

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah kegiatan yang dapat membuat setiap orang dalam kondisi yang sehat. Olahraga yang dipertandingkan demi mencapai suatu prestasi memerlukan adanya keterampilan yang harus dikuasai. Pembinaan aspek mental dalam sebuah pertandingan tergantung pada ciri khas dan pengelompokkannya ke dalam olahraga individual atau tim (Gunarsa, 1996). Keterampilan tersebut selain berupa fisik juga berupa psikis. Harsono mengungkapkan bahwa aspek mental 80% mempengaruhi penampilan puncak seorang atlet dan hanya 20% oleh aspek yang lainnya, sehingga aspek mental ini harus dikelola dengan sengaja, sistematis dan berencana (Gunarsa, 1996). Kepercayaan diri, motivasi berprestasi, konsisten, disiplin, tanggung jawab, emosi, dll merupakan bagian dari mental strategi (Adisasmito, 2007). Basket adalah permainan bola yang dilakukan oleh dua regu, masing-masing terdiri atas lima orang yang berusaha mengumpulkan angka dengan memasukkan bola ke dalam ring. Basket merupakan olahraga yang sedang diminati banyak orang. Pertandingan basket yang membutuhkan waktu sekitar 40 menit ini sangat menguras fisik dan psikis.

James Naismith adalah seorang guru asal Kanada yang menciptakan olahraga basket pada tahun 1891. Dalam olahraga kompetitif seperti basket, atlet dituntut untuk memberikan performa yang maksimal dalam setiap pertandingan. Liga Mahasiswa adalah nama baru yang dibuat untuk menggantikan nama Liga

Basket Mahasiswa. LIMA merupakan kompetisi dalam bidang olahraga dimana pada liga tersebut terdapat lima cabang olahraga yaitu basket, futsal, bulu tangkis, renang dan golf (Tentang Liga Mahasiswa, 2013). Menurut Gunarsa (1996) kondisi fisik atlet yang prima tidak selalu menghasilkan prestasi yang baik jika tidak didukung oleh kondisi psikis atau mental yang baik. Psikis yang kurang mendukung akan menyebabkan terjadinya performa yang kurang memuaskan, salah satunya adalah kecemasan. Atlet yang tampil pada kompetisi olahraga tingkat tinggi secara umum menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi dari pada atlet yang tampil pada kompetisi tingkat bawah (Yulianto, 2006). Sebuah olahraga kompetitif adalah salah satu situasi objektif yang dapat meningkatkan *state anxiety* (Cox, 2003), dalam konteks pertandingan, ini disebut dengan kecemasan kompetitif, yakni terkait dengan lawan dan harapan-harapan.

Weinberg dan Gould (1996) mendefinisikan kecemasan sebagai keadaan emosional negatif yang ditandai dengan kegelisahan, khawatir dan ketakutan. Banyak hal yang dapat mempengaruhi kecemasan sebelum pertandingan bagi seorang atlet (Antonio Pineda-Espejel, 2011). Tidak dapat dipungkiri bahwa tekanan yang besar bagi atlet terjadi sebelum pertandingan, hal ini juga diungkapkan pada penelitian sebelumnya. Kecemasan ini cepat meningkat ketika sebelum kompetisi dan cepat menurun setelah kompetisi (Gould, 1984). Penelitian sebelumnya membuktikan bahwa tingkat kecemasan yang tinggi sebelum kompetisi dapat menghambat kinerja atlet (Burton, 1998). Menurut Martens, Vealey & Burton (1990) kecemasan melibatkan komponen kognitif dan somatik sebagai rasa percaya diri. Kecemasan disebabkan oleh rendahnya tingkat

kepercayaan diri dari kemampuan seseorang. Setiap atlet pasti pernah merasakan kecemasan sebelum menghadapi pertandingan. Munculnya rasa cemas dikarenakan ada bayangan-bayangan kegagalan, kekalahan, dan lain-lain. Keberhasilan biasanya tidak diwarnai oleh ketegangan atau kecemasan. Keyakinan diri yang rendah ditandai dengan munculnya stress yang dapat mengakibatkan kecemasan dan sebaliknya munculnya kecemasan dapat diatasi dengan cara meningkatkan kepercayaan diri. Kecemasan umumnya dianggap sebagai keadaan emosi negatif yang ditandai dengan rasa gugup dan ketidaknyamanan di dalam diri (Leunes & Nation, 2002)

Kecemasan merupakan hal yang sering dialami seorang atlet sebelum bertanding. Wilson dan Eklund (1998) meneliti hubungan kecemasan dan performa antara atlet pria dan wanita (N=199). Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa kecenderungan untuk mengalami kecemasan berhubungan erat dengan kecenderungan untuk memahami ancaman terhadap performa selama bertanding. Tingkat kecemasan kognitif dapat memengaruhi dan berdampak pada pencapaian prestasi para atlet (Martens, Vealey, & Burton, 1990)

Rita Subowo, ketua Komite Olimpiade Indonesia (KOI) mengatakan bahwa kecemasan tinggi merupakan salah satu faktor yang menghambat atlet Indonesia meraih target (Kecemasan Tinggi Membuat Atlet Indonesia Gagal Raih Target, 2010). Sebagai contoh kegagalan karena kecemasan terdapat pada Asian Games 2010 di Guangzhou, atlet wushu dan karate gagal meraih target.

Martens, dkk (1990) menyatakan bahwa wanita menunjukkan kecemasan kognitif yang lebih tinggi dan rasa percaya diri yang lebih rendah daripada

pria. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Antonio, dkk (2011) mengatakan bahwa level kecemasan somatik pada wanita (2.79) lebih besar dibandingkan laki-laki (2.48). Pertandingan atau kompetisi olahraga merupakan situasi yang membangkitkan kecenderungan kompetitif, meskipun dipihak lain juga membangkitkan motif untuk menghindari kegagalan melalui rasa cemas yang dihadapinya saat pertandingan (Sudradjat, 1995). Anshel dalam (Satiadarma, 2000) mendefinisikan kecemasan sebagai suatu reaksi emosi terhadap suatu kondisi yang dipersepsi mengancam. Anshel menjelaskan bahwa di dalam olahraga, kecemasan menggambarkan perasaan atlet bahwa sesuatu yang tidak dikehendaki akan terjadi, meliputi tampil buruk, lawannya yang dipandang superior, akan mengalami kekalahan, dan akan dicemoohkan teman apabila mengalami kekalahan. Kondisi ini akan menimbulkan kecemasan yang akan memberikan dampak tidak menguntungkan pada atlet.

Dalam kompetisi Liga Mahasiswa terdapat beberapa Universitas di Surabaya yang akan bertanding pada cabang olahraga basket. Atlet mahasiswa dituntut untuk memberikan prestasi dalam bidang olahraga maupun akademik. Kompetisi yang didirikan pada tahun 2012 ini memperhatikan pilar kedua mereka yaitu edukasi, dimana setiap peserta liga harus memiliki indeks prestasi kumulatif (IPK) minimal 2.00 (Tentang Liga Mahasiswa, 2013). Peserta yang membawa nama Universitas masing-masing berlomba-lomba untuk memberikan permainan yang terbaik. Karena selain penghargaan untuk juara 1, 2 dan 3 untuk tim putra dan putri. Liga Mahasiswa edisi 2014/2015 khususnya cabang olahraga bola basket untuk penyelenggaraan tahun ketiga semakin banyak

peminat, terbukti pihak panitia menambah lokasi pertandingan hingga Sumatera (Bayu, 2014).

Kecemasan memiliki efek negatif pada kompetisi (Besharat & Pourbohloul, 2011). *Self efficacy* membantu atlet mengontrol dan mengurangi emosi negatif dalam kompetisi, hal yang dimaksud adalah kecemasan kompetitif (Besharat & Pourbohloul, 2011).

Menurut Bandura (1997), *self efficacy* merupakan keyakinan seorang individu terhadap kemampuan diri dalam mengatur dan melaksanakan rangkaian tugas untuk mendapatkan hasil yang diinginkan (Mills N, 2006). Bandura (1995) menjelaskan bahwa *self efficacy* merupakan keyakinan dalam kemampuan seseorang untuk mengatur dan melaksanakan program tindakan yang diperlukan untuk mengelola situasi (McLoughlin, 2015). Williams dan Williams (2010) mengungkapkan bahwa individu dengan tingkat *self efficacy* yang tinggi menanggapi tugas yang sulit sebagai tantangan bukan sebagai ancaman yang harus dihindari (Williams & Williams, 2010).

1.2. Identifikasi Masalah

Keyakinan yang dimiliki seseorang akan membawa seseorang ke dalam keberhasilan. Seseorang yang memiliki keyakinan akan keberhasilan, memberikan pandangan positif yang dapat mendukung perilaku seseorang. Dan sebaliknya seseorang yang meragukan keberhasilannya, memberikan pandangan negatif yaitu kegagalan dan perilaku atau performa yang kurang memuaskan (Bandura, 1994 dalam (Friedman, 1998)).

Menurut Bridges & Knight (2005) atlet yang tampil pada kompetisi olahraga tingkat tinggi secara umum menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi pada diri atlet yang tampil pada kompetisi tingkat bawah. Sebuah penelitian yang dilakukan Bridges & Knight (2005) membuktikan adanya pengaruh yang besar dari kecemasan yang dapat membuat performa atlet menurun. Kecemasan dapat mempengaruhi kinerja atlet, hal tersebut menyebabkan atlet tidak dapat melakukan yang terbaik selama kompetisi dan membuat atlet jarang meraih kemenangan (Papanikolaou, 2008 dalam Ahmad, N dkk, 2011). Kecemasan menjadi bagian penting yang perlu diperhatikan atlet dalam menghadapi pertandingan. Atlet mahasiswa memiliki peran ganda dan tekanan yang diberikan pada mereka untuk mencapai kedua keberhasilan akademik dan atletik (Goktas, An Investigation on the Problems of College Student-Athletes Participating in Universiade 2005, 2010). Tuntutan mengenai keahlian atlet mahasiswa membuat mereka sangat rentan terhadap tekanan mental dan fisik (Etzel, Feranre, & Pinkney, 1991). Studi yang dilakukan oleh Figler dan Figler (1991, dalam Goktas 2010) mengenai atlet mahasiswa menunjukkan bahwa 25% dari partisipannya mengeluh tentang kecemasan dan depresi.

Peneliti tertarik untuk meneliti hubungan *self efficacy* dengan kecemasan pada atlet mahasiswa. *Self efficacy* adalah peran utama dari kecemasan yang berguna untuk mengontrol tingkat stres seseorang. Orang yang yakin akan kemampuannya akan dapat mengontrol ancaman yang mengganggu. Tapi orang-orang yang tidak yakin pada kemampuannya untuk menyelesaikan persoalan yang dihadapi akan mengalami kecemasan (Bandura, 1994 dalam (Friedman, 1998)).

1.3. Batasan Masalah

Di dalam penelitian ini yang akan diteliti adalah aspek *self efficacy* dan kecemasan kompetitif yang dialami oleh atlet mahasiswa.

Batasan masalah digunakan untuk dapat lebih memfokuskan suatu penelitian agar tidak menyimpang dari apa yang sebenarnya akan diteliti.

Batasan masalah dalam penelitian ini adalah :

1.3.1. Atlet Basket Mahasiswa

Atlet mahasiswa adalah individu yang mau menghabiskan banyak waktu mereka untuk perkuliahan dan olahraga. Goktas (2010) mengatakan bahwa atlet mahasiswa memiliki tingkat stres yang tinggi terkait dengan penampilan mereka baik di olahraganya dan di dalam kelas.

1.3.2. Self Efficacy

Banyak aspek lingkungan yang dapat mengancam performa seseorang, namun dengan adanya *self efficacy* yang dimiliki seseorang hal itu mampu mengurangi atau menghilangkan kecemasan yang dapat mengganggu (Friedman, 1998). Semakin kuat *self efficacy* yang dimiliki maka semakin berani seseorang mengambil tantangan yang lebih berat. Menurut Bandura (1997), *self efficacy* merupakan keyakinan seorang individu terhadap kemampuan diri dalam mengatur dan melaksanakan rangkaian tugas untuk mendapatkan hasil yang diinginkan (Mills N, 2006)

1.3.3. Kecemasan Kompetitif

Kecemasan merupakan sesuatu yang dianggap sebagai keadaan emosi negatif yang ditandai dengan rasa gugup dan ketidaknyamanan di dalam diri

(Leunes & Nation, 2002). Dalam konteks olahraga, kecemasan atlet dalam menghadapi suatu kompetisi disebut sebagai *competitive anxiety* atau *competitive state anxiety*. Kecemasan kompetitif merujuk kepada hasil dari persepsi mengenai situasi kompetisi dan ketidakpastian mengenai hasil yang kemudian meningkatkan stres.

Kecemasan merupakan keadaan atau kondisi yang tidak menyenangkan (Freud, 1936, dalam Han, 2009). *Anxiety* menurut Lewis, 1970, dalam Kasiyo, 1993:75) ciri ketakutan atau emosi yang hubungannya dekat (teror, tanda bahaya, takut, gemetar) yang dialami secara subyektif.

1.4. Rumusan Masalah

Masalah dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut: “Apakah ada hubungan antar *self efficacy* dengan kecemasan kompetitif atlet mahasiswa?”

1.5. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antar *self efficacy* dengan kecemasan kompetitif atlet mahasiswa.

1.6. Manfaat Penelitian

1.6.1. Manfaat Teoritis

1. Pendalaman teori *self efficacy* dan kecemasan kompetitif atlet.
2. Memperkaya tentang metode pengukuran.

1.6.2. Manfaat Praktis

1. Memberikan gambaran tentang persiapan yang dibutuhkan sehingga bisa mengurangi kecemasan kompetitif atlet.
2. Atlet basket, pelatih, dan tim universitas bahwa yang dibutuhkan untuk mengatasi kecemasan kompetitif salah satunya adalah keyakinan diri akan kemampuan setiap individu.