi *Mental Toughness* secara keseluruhan terhadap penurunan kecemasan dalam pengambilan keputusan wasit handball.

1.4. Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian, maka yang diharapkan oleh penulis melalui penelitian ini adalah manfaat secara teoritis dan praktis yang dipaparkan sebagai berikut:

1.4.1. Secara Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan:

- 1.4.1.1 Dapat menjadi pengetahuan dan informasi bagi ilmu pendidikan dan pelatihan, utamanya pendidikan olahraga dan pelatihan olahraga, khususnya dalam untuk olahraga cabang Handball.
- 1.4.1.2 Dapat berguna bagi individu untuk merancang, mengimplementasikan dan mengevaluasi kegiatan kompetisi dan pertandingan cabang olahraga Handball di Jawa Barat.
- 1.4.1.3 Dapat memberikan sumbangan pemikiran kepada cabang olahraga Handball, khususnya dalam meningkatkan kualitas wasit di Jawa Barat.

1.4.2. Secara Praktis

Secara praktis kajian ini diharapkan:

- 1.4.2.1 Dapat menjadi pedoman untuk meningkatkan performa wasit Handball dalam memimpin pertandingan baik di Jawa Barat, maupun nasional, sehingga mampu meminimalisir kesalahan dalam memimpin pertandingan.
- 1.4.2.2 Dapat menjadi pedoman dalam meningkatkan kualitas pertandingan Handball agar bisa lebih berprestasi di masa yang akan datang. .
- 1.4.2.3 Dapat memberikan manfaat bagi pelaku olahraga Handball agar bisa meningkatkan kualitas permainan dan pertandingan guna bersaing di level yang lebih tinggi.

1.5. Struktur Penulisan

Adapun struktur organisasi penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1.5.1 BAB I menjadi dasar penelitian yang berisikan latar belakang penelitian yang meliputi gambaran tentang olahraga *Handball*, *mental toughness*, Penurunan kecemasan wasit, dan beberapa kasus tentang kepemimpinan wasit *Handball*. Selain itu terdapat rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian secara teoretis dan praktis serta struktur penelitian.
- 1.5.2 BAB II berisikan kajian pustaka terkait dengan penelitian. Kajian pustaka dalam penelitian ini berupa konsep, teori, dan penelitian terdahulu yang relevan. Diantaranya mengenai olahraga *Handball*, *mental toughness*, konsentrasi, kecemasan wasit, dan pengambilan keputusan . Selanjutnya

dalam bab ini memaparkan mengenai beberapa penelitian yang relevan, kerangka berpikir dan diakhiri dengan hipotesis.

- 1.5.3 BAB III berisikan metode penelitian, diantaranya sebagai berikut: metode penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survey, populasi dan sampel penelitian, instrumen penelitian, prosedur penelitian, dan analisis data.
- 1.5.4 BAB IV menyampaikan dua hal utama, yakni temuan penelitian berdasarkan hasil pengolahan dan analisis, dan pembahasan temuan penelitian untuk menjawab pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan sebelumnya.
- 1.5.5 BAB V berisikan kesimpulan, implikasi dan rekomendasi berdasarkan hasil penelitian.