

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Atlet adalah seseorang yang mahir dalam olahraga dan bentuk lain dari latihan fisik. Dalam beberapa cabang olahraga tertentu, atlet harus mempunyai kemampuan fisik yang lebih tinggi dan kekuatan mental yang kuat. Selain itu, atlet adalah individu yang memiliki keunikan dan memiliki bakat tersendiri lalu memiliki pola perilaku dan juga kepribadian tersendiri serta memiliki latar belakang kehidupan yang mempengaruhi secara spesifik pada dirinya. Individu yang terlibat dalam aktivitas olahraga dengan memiliki prestasi di bidang olahraga tersebut dapat dikatakan bahwa individu itulah yang dimaksud dengan atlet.

Berdasarkan kajian, seseorang individu yang berolahraga haruslah menjaga kesehatan diri masing-masing supaya kekal aktif dan sehat untuk berolahraga. Dengan itu, para atlet ini haruslah menjaga dan mengamalkan pola makan yang di sarankan. Contohnya seperti mengambil makanan yang seimbang. Selain itu, menjaga pola hidup juga haruslah di titik beratkan oleh setiap para atlet. Karena pola hidup yang sehat dapat menjamin tahap kesehatan yang cergas dan dapat membantu para atlet mengekalkan performa yang baik. Contohnya seperti menjauhkan diri dari bergadang, tidak meminum minuman keras, tidak mengambil narkoba, tidur yang cukup dan sebagainya.

Di samping itu, beberapa atlet sepak bola Kuching FA berdasarkan observasi terindikasi ada kecanduan merokok yang boleh mempengaruhi tingkat kesehatan para atlet. Hal tersebut berdampak pada kesehatan para pemain sepak bola Kuching FA. Jika kegiatan menghisap rokok ini masih di teruskan oleh pemain sepak bola Kuching FA, itu bisa menyebabkan turunya prestasi para pemain sepak bola Kuching FA. Secara teori, salah satu dampak utama dari merokok terhadap kinerja atlet adalah penurunan fungsi paru-paru. Hal ini mengakibatkan penurunan stamina dan kinerja karena otot kesulitan mendapatkan oksigen yang memadai, sehingga menjadi lebih cepat lelah. Untuk memenangkan setiap pertandingan sepak bola, performa yang hebat sangat penting bagi para pemain untuk mencapai kemenangan.

Self control adalah kemampuan individu untuk mengawal diri dari melakukan tindakan yang negatif. Jadi para pemain sepak bola Kuching FA ini mempunyai masalah kontrol diri yang boleh menyebabkan mereka melakukan hal-hal yang negatif serta boleh mempengaruhi kesehatan mereka. Namun demikian, terdapat beberapa faktor yang menyebabkan para pemain sepak bola Kuching ini kecanduan dengan rokok.

Setelah di temuduga beberapa para atlet sepak bola, Ada beberapa faktor yang membuat mereka kecanduan rokok. Di antara faktor penyebab pemain sepak bola ini kecanduan merokok adalah di sebabkan pengaruh pergaulan. Pergaulan dengan sesama teman baik di dalam pasukan maupun di luar pusat latihan dan juga di mana-mana mereka

berada yang lebih dominan menyebabkan seorang pemain sepak bola ini merokok. Mereka yang belum pernah merokok, saat bergaul dengan teman-teman yang merokok biasanya lebih mudah terpengaruh dan ikut-ikutan merokok. Mereka tidak percaya diri bila saat berkumpul dengan teman-teman yang merokok, tetapi mereka tidak ikut merokok. Apalagi bila yang memegang kendali atau yang dianggap pemimpin dalam suatu kelompok pertemanan adalah seorang perokok, kemungkinan besar yang lain juga akan ikut merokok. Bahkan merokok bersama-sama dianggap bentuk solidaritas. Satu bungkus rokok dibagi-bagi, bahkan satu batang rokok dihisap bersama-sama secara bergantian. Mereka yang selalu membawa rokok dan tidak pelit memberikan rokok pada temannya dianggap lebih bagus dibanding yang lainnya.

Selain itu, faktor stress juga menjadi punca kenapa mereka ini mencoba rokok. Terlalu banyak pemain sepak bola yang merokok karena merasa stress akibat permasalahan yang di alami seperti permasalahan dengan orang tua, teman-teman, pacar ataupun bermasalah dengan pelatih atau latihan yang sangat berat. Merokok menjadi pelarian untuk masalah mereka tersebut. Hal ini makin mudah dilakukan oleh mereka yang mempunyai teman-teman yang merokok. Meskipun pada awalnya mereka bertahan untuk tidak merokok di tengah pergaulan teman-teman yang merokok, namun disaat sedang mengalami masalah mereka akhirnya akan mencoba merokok. Biasanya keinginan merokok tersebut datang karena melihat temannya yang merokok sangat menikmati dan terlihat puas. Akhirnya

tergiur ingin merasakan hal yang sama. Saat baru pertama merasakan rokok jelas tidak akan merasakan kenikmatan yang sama sehingga membuat penasaran dan terus mencoba merokok hingga akhirnya kecanduan. Karena memang perasaan menikmati rokok timbul apabila seseorang telah kecanduan. Setiap kali mereka mempunyai masalah pribadi maupun yang lain, rokok lah menjadi jalan untuk mereka menghilangkan rasa stress di dalam diri. Karena kebanyakan individu apabila di tanya kenapa mereka merokok, jawaban yang sering kedengaran adalah akibat stress. Terkadang pula ada yang menjadi stress ini sebagai alasan, tetapi sebenarnya remaja tersebut sudah kecanduan dengan rokok di sebabkan rakan sebaya.

Pengaruh orang tua dan juga keluarga. Kebanyakan pemain sepak bola ini yang merokok berasal dari keluarga perokok berat. Biasanya ayah, kakek, paman, kakak atau orang yang tinggal satu rumah merupakan perokok berat. Mereka santai saja merokok di dalam rumah walaupun ada bayi, anak kecil, abang-abang yang berada di dekat mereka. Jadi, mereka semua ini telah menunjukkan contoh yang tidak baik buat anak-anak mereka. Secara tidak langsung, apa yang di lihat oleh mereka ini akan menghasilkan rasa ini mencuba sesuatu yang baru. Contohnya seperti mencuba menghisap rokok. Di dalam pikiran mereka akan hadir persoalan contohnya seperti, apakah rasanya bila menghisap rokok, bagaimana rasanya rokok, kenapa ramai orang yang menghisap rokok. Jadi tidak begitu mengherankan bila mereka tersebut dengan mudah terpengaruh untuk

merokok, meskipun orang tua di rumah melarang mereka merokok bahkan sampai marah besar bila ketahuan merokok. Tetapi kemarahan orang tua itu hanyalah pengajaran sementara buat mereka, karena setelah 2 minggu atau sebulan kebiasaannya mereka akan kembali merokok akibat tidak bisa menahan diri. Ramdhani (2013) menyatakan bahwa masalah utama bagi perokok adalah menghentikan kebiasaannya, sekalipun mereka menyadari bahwa rokok berakibat buruk dan dapat mengancam diri mereka. Rasa ingin mencuba dan rasa tidak puas. Rasa ingin mencuba ini adalah suatu sifat alami yang ada di dalam diri manusia. Selagi manusia tersebut tidak dapat mencuba dan merasa sesuatu yang dia ingin cuba, dia akan berusaha untuk mencuba walaupun benda itu adalah sesuatu yang bahaya dan berisiko buat dirinya. Begitu juga dengan pemain sepak bola ini sekarang, apabila melihat rokok, rasa ingin mencuba itu akan hadir di dalam dirinya. Ketika dia sudah mencuba buat pertama kalinya, kehadiran rasa tidak puas pula akan hadir karena menurut perokok tegar ketika kali pertama mencuba rokok itu tiada yang enak. Seterusnya, mereka itu akan tidak puas hati dan akan mencuba lagi rokok sehingga rasa keenakan menghisap rokok itu mulai ada. Ketika keenakan rokok sudah dapat di rasai, kecanduan kepada rokok mulai datang dan menyebabkan pemain sepak bola tersebut tidak bisa untuk berhenti merokok.

Di samping itu, pengaruh media sosial juga menjadi salah satu punca kenapa mereka mahu mencuba rokok. Di zaman sekarang ini terdapat

pelbagai jenis rokok modern. Contohnya seperti vape, pod, rokok baterai, IQOS dan sebagainya. Produk-produk tersebut telah menjadi trending di zaman modern sekarang. Di media sosial contohnya seperti Instagram, facebook, twitter, tumblr, dan sebagainya banyak mempromosikan produk-produk rokok tersebut. Karena mahu mendapat untung dalam perniagaan tetapi tidak memikirkan resiko yang akan terjadi buat mereka yang mahu menaik remaja. Selain itu, artis-artis yang mempunyai pengaruh di media sosial juga banyak mencuba rokok-rokok modern ini dan mempromosikan ia di media sosial dan ini lebih membuat para pemain sepak bola lebih tertarik untuk mencuba rokok-rokok tersebut. Para pemain sepak bola Kuching FA yang sudah kecanduan dengan rokok ini haruslah dibantu supaya mereka berhenti merokok. Karena rokok ini terlalu banyak resiko nya yang boleh menyebabkan kepada kematian dan juga sakit-sakit yang kritikal. Oleh karena itu, peneliti berasumsi, bahwa peran self control sangat berpengaruh pada atlet sepak bola Kuching FA. Karena kontrol diri yang baik bisa membantu para pemain sepak bola Kuching FA untuk menghindari kebiasaan merokok. Maka lebih lanjutnya peneliti tertarik untuk mengetahui sejauh mana peran self control dapat membantu pada pemain sepak bola Kuching FA. Maka peneliti menerumkan judul Peran Self Control Dalam Mengendalikan Kebiasaan Merokok Di Kalangan Atlet (Studi Penelitian Pemain Sepak Bola Kuching Fa Bawah 21 Tahun) untuk membantu masalah kecanduan merokok.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan fokus penelitian , maka untuk mempertegas permasalahan yang akan di analisis. Penulis mengklasifikasi permasalahan-permasalahan yang akan diteliti, diantaranya:

1. Materi bimbingan apa untuk menghentikan kebiasaan merokok di kalangan pemain sepak bola Kuching FA bawah 21 tahun?
2. Metode apa yang digunakan untuk menghentikan kebiasaan merokok di kalangan pemain sepak bola Kuching FA bawah 21 tahun?
3. Bagaimana tahapan-tahapan bimbingan untuk menghentikan kebiasaan merokok di kalangan pemain sepak bola Kuching FA bawah 21 tahun?

C. Tujuan Penelitian dan Manfaat Penelitian

Dengan mempertimbangkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui materi bimbingan dalam menghentikan kebiasaan merokok di kalangan pemain sepak bola Kuching FA bawah 21 tahun.
2. Untuk mengetahui metode bimbingan dalam menghentikan kebiasaan merokok di kalangan pemain sepak bola Kuching FA bawah 21 tahun.

3. Untuk mengetahui tahapan-tahapan bimbingan dalam menghentikan kebiasaan merokok di kalangan pemain sepak bola Kuching FA bawah 21 tahun.

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan informasi yang mampu memberikan sumbangan yang sangat penting untuk menambah serta memperkaya khasanah keilmuan dalam upaya mengembangkan landasan teori baru. Secara praktis hasil penelitian ini di harapkan dapat di jadikan sebuah model dalam proses untuk menghentikan kebiasaan merokok dan menimbulkan kesadaran diri bahwa merokok itu boleh menjejaskan kesehatan diri.

D. Kerangka Teori

Kontrol diri individu sendiri yang menyusun standar bagi kinerjanya dan menghargai atau menghukum dirinya bila berhasil atau tidak berhasil mencapai standar tersebut. Kontrol eksternal orang lainlah yang menyusun standar dan memberi ganjaran atau hukuman. Tidak mengherankan bila kontrol diri dianggap sebagai suatu keterampilan berharga (Ghuffron&Rini, 2010:21-23).

Pengendalian diri atau self-control, adalah seperangkat tingkah laku yang berfokus pada keberhasilan mengubah diri pribadi, keberhasilan menangkal peng-rusakan diri (self-destructive), perasaan mampu pada diri sendiri, perasaan mandiri (autonomy), atau bebas dari pengaruh orang lain, kebebasan menentukan tujuan, kemampuan untuk memisahkan perasaan

dan pikiran rasional, serta seperangkat tingkah laku yang terfokus pada tanggung jawab atas diri pribadi (Rachdianti,2011:19).

Menurut Chaplin, Kontrol diri adalah kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri dalam artian kemampuan seseorang untuk menekan atau merintangi impuls-impuls atau tingkah laku impuls. Kontrol diri ini menyangkut seberapa kuat seseorang memegang nilai dan kepercayaan untuk dijadikan acuan ketika bertindak atau mengambil suatu keputusan (Chaplin, 2011).

Kontrol diri merupakan sesuatu kecekapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya. Selain itu, juga kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan menarik perhatian keinginan mengubah perilaku, kecenderungan menarik perhatian, keinginan mengubah perilaku agar sesuai untuk orang lain, menyenangkan orang lain, selaku konform dengan orang lain, dan menutupi perasaannya (Ghufron, Risnawita, 2011:22).

Calhoun dan Acocella (dalam Ghufron & Risnawita, 2011: 23) mengemukakan dua alasan yang mengharuskan individu mengontrol diri secara kontinu. Pertama, individu hidup bersama kelompok sehingga dalam memuaskan keinginannya. Individu harus mengontrol perilakunya agar tidak mengganggu kenyamanan orang lain. Kedua, masyarakat

mendorong individu untuk secara konstan menyusun standar yang lebih baik bagi dirinya. Ketika berusaha memenuhi tuntutan, dibuatkan pengontrolan diri agar dalam proses pencapaian standar tersebut, individu tidak melakukan hal-hal yang menyimpang. Dengan itu, yang dimaksud dengan self control dalam penelitian ini, yaitu sebuah proses untuk mengawal diri sendiri dari melakukan sesuatu tindakan ke arah yang salah.

Perilaku merokok adalah aktivitas seseorang yang bersangkutan terhadap rangsangan dari luar yaitu faktor-faktor yang mempengaruhi seseorang untuk merokok dan dapat diamati secara langsung (Istiqomah,2003 dalam Fuadah,2011:11). Jadi rokok bisa membuat penggunaanya menjadi kecanduan dan membutuhkan proses untuk berhenti. Rokok sangat berbahaya buat para atlet karena bisa mempengaruhi kesehatan para atlet dan bisa menurunkan prestasi dari waktu ke waktu yang lain.

E. Langkah-langkah Penelitian

Langkah-langkah penelitian lazim juga disebut prosedur penelitian dan ada pula yang menyebut metodologi penelitian. Langkah-langkah penelitian ini secara garis besar mencakup penentuan lokasi penelitian, metode penelitian, populasi dan sampel, teknik pengumpulan data yang digunakan, cara penegelolaan dan analisis data yang ditempuh.

1. Lokasi Penelitian

Adapun lokasi yang akan penulis teliti bertempat di Stadium Sarawak, bahagian olahraga sepak bola Kuching FA bawah 21 tahun

yang terletak di Jalan stadium, Petra Jaya, 93050 Kuching, Sarawak, Malaysia. Alasan peneliti memilih lokasi penelitian di bahagian olahraga sepak bola Kuching FA bawah 21 tahun, yakni karena dengan adanya masalah yang relevan untuk diteliti dengan munculnya pemain sepak bola bawah 21 tahun yang banyak terlibat dengan kecanduan merokok sehingga membuat mereka susah untuk berhenti merokok.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif. Metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat post positivisme, digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah, (sebagai lawannya eksperimen) dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci, pengambilan sampel sumber data dilakukan secara purposive dan snowball, teknik pengumpulan dengan triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif atau kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada generalisasi.

3. Sumber Data

Sumber data dalam penelitian ini adalah:

1) Primer

Pemilihan data primer berdasarkan pada kapasitas subjek penelitian yang dinilai dapat memberikan informasi yang dibutuhkan oleh peneliti secara menyeluruh. Adapun yang

menjadi data primer dalam penelitian ini adalah, pemain sepak bola Kuching Fa yang dipilih.

2) Sekunder

Untuk memperkuat analisis data penelitian tentang Peran Self Control Dalam Mengendalikan Kebiasaan Merokok Di Kalangan Atlet ini harus ditunjang oleh data sekunder, yakni hasil dari penelitian ini.

4. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan langkah-langkah penelitian sebagai berikut:

1) Pengumpulan Data

Dalam pengumpulan data, penulis menggunakan metode wawancara, pengamatan atau obeservasi, dokumentasi dan sebagainya membandingkan dan menelaah untuk memperoleh kebenaran dari tiap-tiap sumber.

2) Reduksi Data

Reduksi data yang dilakukan dengan jalan melakukan abstraksi, yang merupakan usaha membuat rangkuman yang inti, proses dan pertanyaan-pertanyaan yang perlu dijaga sehingga tetap berada di dalamnya.

3) Dikategorisasi

Pada tahap ini penulis menyusunnya dalam satuan-satuan data yang dihasilkan dalam proses pengumpulan data untuk mengkategorisasikannya.

4) Pengambilan Kesimpulan

Data yang di peroleh selama dilapangan sejak semula telah mencakupi sesuatu kesimpulan. Dimana proses penarikan kesimpulan didasarkan pada gabungan informasi yang tersusun dalam sesuatubentuk yang padu pada penyajian data pada informasi 7tersebut.

5. Paradigma penelitian

Paradigma penelitian merupakan kerangka atau pola pikir tentang bagaimana cara pandang peneliti terhadap fakta yang ada. Penelitian ini menggunakan paradigma konstruktivis. Paradigma konstruktivis melihat kenyataan sebagai hal yang ada tetapi realitas bersifat majemuk, dan maknanya berbeda bagi tiap orang karena, setiap orang mempunyai pengalaman, prefrensi, pendidikan tertentu dan lingkungan pergaulan atau sosial tertentu.