

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Kehidupan manusia tidak terlepas dari berbagai aktivitas sehari-hari, pada umumnya kegiatan fisik yang dilakukan manusia adalah olahraga. Triyono (2014) menyatakan bahwa olahraga yang berprestasi ditujukan kepada pelaku olahraga atau yang biasa disebut dengan atlet. Atlet merupakan seseorang yang melakukan kegiatan olahraga secara terprogram. Setiyawan (2017) menyatakan bahwa atlet adalah seseorang yang melakukan olahraga dengan cara terprogram, terukur, dan tercatat untuk kesempurnaan prestasi. Atlet melakukan latihan untuk mempersiapkan dirinya sebelum pertandingan dimulai. Sandy (2019) mengatakan bahwa atlet melakukan latihan agar mendapatkan kekuatan badan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kelenturan, dan kekuatan dalam mempersiapkan dirinya dari jauh hari sebelum pertandingan dimulai.

Masa remaja adalah masa yang sangat penting dalam perkembangan seseorang dan masa remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Jannah (2016) menyatakan bahwa remaja dituntut untuk siap dan mampu menghadapi tantangan kehidupan dan pergaulan dalam lingkungan. Usia remaja adalah usia yang paling kritis di dalam kehidupan, rentang usia remaja ini merupakan usia peralihan dari masa kanak-kanak dan usia remaja ini menentukan kematangan pada usia dewasa. Pada usia remaja terjadi perubahan hormon, fisik, dan psikis yang berlangsung secara bertahap. Steinberg (2002) mengatakan bahwa masa remaja dibedakan menjadi tiga tahap yaitu, tahap pertama adalah remaja awal, yang dimana pada tahap ini remaja berada di usia 10-13 tahun, yang kedua adalah remaja madya

yaitu pada tahap ini remaja berada di usia 14-18 tahun dan remaja akhir yang dimana pada tahap ini remaja berada di usia 19-22 tahun.

Masing-masing tahapan perkembangan pada remaja memiliki karakteristik dan tugas-tugas yang harus dilalui agar fisik dan psikisnya berkembang secara matang, jika tugas perkembangan tidak dilalui dengan baik, maka akan terjadi hambatan dan kegagalan untuk menjalani fase yang selanjutnya yaitu fase dewasa (Jannah, 2016). Papalia & Feldman (2012) menjelaskan bahwa remaja merupakan seseorang yang bertransisi dari anak-anak menjadi dewasa yang meliputi beberapa perubahan yaitu, perubahan fisik, kognitif, emosi, dan sosial. Berdasarkan pemaparan teori tersebut dapat disimpulkan bahwa remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Remaja dituntut untuk siap dan mampu menghadapi berbagai tantangan kehidupan dan pergaulan di lingkungan. Pada masa remaja juga dapat ditandai dengan adanya pertumbuhan, perkembangan biologis, perkembangan psikologis ataupun perubahan fisik, kognitif, emosi, dan sosial.

Penelitian yang dilakukan oleh Jatmika & Linda (2016) menyatakan bahwa atlet remaja adalah atlet yang tergolong masih amatir dan masih kurang dalam hal pengalaman dan keterampilan. Kepercayaan diri penting dimiliki atlet saat dirinya tampil di lapangan. Pratama (2019) menyatakan bahwa di dalam dunia olahraga, kepercayaan diri merupakan hal yang sangat penting dimana kepercayaan diri dapat mempengaruhi perilaku atlet saat dirinya tampil di lapangan. Atlet yang memiliki kepercayaan diri, dirinya akan mampu untuk menampilkan yang terbaik saat di lapangan. Kepercayaan diri merupakan modal utama untuk mencapai prestasi maksimal pada atlet serta berguna untuk menjaga kemampuan terbaik yang dimiliki sehingga atlet dapat menampilkan performa terbaiknya (Amaliyah & Khoirunnisa, 2018).

Kepercayaan diri yang tinggi membuat atlet merasa yakin akan dirinya mampu untuk mencapai tujuannya. Atlet yang penuh percaya diri biasanya menetapkan target sesuai dengan kemampuannya sehingga berusaha untuk mencapai targetnya tersebut (Tangkudung & Mylsidayu, 2014). Adanya pikiran-pikiran positif yang dimiliki atlet saat bertanding, akan membuat atlet tampil dengan percaya diri.

Atlet yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi selalu berfikir positif untuk menampilkan yang terbaik dan memungkinkan timbulnya keyakinan di dalam dirinya yang mampu untuk melakukan tugasnya dengan baik (Amaliah, 2014).

Stets dan Burke (2014) menjelaskan bahwa kepercayaan diri merupakan hasil dari proses pembentukan identitas. Arifin (2011) menyatakan bahwa kepercayaan diri adalah aspek dari kepribadian manusia yang terbentuk melalui interaksi antara individu dengan lingkungannya. Melalui proses interaksi tersebut, individu akan melihat bagaimana keadaan dirinya, bagaimana individu lain melihat keadaan dirinya, dan pada akhirnya akan menimbulkan perasaan bangga atau kecewa dengan keadaan diri sendiri. Kepercayaan diri memungkinkan seseorang untuk mengatasi tantangan baru, meyakini diri sendiri didalam situasi sulit, melewati batasan yang menghambat, menyelesaikan hal yang belum pernah dilakukan, mengeluarkan bakat serta kemampuan sepenuhnya (Perry, 2005). Kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang akan kemampuannya dan sejauh mana penilaian seseorang terhadap dirinya bahwa ia akan memiliki kepantasan untuk berhasil (Neill, 2005).

Kepercayaan diri yang rendah membuat atlet merasa gugup dan cemas sebelum menjalankan pertandingannya. Kecemasan tersebut muncul dari anggapan bahwa atlet merasa tidak mampu dan khawatir akan mengalami kegagalan. Amir (2012) menyatakan bahwa kecemasan yang timbul saat pertandingan merupakan reaksi emosional negatif atlet saat harga dirinya terasa terancam, hal tersebut terjadi apabila atlet menganggap pertandingan sebagai tantangan yang berat untuk berhasil terlebih lagi jika mengingat kemampuan akan penampilannya dan kecemasan ini biasanya dipicu oleh banyaknya pemikiran akibat dari kekalahannya. Tangkudung & Mylsidayu (2014) menyatakan bahwa kejadian-kejadian yang penting seperti sebelum, saat, dan akhir pertandingan di dalam olahraga sangat dipengaruhi oleh kecemasan dari pelaku olahraga, baik itu atlet, pelatih, wasit, ataupun penontonnya.

Kecemasan dalam olahraga sebagai salah satu kajian psikologis yang unik serta menarik yang terjadi pada atlet (Tangkudung & Mylsidayu, 2014). Kecemasan akan semakin memuncak pada usia 20 tahunan karena pada periode umur ini adalah tahun yang produktif dalam karir seorang atlet, yang kemudian pada usia 30 tahunan

kecemasan akan cenderung menurun dan kecemasan akan mulai naik kembali ketika memasuki usia 60 tahunan (Tangkudung & Mylsidayu, 2014). Berdasarkan pemaparan teori tersebut dapat disimpulkan bahwa kecemasan pada atlet merupakan salah satu kajian psikologis yang unik dalam olahraga dan kecemasan pada atlet akan memuncak di umur 20 tahunan karena pada periode umur ini, atlet produktif dalam karirnya.

Kar (2013) mengartikan bahwa atlet yang amatir lebih mudah mengalami kecemasan dibandingkan dengan atlet profesional, hal ini dikarenakan kurangnya pengalaman dalam berkompetisi dan mengelola emosi. Adapun yang menjadi sumber kecemasan sebelum bertanding yaitu, ketakutan akan kegagalan, berpikir terlalu banyak mengenai apa yang orang katakan, dan kurangnya kepercayaan diri (Jatmika & Linda, 2016). Kecemasan bertanding juga dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu, faktor motorik, faktor afektif, faktor somatik, dan faktor kognitif (Amir, 2012). Berdasarkan pemaparan teori tersebut dapat disimpulkan bahwa atlet remaja adalah atlet yang amatir karena masih kurang dalam hal pengalaman dan keterampilan dibandingkan dengan atlet profesional serta beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan bertanding atlet antara lain yaitu, faktor motorik, afektif, somatik, dan kognitif.

Cox (2002) mengartikan bahwa kecemasan saat menghadapi pertandingan sebagai keadaan *distress* yang dialami oleh atlet dari suatu kondisi emosi negatif yang dapat meningkat ketika dirinya menginterpretasi dan menilai situasi saat pertandingan. Triana dkk (2019) menyatakan bahwa kecemasan bertanding adalah kondisi takut yang tidak rasional serta memikirkan hal-hal yang tidak ada hubungannya dan kondisi somatik seperti seperti jantung berdebar-debar, tangan berkeringat, dan sering buang air kecil merupakan kondisi yang sering dialami oleh atlet yang akan bertanding. Mellalieu dkk (2009) mengatakan bahwa kecemasan bertanding adalah respon emosional negatif yang spesifik terhadap stress dalam bertanding. Berdasarkan pengertian menurut para ahli, dapat disimpulkan bahwa kecemasan yang dialami atlet merupakan suatu kondisi negatif yang dapat meningkat,

yang dimana adanya rasa takut yang tidak rasional serta memikirkan hal-hal yang tidak ada hubungannya di situasi pertandingan.

Saputra (2014) mengartikan bahwa pada dasarnya kecemasan merupakan hal yang wajar dan semua orang pernah mengalaminya. Kecemasan adalah reaksi emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan ketakutan. Kartono (2005) menjelaskan bahwa perasaan takut tersebut timbul karena adanya ancaman atau gangguan terhadap suatu objek yang masih abstrak dan takut juga bersifat subjektif yang ditandai dengan adanya perasaan tegang, khawatir, dan sebagainya. Kecemasan dapat diartikan sebagai kondisi disaat seseorang merasa khawatir, gelisah, ataupun tegang di dalam suatu situasi. Halgin & Whitboun (2010) mengatakan bahwa kecemasan dapat diartikan sebagai kondisi ketika individu merasakan kekhawatiran atau kegelisahan, ketegangan, serta rasa tidak nyaman yang tidak dapat terkendali mengenai adanya kemungkinan akan terjadi sesuatu hal yang buruk. Berdasarkan pemaparan tersebut dapat disimpulkan bahwa kecemasan ditimbulkan dari reaksi emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan ketakutan, kekhawatiran, kegelisahan, ketegangan, yang membuat seseorang menjadi tidak nyaman dengan apa yang ia rasakan.

Triana dkk (2019) menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan bertanding pada atlet pencak silat yang mengikuti Salatiga Cup pada tahun 2018. Penelitian yang dilakukan oleh Triana dkk (2019) mengungkapkan bahwa dengan adanya kepercayaan diri, akan membantu atlet dalam mengendalikan dan melakukan penyesuaian dengan tekanan yang ada di dalam pertandingan. Apabila atlet memiliki kepercayaan diri yang baik, tingkat kecemasan bertandingnya pun akan rendah.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Amaliyah & Khoirunnisa (2018) menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang kuat dan signifikan dari kedua variabel yaitu antara variabel kepercayaan diri dengan kecemasan menjelang pertandingan pada atlet bola basket. Amaliyah & Khoirunnisa (2018) menjelaskan bahwa terdapat tanda negatif di antara kedua variabel penelitian, hal ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi kepercayaan diri atlet basket maka kecemasan

menjelang pertandingan akan semakin rendah. Begitupun sebaliknya, jika semakin rendah kepercayaan diri atlet, maka kecemasannya akan semakin tinggi. Adanya hasil korelasi yang negatif dan signifikan antara kepercayaan diri dan kecemasan atlet basket menjelang pertandingan menunjukkan bahwa, kepercayaan diri mempunyai peran yang penting dalam menentukan sebuah prestasi. Atlet yang mempunyai kepercayaan diri selalu berfikir yang positif untuk menampilkan sesuatu yang terbaik dan memungkinkan timbulnya keyakinan pada diri sendiri bahwa dirinya mampu untuk melakukannya, sehingga penampilannya tetap akan baik (Amaliyah & Khoirunnisa, 2018).

Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti ingin melakukan penelitian mengenai pengaruh kecemasan bertanding terhadap kepercayaan diri pada atlet di usia remaja. Kecemasan dalam olahraga merupakan salah satu kajian psikologis yang unik serta menarik yang terjadi pada atlet (Tangkudung & Mylsidayu, 2014). Penelitian ini penting untuk diteliti karena, dari literatur terdahulu sudah terbukti adanya hubungan yang signifikan antara kecemasan bertanding dengan kepercayaan diri. Oleh karena itu, peneliti tertarik ingin mengetahui seberapa besarkah kecemasan bertanding mempengaruhi kepercayaan diri atlet di usia remaja akhir.

Subyek pada penelitian ini yaitu atlet secara umum atau general, hal tersebut dilakukan peneliti untuk mengeksplorasi terkait kecemasan bertanding yang dialami oleh para atlet di berbagai cabang olahraga. Peneliti menggunakan subyek atlet yang berada di usia remaja karena menurut Jatmika (2016) atlet yang berada di usia remaja tergolong masih amatir dan masih kurang dalam hal pengalaman dan keterampilan dibandingkan dengan atlet profesional. Subyek remaja yang peneliti gunakan adalah remaja akhir menurut Steinberg (2002) dengan rentan usia 19 – 22 tahun yang diambil dengan pertimbangan bahwa menurut Tangkudung & Mylsidayu (2014), kecemasan akan memuncak pada usia 20 tahunan yang dimana pada periode umur ini adalah umur yang paling produktif dalam karir seorang atlet atau olahragawan.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka identifikasi masalahnya adalah sebagai berikut:

- 1.2 1 Bagaimana gambaran kecemasan bertanding pada atlet di usia remaja akhir?
- 1.2 2 Bagaimana gambaran kepercayaan diri pada atlet di usia remaja akhir?
- 1.2 3 Apakah terdapat pengaruh kecemasan bertanding terhadap kepercayaan diri pada atlet di usia remaja akhir?
- 1.2 4 Apakah terdapat pengaruh kecemasan bertanding motorik terhadap kepercayaan diri pada atlet di usia remaja akhir?
- 1.2 5 Apakah terdapat pengaruh kecemasan bertanding afektif terhadap kepercayaan diri pada atlet di usia remaja akhir?
- 1.2 6 Apakah terdapat pengaruh kecemasan bertanding somatik terhadap kepercayaan diri pada atlet di usia remaja akhir?
- 1.2 7 Apakah terdapat pengaruh kecemasan bertanding kognitif terhadap kepercayaan diri pada atlet di usia remaja akhir?

1.3. Pembatasan Masalah

Agar penelitian ini dapat dilakukan lebih fokus dan mendalam, maka peneliti memandang permasalahan yang diangkat perlu dibatasi variabel. Oleh sebab itu, peneliti membatasi penelitian ini dengan “Pengaruh Kecemasan Bertanding Terhadap Kepercayaan Diri Pada Atlet di Usia Remaja Akhir”. Remaja akhir (usia 19 – 22 tahun) yang dimana pada usia tersebut merupakan usia produktif bagi atlet remaja dalam karirnya walaupun di usia tersebut kurangnya pengalaman dan keterampilan dalam bertanding.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan fokus permasalahan yang telah dipaparkan, maka masalah dapat dirumuskan dalam penelitian ini adalah “Apakah Terdapat Pengaruh Kecemasan Bertanding Terhadap Kepercayaan Diri Pada Atlet di Usia Remaja Akhir?”.

1.5. Tujuan Penelitian

Sebagaimana dijelaskan diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui “Pengaruh Kecemasan Bertanding Terhadap Kepercayaan Diri Pada Atlet di Usia Remaja Akhir”.

1.6. Manfaat Penelitian

1.6.1. Manfaat Teoritis

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat memperluas wawasan penelitian pada bidang ilmu psikologi, khususnya ilmu psikologi olahraga, psikologi lingkungan, psikologi sosial, dan psikologi perkembangan untuk mendukung teori-teori tentang kepercayaan diri dan kecemasan serta sebagai masukan bagi penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan teori – teori kepercayaan diri dan kecemasan bertanding.

1.6.2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran pada atlet di usia remaja mengenai kecemasan yang tinggi saat bertanding ataupun berkompetisi dapat membuat kepercayaan diri yang rendah. Atlet di usia remaja akhir diharapkan dapat meminimalisir kecemasan yang dimilikinya dengan meningkatkan kepercayaan dirinya.

