

HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN KECEMASAN BERTANDING PADA ATLET FUTSAL UNIVERSITAS DIPONEGORO SEMARANG

Avionita Miranda Wohon

15010114120001

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

ABSTRAK

Kecemasan merupakan salah satu masalah yang dapat mempengaruhi performa atlet pada saat pertandingan. Setiap atlet pasti pernah merasakan kecemasan bertanding. Efikasi diri merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tinggi atau rendahnya kecemasan bertanding atlet. Penelitian ini mengkaji hubungan efikasi diri dengan kecemasan bertanding yang dirasakan pada atlet futsal Universitas Diponegoro Semarang yang mengikuti lomba Olimpiade Diponegoro. Sampel sebanyak 97 orang yang diambil dengan menggunakan teknik *convenience sampling* merupakan pengambilan sampel dengan keinginan peneliti yang sudah diketahui sebelumnya. Pengumpulan data menggunakan dua buah skala psikologi, yaitu Skala Kecemasan Bertanding (21 butir; $\alpha = 0,871$) dan Skala Efikasi Diri (23 butir; $\alpha = 0,892$). Hasil analisis korelasi *product moment* menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan bertanding pada Atlet Futsal Universitas Diponegoro Semarang ($r = -0,299$; $p = 0,003$). Hal ini menunjukkan semakin tinggi efikasi diri, maka semakin rendah kecemasan bertanding yang dirasakannya.

Kata kunci: efikasi diri, kecemasan bertanding, atlet futsal.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga futsal mirip dengan olahraga sepak bola tetapi hanya dimainkan oleh lima orang dalam masing-masing tim, dan lapangan yang lebih kecil serta menggunakan bola yang lebih berat. Menurut Asmar (2008) olahraga futsal masuk ke Indonesia pada tahun 2002, yakni saat Indonesia ditetapkan oleh *Asian Football Confederation* untuk menjadi tuan rumah dalam turnamen “*Futsal Asian Championship*”. Dalam perkembangannya futsal cepat diterima dan diadaptasi oleh masyarakat Indonesia sehingga menjadi olahraga yang cukup digemari dan sudah memiliki banyak peminat dari pria hingga wanita, serta dari berbagai macam usia (Narti, 2007).

Salah satu tujuan individu berolahraga yakni untuk memperoleh prestasi dalam bidang olahraga. Berdasarkan wawancara oleh Bapak Gotot (Sekertaris Kemenpora) disiarkan langsung melalui radio Idola Semarang 96,2 FM yang mengatakan bahwa “Prestasi olahraga dapat mengangkat harkat dan martabat manusia baik secara individual, kelompok, masyarakat, bangsa, dan Negara”, (Idola Radio, 2018). Prestasi yang maksimal dalam olahraga sangat ditentukan dengan performa atlet pada saat kompetisi, penampilan terbaik dan keberhasilan pada saat kompetisi dipengaruhi dari beberapa aspek. Adisasmito (dalam Rahayu, 2015) menyatakan bahwa 80% serangkaian keberhasilan dan prestasi yang didapat oleh atlet pada saat pertandingan dipengaruhi oleh faktor psikologis dan 20% dipengaruhi oleh faktor lain seperti, kemampuan fisik hingga teknik. Ketahanan mental yang baik dapat membawa atlet gampang menghadapi berbagai tantangan dan tekanan yang dihadapinya terutama ketika bertanding (Hidayat, 2008). Oleh karena itu aspek mental menjadi hal yang penting dan diperhatikan bagi prestasi atlet,

sehingga perlunya perhatian lebih dalam pelatihan hingga pembinaan kondisi psikologis atlet. Aspek psikologis juga dapat berupa hal yang positif dan menguntungkan bagi atlet pada saat pertandingan diantaranya; munculnya motivasi yang tinggi, aspirasi kuat, kepribadian yang matang. Sedangkan aspek yang menjadi halangan bagi atlet untuk mencapai prestasi pada saat pertandingan diantaranya; ketegangan yang dirasakan, munculnya kecemasan, kepribadian atlet, menurunnya motivasi, adanya keraguan atau takut pada lawan, dan emosi tidak stabil (Hidayat, 2008). Menurut Ketua Bidang *Sport Science* dan IPTEK KONI, menyebutkan bahwa pentingnya peningkatan mental dan pengawasan yang khusus bagi atlet Asian Games 2018 bertujuan untuk keberhasilan atlet, maka dari itu atlet secara teknis dapat memahami aspek-aspek psikologis yang dapat mendukung peningkatan performa, dengan cara merelaksasikan diri dan berkomunikasi serta menjalin keterikatan dengan atlet lain (Detik Sport, 2018).

Salah satu masalah yang paling sering dialami atlet pada saat pertandingan ialah kecemasan. Perasaan cemas muncul ketika atlet menghadapi situasi tertentu, misalnya atlet sedang menghadapi pertandingan dengan lawan yang cukup hebat atau atlet berfikir bahwa timnya akan mengalami kekalahan. Menurut Gunarsa (2008) memaparkan kecemasan dalam olahraga yaitu munculnya perasaan khawatir akan sesuatu yang belum terjadi pada saat pertandingan misalnya, penampilan yang buruk, tekanan dari luar lapangan seperti pelatih dan penonton yang mencela dan berteriak kepada pemain. Situasi ini akan menimbulkan tekanan bagi atlet dan secara tidak langsung tekanan yang dirasakan atlet akan menimbulkan kecemasan hingga mempengaruhi performa atlet di lapangan. Rasa cemas yang dirasakan atlet pada saat menghadapi pertandingan disebut dengan kecemasan bertanding. Oleh karena itu kecemasan bertanding merupakan penilaian negatif atlet terhadap situasi yang belum terjadi di suatu

pertandingan, apabila kecemasan yang dirasakan berlebihan akan menyebabkan performa atlet pada saat pertandingan tidak maksimal.

Menurut Cox (2012), menyatakan kecemasan bertanding adalah respon negatif yang dirasakan oleh individu pada saat menghadapi pertandingan yang ditandai dengan gejala-gejala seperti emosi yang negatif akibat dari sistem pemikiran individu terhadap situasi pertandingan. Sari (2017) menjelaskan bahwa kecemasan atlet pada saat bertanding dapat diketahui melalui gejala-gejala timbulnya kecemasan yang bisa mengganggu performa atlet. Gejala-gejala kecemasan bertanding terdiri dari gejala kognitif dan gejala somatik (Cox, 2012).

Kecemasan dalam menghadapi pertandingan timbul karena adanya tekanan dari faktor psikologis pada saat pertandingan berlangsung, misalnya tekanan dari pelatih, tuntutan atlet harus bermain dengan bagus, penonton hingga tim lawan. Kecemasan yang dirasakan atlet mengakibatkan kurang optimalnya penampilan dan kemampuan atlet dalam mengeluarkan segala performa terbaik yang dimiliki. Kecemasan pada atlet ditimbulkan pada keadaan dan situasi tertentu seperti atlet sedang menghadapi pertandingan dan berada di dalam lapangan berhadapan langsung dengan tim lawan serta terjadinya penurunan penampilan yang pada akhirnya membuat atlet mengalami kegagalan dalam pertandingan (Satiadarma, 2000).

Situasi yang penuh ketegangan akan membuat timbulnya kecemasan yang dirasakan pemain. Menurut Ramires pemain bola profesional Tim Nasional Brazil (2014) menyatakan “kami sebelumnya pernah mengalami kecemasan berupa keringat dingin, jantung berdegup kencang pada saat sebelum memasuki lapangan, kami rasa itu dikarenakan tuntutan publik yang mengharuskan ia dan timnya meraih hasil yang baik, pada saat itu saya dan tim bertanding di

kandang sendiri, malu kan kalau kalah, ujar Ramires pemain professional Tim Nasional Brasil”, (Viva Bola, 2014).

Dalam penelitian ini yang akan menjadi subjek penelitian adalah mahasiswa yang mengikuti UPK Futsal di lingkungan Universitas Diponegoro. Fenomena yang sering terjadi adalah pemain mengalami kecemasan menjelang pertandingan. Kondisi psikologis yang terjadi pada setiap individu berbeda-beda, terutama pada saat menghadapi suatu pertandingan. Hasil penelitian sebelumnya menyebutkan beberapa anggota dari tim Futsal laki-laki UNDIP yang mengalami kecemasan berlebih seperti gugup, sulit berkonsentrasi, jantung berdebar-debar, keringat dingin, dan takut tidak percaya diri yang menyebabkan timnya tidak bisa lolos dalam pertandingan semi final Liga Mahasiswa tahun ini melawan tim futsal UGM dan dua orang dalam satu tim mengaku bahwa mereka bisa mengendalikan emosi dan berkonsentrasi selama pertandingan (Erlangga, 2018).

Situasi dalam kasus ini adalah kompetisi pertandingan futsal, pemain akan menghadapi pertandingan yang akan menguji sejauh mana kemampuan dan prestasi yang dimiliki serta akankah peruntungan nasib kalah ataupun menang yang akan diperoleh pada akhir pertandingan. Berbagai faktor seperti faktor internal hingga faktor eksternal yang dapat mempengaruhi kecemasan bertanding pada pemain. Menurut Gunarsa (2008) beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan bertanding atlet ialah adanya faktor internal dari dalam diri atlet ialah merasa diri tidak mampu dan tidak yakin terhadap kemampuannya, sedangkan faktor eksternal dari kecemasan bertanding pada atlet ialah adanya ekspektasi atau tuntutan dari pelatih dan teman satu tim, pengaruh massa, serta lawan tanding yang dipandang hebat membuat atlet merasa cemas dan takut melakukan kesalahan. Teori yang menjelaskan tentang kecemasan atlet pada saat pertandingan ialah teori *interved U* yang memberikan pengaruh besar terhadap

penampilan atlet. Setiap gerakan atlet mempunyai tegangan tertentu tergantung dengan yang dibutuhkan. Seorang atlet akan tampil dan memilih gerakan dengan sangat baik apabila di bawah level optimum tegangan. Maka jika tegangan yang dimiliki atlet berada di bawah, maka performa yang ditampilkan atlet tidak akan maksimal. Menurut Wann (dalam Komarudin, 2011) mengemukakan tentang teori kecemasan pada saat pertandingan memakai teori *Zone of Optimal Functioning*. Dimana masing-masing atlet memiliki zona optimal sendiri dan mengakibatkan masing-masing individu mempunyai dampak tingkat kecemasan yang berbeda-beda pada saat pertandingan. Setiap atlet mempunyai karakteristik dan kemampuan yang berbeda, maka dari itu pelatih harus sigap melihat kemampuan atlet secara individu agar atlet-atlet dapat memaksimalkan dan menampilkan performa yang dimiliki (Satiadarma, 2000).

Kecemasan pada saat pertandingan jika dibiarkan berlarut-larut akan menjadi keadaan *distress* dimana keadaan yang akan menjadikan individu atau atlet lemah (Cox, 2012). Cemas merupakan perasaan tidak menyenangkan atau perasaan khawatir yang disebabkan oleh situasi yang dirasa mengancam dan merasa sesuatu yang buruk akan terjadi (Nevid, dkk 2008). Gejala psikis yang ditimbulkan dari kecemasan adalah tidak percaya diri, sedih, takut, perasaan tidak mampu, dan perasaan takut. Sedangkan gejala fisik yang dirasakan atlet apabila terjadi kecemasan sebelum pertandingan ialah jantung berdebar, keluarnya keringat dingin, susah tidur menjelang pertandingan, dan sulit berkonsentrasi. (Atwater, dalam Widodo & Nur, 2015). Gangguan afeksi atau perasaan dan fisik yang dialami atlet merupakan kondisi stres yang dialami (Sobur, 2003). Secara perasaan, atlet sering merasakan kehilangan motivasi, pendiam, ketakutan muncul, dan tidak yakin dengan kemampuannya. Sedangkan secara fisik atlet sering mudah untuk terkena penyakit (Sobur, 2003). Kecemasan yang dirasakan atlet akan membuat kondisi stres dimana keadaan individu mengalami tekanan atas beban yang dihadapinya atau sebelum

menghadapinya, sementara kondisi dirinya merasa tidak mampu mengatasi beban tersebut (Herman, 2011).

Menurut Husdarta (2010), efikasi diri yang dimiliki atlet dapat menurunkan tingkat kecemasan yang muncul sebelum pertandingan. Menurunnya rasa cemas yang dirasakan atlet mampu mengurangi tingkat tekanan dari kondisi pertandingan. Hasil penelitian sebelumnya oleh Zulkarnaen dan Rahmasari (2013), pada atlet taekwondo menyatakan bahwa kecemasan bertanding yang dimiliki oleh atlet menurun dikarenakan atlet taekwondo mempunyai efikasi diri yang baik sehingga faktor optimisme tidak terlalu berpengaruh dalam efisiensi munculnya kecemasan pada saat bertanding. Efikasi diri merupakan perasaan positif, kepercayaan, kemampuan, hingga menilai diri sendiri mampu (Husdarta, 2010).

Bandura (2002) mendefinisikan efikasi diri yakni kepercayaan dalam kemampuan seseorang untuk mengatur dan menjalankan suatu tindakan yang diperlukan untuk hasil yang diinginkan. Efikasi diri berhubungan dengan keyakinan bahwa individu memiliki kemampuan untuk melakukan tindakan yang diharapkan. Menurut teori kognitif sosial Bandura (2002), efikasi diri mempengaruhi pilihan orang dalam membuat dan menjalankan tindakan yang mereka inginkan. Individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi cenderung berkonsentrasi dalam tugas yang mereka rasakan mampu dan dapat menjalankan serta menghindari tugas yang di luar kemampuannya.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya antara kecemasan dengan efikasi diri yang dilakukan oleh Zulkarnaen dan Rahmasari (2013) hasil penelitian tersebut menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara efikasi diri yang dimiliki atlet dengan kecemasan bertanding. Dengan adanya efikasi diri yang tinggi dari atlet akan lebih percaya diri dan yakin

akan kemampuannya pada saat pertandingan dan kecemasan yang dirasakan menurun sehingga performa yang dimiliki akan ditampilkan tanpa rasa ragu.

Efikasi diri yang dimiliki atlet mempunyai arti penting dalam mempengaruhi tingkat kecemasan bertanding, karena dapat menurunkan tingkat kecemasan sehingga atlet dapat memberikan performa yang baik selama pertandingan. Seorang atlet apabila memiliki efikasi diri yang tinggi akan cenderung berkonsentrasi dengan tugas dan percaya atas kemampuannya menyelesaikan suatu pertandingan dengan baik.

Prestasi yang maksimal bagi seorang atlet didukung dengan performa yang baik pada saat di lapangan, efikasi diri yang dimiliki atlet adalah salah satu faktor internal yang efektif untuk menurunkan kecemasan yang dirasakan oleh atlet pada saat sebelum bertanding hingga selama pertandingan. Apabila seorang atlet memiliki efikasi diri yang tinggi maka akan menghasilkan penampilan serta tugas dengan sangat baik. Maka, peneliti akan membuktikan secara empiris mengenai hubungan antara efikasi diri atlet futsal terhadap kecemasan bertanding pada atlet futsal Universitas Diponegoro Semarang.

B. Rumusan Masalah

Permasalahan yang akan dibagi dengan peneliti ini adalah, apakah ada hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan bertanding pada pemain futsal di Universitas Diponegoro?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan yang antara efikasi diri dengan kecemasan bertanding pada pemain futsal di Universitas Diponegoro Semarang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan literatur bidang psikologi, khususnya Psikologi Olahraga dan Psikologi Klinis yang berkaitan dengan efikasi diri dan kecemasan bertanding pada atlet futsal.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan masukan pada pihak yang terkait, yaitu pihak Lembaga Penanggung jawab Keolahragaan sebagai dasar pengambilan keputusan serta dapat memperhatikan kondisi mental para atlet.