

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kecemasan adalah istilah yang menggambarkan suatu keadaan khawatir, cemas, takut, gelisah, dan sebagainya yang disertai dengan berbagai keluhan fisik. Kecemasan adalah suatu ketegangan, ketidakamanan, kekhawatiran yang timbul karena anda merasa akan mengalami suatu peristiwa yang tidak menyenangkan. Sampai batas tertentu, perasaan cemas bisa dikatakan wajar sebagai tanda atau sinyal untuk lebih waspada bahwa ada beberapa bahaya yang mengancam (Nainggolan, 2011). Kecemasan adalah gangguan perasaan (afektif) yang ditandai dengan perasaan takut atau khawatir yang mendalam dan terus menerus, tidak mengalami gangguan dalam menilai kenyataan, tidak mengalami keretakan kepribadian, perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas normal (Dewi & Sahrulah, 2017).

Social Anxiety didefinisikan sebagai tekanan psikologis yang dialami seseorang sebagai reaksi terhadap kehadiran orang. *Social Anxiety* dijelaskan dalam penelitian sebagai bentuk perasaan dan perilaku seseorang yang berharap atau berusaha untuk tidak bertemu orang lain karena memiliki perasaan takut atau khawatir ketika berada dalam situasi sosial apa pun, seperti berada di lingkungan kampus, tempat kerja atau rumah (Hakim & Raj, 2017).

Menurut Rita, (Ebo, 2010) menyebutkan bahwa dalam persaingan atlet factor utama yang memengaruhi kondisi fisik atlet adalah mental. Ketika atlet ditargetkan harus mendapat hasil terbaik, justru menjadi tekanan mental dan mengakibatkan kecemasan sehingga staminanya menurun. Hasil penelitian menunjukkan prosentase *Social Anxiety* atlet mencapai 63% (Oktaviani et al., 2021). Sementara atlet juga memiliki tingkat *Social Anxiety* yang tinggi yaitu berada di 8,2% di kategori sangat tinggi, dan 74,6% di kategori sedang, dan 17,2% di kategori rendah.

Kepala pusat Latihan Cabang Pagar Nusa Bojonegoro (Rohmad Hidayat) turut membenarkan bahwa sebagian besar atlet pemula sering mengalami

Social Anxiety terutama saat menghadapi pertandingan. Dampak *Social Anxiety* pada saat atlet akan bertanding adalah penurunan fisik, mental dan kepercayaan diri pada atlet tersebut. Hal itu membuat penurunan yang sangat drastis atau performa atlet menjadi tidak maksimal dan berakhir dengan kekalahan.

Kecemasan dapat menimbulkan dampak yang buruk kepada orang lain, kecemasan bisa membuat seseorang berpikiran yang tidak rasional (Pratiwi et al., 2019). *Social Anxiety* berdampak pada peningkatan ketergantungan mahaatlet terhadap media sosial (Azka et al., 2018). Kecemasan jika tidak dikelola dengan baik, maka akan sangat berdampak pada performa atlet khususnya atlet sepak bola, menyebabkan kekauan gerak, keadaan gemetar, takut kalah sehingga keadaan pemain tidak dapat menjalankan semua model yang telah dikuasai sebelumnya (Oktaviani et al., 2021).

Untuk mengatasi *Social Anxiety* dapat dilakukan dengan pemberian dukungan sosial. Dukungan sosial adalah suatu hubungan yang didalamnya terkandung pemberian dukungan dan dukungan yang memiliki nilai khusus (Riard & Fournet, 2017). Dengan adanya dukungan sosial satu dengan lainnya akan membantu tim untuk bisa meraih tujuan yang hendak dicapai, yaitu kemenangan (Ikhsan & Razali, 2016). Manfaat dukungan sosial diantaranya adalah meningkatkan produktivitas, meningkatkan kesejahteraan psikologi, memperjelas identitas diri, menghargai diri, mengurangi stress dan memberikan rasa nyaman (Annisa & Swastiningsih, 2021). Salah satu bentuk dukungan sosial adalah dukungan teman sebaya. Seorang akan lebih nyaman apabila berbagi dengan teman sebayanya, dan akan menjadi lebih tenang apabila mendapat bantuan dari teman sebayanya (Wahyuni, 2016). Salah satu bentuk dukungan sosial dapat dilakukan secara online dengan menggunakan media digital, melalui *Interactive Digital Storytelling* (IDS).

Interactive Digital Storytelling (IDS) merupakan metode mendongeng digital interaktif menjadi bentuk penyajian informasi di berbagai bidang dengan warisan budaya digital, permainan serius, visualisasi informasi hingga teater kontemporer dan seni visual (Asri, 2017). Pengembangan model *interactive storytelling* berbasis aplikasi android untuk memfasilitasi kemampuan menyimak anak (Nurzaman et al., 2020). Bentuk-bentuk *digital storytelling* antara lain adalah

dalam bentuk cerita, *podcast*, *vlog*, dan model lainnya dalam sajian digital (Trichopoulos et al., 2023). Manfaat dari *Interactive Digital Storytelling* (IDS) adalah membantu pembentukan pribadi dan moral anak (Nurzaman et al., 2020).

Interactive Digital Storytelling (IDS) dapat dilakukan dengan beberapa desain, diantaranya adalah *linear storytelling* dan *interactive storytelling*. *linear storytelling* adalah sebuah cerita yang disajikan dalam bentuk audio-visual dengan jalan cerita yang diatur sedemikian rupa dan sesuai dengan naskah yang ditulis oleh penulis. Sementara *interactive storytelling* merupakan cerita audio visual yang disajikan dimana jalan cerita dapat dipengaruhi oleh penonton, audiens, atau pengguna media diluar penulis, sehingga terdapat interaksi antara audiens dan pelaku dalam cerita (Spierling, 2005).

Keefektifan dari *digital storytelling* terbukti mampu meningkatkan *social anxiety* atlet (Sulistianingsih, 2017). Selain itu *digital storytelling* mampu meningkatkan hasil belajar atlet (Rizka Novia et al., 2014).

Berdasarkan penjelasan diatas, *Social Anxiety* harus direduksi karena dapat mengakibatkan performa menurun dan mengganggu aktifitas sehari-hari. Untuk mengatasi *anxiety* (kecemasan) dapat menggunakan dukungan teman sebaya berbasis *Interactive Digital Storytelling* (IDS). Metode *Interactive Digital Storytelling* (IDS) yang akan dikembangkan adalah dalam bentuk interaksi online berupa *E-Story*. Dengan harapan *Social Anxiety* yang dialami atlet puslatcab Bojonegoro dapat menurun. Oleh karena itu, pada kesempatan kali ini peneliti tertarik membuat penelitian yang berjudul **“Pengembangan Model Dukungan Teman Sebaya Berbasis *Interactive Digital Storytelling* (IDS) untuk Mereduksi *Social Anxiety* pada Atlet Pagar Nusa Bojonegoro”**

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan peneliti ini “Bagaimanakah Model Dukungan Teman Sebaya Berbasis *Interactive Digital Storytelling* (IDS) untuk Mereduksi *Social Anxiety* pada Atlet Pagar Nusa Bojonegoro.”

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini yaitu untuk menghasilkan produk yaitu berupa pengembangan Model Dukungan Teman Sebaya Berbasis *Interactive Digital Storytelling* (IDS) untuk Mereduksi *Social Anxiety* pada Atlet Pagar Nusa Bojonegoro.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.4.1 Manfaat Teoretis

Penelitian ini akan menghasilkan Model dukungan teman sebaya berbasis *interactive digital storytelling* (IDS) memberikan sumbangan pemikiran baru tentang pengembangan “model dukungan teman sebaya untuk mereduksi *Social Anxiety* atlet”.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Untuk Atlet

Bagi para atlet yang masih pemula atau belum pernah mempelajari pencak silat dapat mendapat bekal pengetahuan mengenai cara mereduksi *Social Anxiety* yang dihadapi oleh atlet, melalui layanan konseling teman sebaya.

b. Untuk Pelatih dan Manajer Tim

Untuk pelatih dapat menggunakan layanan pada atlet pemula saat menuju pertandingan. Layanan ini merupakan salah satu media/sumber belajar untuk memberikan motivasi kepada atlet, sehingga dapat mereduksi *social anxiety* yang dialami oleh atlet. Bagi manager tim sebagai inovator dalam praktik atlet pencak silat dalam mempersiapkan mental menuju pertandingan.

1.5 Spesifikasi Produk yang diharapkan

Berdasarkan dari latar belakang masalah yang telah dipaparkan, maka penelitian ini diharapkan akan menghasilkan sebuah produk berupa model dukungan teman sebaya berbasis *interactive digital storytelling* (IDS) untuk mereduksi *Social Anxiety* atlet.

1.6 Asumsi dan Batas Pengembangan

Penelitian ini dilakukan dengan berpijak pada asumsi-asumsi sebagai berikut:

1.6.1 Asumsi

Kurangnya inovasi mereduksi *Social Anxiety* atlet PUSLATCAB Pagar Nusa Bojonegoro tidak dapat diabaikan saja, akan tetapi harus ada suatu model yang efektif dan praktis penerapannya untuk mereduksi *social anxiety*. Terdapat berbagai cara agar dapat mereduksi *social anxiety*, yaitu dengan pemberian model dukungan teman sebaya berbasis *interactive digital storytelling* (IDS) agar atlet lebih dapat menyesuaikan dirinya dan mengatasi *social anxiety*. *Social Anxiety* mengganggu efektifitas kegiatan sehari. Dampak negatif dari *Social Anxiety* tampak pada penurunan kesejahteraan subjektif dan kualitas hidup, serta fungsi peran sosial dan perkembangan karir. Penderita *Social Anxiety* menilai dirinya lebih buruk dari orang lain dan menurunkan kemampuan dan performansinya.

1.6.2 Batas Pengembangan

- a. Penelitian pengembangan ini hanya dilakukan sampai pengembangan model dukungan teman sebaya berbasis *interactive digital storrtelling* (IDS) untuk mereduksi *Social Anxiety* sebagai produk utama.
- b. Pengembangan “Model Dukungan Teman Sebaya Berbasis Interactive Digital Storytelling (IDS) Untuk Mereduksi Social Anxiety Pada Atlet Pagar Nusa Bojonegoro” belum digeneralisasi secara luas sehingga perlu dikembangkan secara luas.
- c. Penelitian ini dilakukan pada atlet PUSLATCAB Pagar Nusa Bojonegoro. Karena dimungkinkan akan ditemukan hasil yang berbeda bila dilakukan pada tim yang berbeda.