

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Banyak penelitian menunjukkan bahwa kemenangan dalam kompetisi tergantung pada bagaimana seorang atlet dapat mengendalikan tingkat kecemasan mereka (Vincent Parnabas, Julinamary Parnabas, 2015). Kecemasan disebabkan oleh beberapa faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Kecemasan yang disebabkan faktor internal antara lain; dukungan keluarga dan kondisi lingkungan (Tantim, 2012). Telah ditunjukkan bahwa atlet yang kurang berpengalaman juga mengalami peningkatan kecemasan yang stabil pada periode menjelang dan selama kompetisi, sedangkan atlet berpengalaman juga mengalami peningkatan kecemasan dalam periode pra-acara dan penurunan kecemasan sebelum dan selama kompetisi (Mabweazara, Andrews, & Leach, 2014).

Dalam teori kecemasan multidimensi, serangkaian hubungan dua dimensi antara kecemasan kognitif, kecemasan somatik, kepercayaan diri dan kinerja (Vincent Parnabas, Julinamary Parnabas, 2015). Kecemasan kognitif atau kekhawatiran dipandang sebagai komponen mental dari kecemasan yang ditandai oleh harapan negatif dan kekhawatiran tentang diri sendiri, situasi dan konsekuensi potensial (Claudio Robazza, 2007). Kecemasan somatik dikonseptualisasikan sebagai persepsi gairah fisiologis seseorang, sedangkan kepercayaan diri dikonseptualisasikan sebagai keyakinan seseorang dalam memenuhi tantangan tugas yang harus dilakukan (T. W. & L. Hardy, 2011). Model kepercayaan diri dalam olahraga mirip dengan teori self-efficacy dalam hal itu berkaitan dengan kepercayaan atau tingkat kepastian bahwa individu memiliki kemampuan untuk mencapai keberhasilan dalam olahraga (Vealey, 1986). Kepercayaan diri mengacu pada keyakinan individu dalam kemampuannya untuk mengendalikan diri dan lingkungan, memperkuat kemampuan yang dirasakan atlet untuk mengelola stress dan kecemasan selama kompetisi olahraga dan membuat kecemasan seorang atlet berkurang (Besharat & Pourbohloul, 2011).

Kecemasan dalam sebuah kompetisi umumnya dianggap memiliki efek negative pada kinerja seorang atlet (Chamberlain & Hale, 2007). Kecemasan,

sebagai emosi negatif, mempengaruhi persepsi dalam kompetisi olahraga, dimana sebagian besar atlet menganggap kecemasan menjadi melemahkan terhadap performa, yang dapat mengakibatkan penurunan performa (Vincent Parnabas, Julinary Parnabas, 2015). Kecemasan diakui sebagai salah satu faktor utama yang mengurangi kinerja atlet dalam olahraga. Dalam banyak ulasan penelitian, para peneliti telah menemukan bahwa tingkat kecemasan yang tinggi dapat memiliki efek yang memburuk pada kinerja atlet atau tim. (Vincent A. Parnabas, 2010). Biasanya persaingan telah menjadi sangat penting dalam masyarakat sehingga harapan yang sangat tinggi dari orang lain ditempatkan pada atlet yang bersaing terlepas dari kemampuan, alasan untuk berpartisipasi, dan tingkat keterampilan pesaing. Jenis-jenis kondisi ini menempatkan beban stres yang tinggi pada individu yang bersaing (Khodayari, Saiari, & Dehghani, 2011).

Ketakutan akan kegagalan dikonseptualisasikan sebagai motif untuk menghindari kegagalan dalam situasi pencapaian evaluatif, terkait dengan rasa malu yang memalukan dan dengan kecenderungan untuk menilai ancaman dalam situasi evaluatif. Takut gagal telah sangat terkait dengan kecemasan olahraga, karena dianggap sebagai subkelas dari kecemasan kinerja konstruksi dalam olahraga. Kegelisahan dan ketakutan terhadap kegagalan membangun berbagai ruang konseptual yang cukup besar dan kedua ukuran tersebut secara berulang digunakan sebagai ukuran proksi (Marco Estêvão Correia 1, 2018). Selain itu di Indonesia para pelatih dan pembina olahraga lebih dominan memberikan latihan fisik dan teknik, tetapi melupakan latihan mental yang sesungguhnya merupakan faktor yang tidak kalah penting (Singgih, 2000). Faktor-faktor psikologis yang penting dan menentukan prestasi atlet antara lain motivasi, persiapan mental, kepercayaan dan konsentrasi (Davies, 1989).

Kesehatan mental sangat penting dalam kaitannya dengan olahraga, dengan data yang menunjukkan tingginya tingkat tekanan psikologis dan gangguan di antara atlet (Schinke et al., 2017). Kesehatan mental bukan hanya tidak adanya penyakit mental, tetapi juga keadaan di mana setiap individu mengenali kekuatan dan kapasitas pribadi yang dapat digunakan untuk mendukung kesehatan mental (Keyes, 2013). Stress fisik atau cedera dan tekanan psikologis juga dapat berdampak terhadap kinerja seorang atlet dan dapat menghambat pelatihan,

transisi karir, fungsi interpersonal dan rehabilitasi fisik, kecuali jika dirawat dengan baik (Schinke et al., 2017). Ada beberapa pemicu yang dapat menyebabkan seorang atlet mengalami tekanan psikologis yaitu mempertahankan status kelayakan, cedera, tekanan untuk mencapai keberhasilan dalam pertandingan dan konflik interpersonal dengan rekan tim atau pelatih, serta tuntutan waktu dan jadwal teratur yang membuat atlet tidak mengejar kesempatan pendidikan dan memperluas jaringan sosial mereka (Schinke et al., 2017). Selain itu, faktor lain yang dapat memicu tekanan psikologis termasuk overtraining, kelelahan dan cedera sebagai akibat dari tuntutan fisik olahraga yang intens (Heber-, 2000).

Mempertimbangkan bahwa atlet dalam olahraga kompetitif perlu bekerja dengan baik di bawah tekanan, kompetisi olahraga dapat dianggap sebagai situasi evaluatif yang berpotensi mengancam dan dengan demikian dapat menimbulkan tingkat kecemasan yang tinggi (Englert & Bertrams, 2012). Di mata pelatih, psikolog olahraga, dan atlet, penting untuk mengendalikan kecemasan dalam situasi olahraga untuk mengoptimalkan kinerja (Pijpers, Oudejans, Holsheimer, & Bakker, 2003). Untuk itu diperlukan sebuah metode yang dapat membantu seorang atlet dalam mengendalikan kecemasannya, yaitu dengan metode latihan relaksasi seperti mendengarkan musik, metode visualisasi dengan menonton video dan juga *self-talk* untuk memotivasi diri sendiri (Fikri, 2018). Metode lain yang dapat menanggulangi kecemasan diantaranya yaitu, mencari sumber kecemasan itu sendiri (apa yang sedang dirasakan oleh atlet itu tersebut), pembiasaan dengan situasi pertandingan yang akan dihadapi (berlatih dengan suhu atau cuaca yang berbeda) ataupun menjauhkan atlet dari orang-orang yang dapat membuat dia merasa cemas seperti pelatih, official, keluarga atau teman (Singgih, 2000).

Satu dari banyak metode yang efektif untuk membantu seseorang untuk mengontrol kecemasan yang dirasakannya adalah membantu mengembangkan kepercayaan diri dan mengontrol persepsinya (weinberg, Robert S. and Gould, 2007). Penelitian empiris telah menunjukkan bahwa pada atlet, tingkat kepercayaan diri yang tinggi dikaitkan dengan kemampuan yang dirasakan berguna (Besharat & Pourbohloul, 2011; Chamberlain & Hale, 2007; Claudio Robazza, 2007). Hasil penelitian menunjukkan bahwa kepercayaan diri memiliki

efek yang moderat pada kecemasan dengan kinerja olahraga, tingkat kepercayaan diri yang tinggi dapat mengurangi hubungan negatif antara kecemasan dengan kinerja olahraga (Besharat & Pourbohloul, 2011).

Kepercayaan diri dimaksudkan untuk meningkatkan probabilitas bahwa pemain yang cemas secara kognitif dapat mentolerir tingkat gairah yang lebih tinggi sebelum mengalami penurunan kinerja (T. W. & L. Hardy, 2011). Kepercayaan diri sebelum dan selama pertandingan menentukan tingkat kecemasan yang lebih rendah serta berkorelasi dengan kinerja atlet yang lebih baik (Craft, Magyar, Becker, & Feltz, 2003). Selanjutnya, atlet yang mengalami intensitas kecemasan dan kepercayaan diri yang tinggi secara simultan mungkin tetap berhasil, sementara atlet yang mengalami intensitas kecemasan yang tinggi tanpa disertai rasa percaya diri yang menyertainya dapat menyebabkan penurunan kinerja (Hanton, Mellalieu, & Hall, 2004). Percaya diri juga memoderasi gejala kemarahan, memfasilitasi sumber daya untuk menghadapi kecemasan dan menyebabkan pemeliharaan dan kelanjutan control selama pertandingan (Besharat & Pourbohloul, 2011). Kepercayaan diri sebagai salah satu variabel terpenting terkait dengan kinerja olahraga serta meningkatkan kemampuan yang dirasakan untuk dapat memajemen emosi dan memberikan kemungkinan bagi atlet untuk mengendalikan emosi negative secara lebih efektif (Besharat & Pourbohloul, 2011; Claudio Robazza, 2007).

Salah satu hal yang menarik untuk dibahas dalam penelitian ini yaitu kondisi emosi remaja. Dimana emosi remaja cenderung labil dengan fluktuasi perasaan yang mudah berubah, remaja dapat dengan mudah jatuh ke dalam kondisi yang sangat negatif, namun berpeluang berubah menjadi kondisi yang positif (Santrock, 2002). Periode remaja merupakan periode dimana terjadi pergolakan tekanan seksual dan sosial sehingga mereka berusaha diterima dan mendapatkan dukungan dari keluarga dan teman sebaya (Keyes, 2013). Seperti yang telah kita ketahui bahwa bagi seorang atlet, semakin meningkatnya tekanan dalam sebuah kompetisi dan keinginan untuk menang dalam sebuah pertandingan dapat menyebabkan kecemasan, masalah perhatian, kurangnya konsentrasi dan mungkin dapat menyebabkan sebuah agresi (Cockerill, 2007). Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa tingginya kinerja seorang atlet dalam sebuah

pertandingan berhubungan erat dengan kepercayaan diri yang dia miliki, hal tersebut menunjukkan bahwa kepercayaan diri berhubungan positif dengan kinerja seorang atlet (Woodman, Akehurst, Hardy, & Beattie, 2010). Tanggapan seorang atlet terhadap penilaian kognitif dari situasi pertandingan dan pengaruhnya terhadap kinerja telah terbukti menjadi lahan subur untuk penyelidikan di bidang psikologi olahraga (Chamberlain & Hale, 2007). Karena psikologi olahraga bagi atlet itu sangat penting, agar masing-masing individu dapat beradaptasi dan merespons ketika akan menghadapi tantangan fisik, mental maupun sosial (Schinke et al., 2017).

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu: Apakah terdapat hubungan kecemasan dengan kepercayaan diri atlet PPLP Jawa Barat?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disampaikan diatas, maka tujuan dari penulisan ini adalah: Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan kecemasan dengan kepercayaan diri atlet PPLP Jawa Barat.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik dari segi teoritis, segi kebijakan, segi praktis, maupun segi isu serta aksi sosial untuk berbagai pihak. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

1) Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan sebagai bahan acuan seorang atlet untuk mengetahui tingkat kecemasan sebelum menghadapi pertandingan. Dapat dijadikan sumber bacaan dan sumber pengetahuan baru bagi penulis khususnya dan bagi pembaca umumnya. Selain itu, diharapkan penelitian ini juga dapat memberikan wawasan yang berarti bagi perkembangan psikologi sosial dan sebagai bahan pertimbangan bagi peneliti selanjutnya.

2) Manfaat dari Segi Kebijakan

Dari segi kebijakan yaitu diharapkan sebagai pembinaan untuk atlet selanjutnya agar bisa mengatasi kecemasan ketika sebelum bertanding supaya tidak mengganggu performa atlet ketika bertanding.

3) Manfaat Praktis

Secara praktis hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi atlet, pelatih, dan peneliti. Untuk atlet diharapkan bisa lebih mengatasi kecemasan pada saat sebelum bertanding. Manfaat untuk pelatih yaitu dapat mengetahui seberapa tinggi tingkat kecemasan atlet dan sebagai bahan evaluasi untuk kedepannya. Bagi peneliti, hasil penelitian ini diharapkan sebagai bahan pengetahuan dan wawasan untuk kedepannya.

4) Manfaat dari Segi Isu Serta Aksi Sosial

Dapat menjadi bahan informasi bagi seorang atlet bahwa dalam mengetahui tingkat kecemasan sebelum menghadapi pertandingan itu penting, guna lebih dapat mengendalikan diri sendiri ketika menghadapi pertandingan.

1.5 Struktur Organisasi

Bab I Pendahuluan, latar belakang penelitian ini dilandasi oleh bagaimana seorang atlet mengendalikan tingkat kecemasan mereka, teori kecemasan multidimensi, kecemasan dalam sebuah kompetisi, ketakutan akan kegagalan dalam sebuah kompetisi, kesehatan mental seorang atlet, metode pengendalian dalam kecemasan, kepercayaan diri sebagai pengontrol kecemasan, kondisi emosi remaja. Dengan rumusan masalah apakah terdapat hubungan kecemasan dengan kepercayaan diri atlet PPLP Jawa Barat, maka manfaat dari penulisan ini yaitu sebagai bahan acuan seorang atlet untuk mengetahui tingkat kecemasan yang mempengaruhi kepercayaan diri mereka.

Bab II menjelaskan mengenai teori-teori, konsep-konsep dalam bidang yang dikaji. pada bagian ini peneliti memaparkan mengenai pengertian kecemasan, *state anxiety*, *trait anxiety* factor-faktor kecemasan, dan bentuk kecemasan. Pengertian kepercayaan diri (*self-confidence*), proses terbentuknya *self-confidence*, aspek-aspek kepercayaan diri (*self-confidence*), faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri (*self-confidence*). Dalam bab ini juga peneliti

mencantumkan penelitian terdahulu yang relevan, kerangka berpikir dan hipotesis penelitian.

Bab III menjelaskan mengenai alur penelitian, dimana dalam penelitian ini menggunakan metode *korelasi*. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet PPLP Jawa Barat sebanyak 96 orang, dengan jumlah sampel sebanyak 85 orang. Teknik dalam pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Instrumen yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan instrument yang berupa kuisisioner *Competitive State Anxiety Inventory-2* dari Martens 1990 dan *Trait Sport Confidence Inventory* dari Vealey's 1986. Prosedur penelitian dilakukan dengan enam tahap, yaitu masalah, sampel, instrumen, desain dan prosedur, koleksi data, dianalisis dan interpretasi. Data dianalisis menggunakan *spearman correlation*, sehingga menghasilkan kesimpulan.

Bab IV ini bertujuan untuk menjawab permasalahan yang dibuat melalui hasil analisis data, hubungan kecemasan dengan kepercayaan diri atlet PPLP Jawa Barat. Bab ini juga menjelaskan tentang pembahasan atas temuan hasil yang didapatkan oleh peneliti, berisi tingkat kecemasan dan kepercayaan diri atlet PPLP Jawa Barat. Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh nilai yang signifikan dari hubungan kecemasan dengan kepercayaan diri atlet PPLP Jawa Barat, yang dimana kepercayaan diri merupakan hal yang paling penting dalam sebuah kompetisi. Karena dapat mempengaruhi pengalaman seorang atlet yang berhubungan dengan kecemasan kompetitive dan persepsi kontrol.

Bab V berisi mengenai kesimpulan bahwa antara variabel kecemasan dan kepercayaan diri memiliki hubungan yang signifikan. Implikasi yang terdapat dalam penelitian ini yaitu psikologis seorang atlet sangat perlu untuk diperhatikan karena bahwasanya kondisi emosi atlet remaja dapat dikatakan masih labil. Adapun rekomendasi dari penelitian ini yaitu seorang atlet diharapkan dapat mengontrol tingkat kecemasan dan kepercayaan diri mereka. Bukan hanya tugas atlet saja yang harus mengontrol tingkat kecemasan dan kepercayaan diri mereka, akan tetapi pelatih dan pembina pun harus membantu atlet tersebut demi mencapai tugas dan tujuannya. Penelitian ini masih terdapat banyak kekurangan, maka dari itu untuk peneliti selanjutnya diharapkan untuk lebih menggali mengenai faktor atau variabel lain yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri.