

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sebanyak 29% penduduk dunia terdiri dari remaja, dan 80% diantaranya tinggal di negara berkembang. Berdasarkan sensus di Indonesia pada tahun 2005, jumlah remaja yang berusia 10-19 tahun adalah sekitar 41 juta orang (20% dari jumlah total penduduk Indonesia dalam tahun yang sama) (idai.co.id, 2013). Masa remaja merupakan masa-masa yang kritis dalam sebuah siklus perkembangan individu. Menurut Monks (dalam Suwito, 2013) masa remaja disebut dengan adolesensi yang berasal dari bahasa latin *adolescere* dan *adultus* yang berarti menjadi dewasa atau dalam peralihan menjadi dewasa. Pada masa ini akan banyak terjadi perubahan dalam diri individu sebagai batu loncatan mempersiapkan diri memasuki gerbang masa dewasa. Remaja tidak dapat lagi dikatakan sebagai anak kecil, namun ia juga belum bisa dikatakan sebagai individu dewasa. Hal ini terjadi oleh karena masa ini penuh dengan gejolak perubahan baik itu biologis, psikologis, maupun perubahan sosial.

Perubahan-perubahan ini sering menimbulkan masalah-masalah pada kehidupan remaja, permasalahan yang terjadi boleh jadi terlihat sederhana bagi orang dewasa namun hal ini bisa jadi sangat kompleks bagi kalangan remaja yakni masalah kepercayaan diri. Pada hakikatnya manusia mempunyai rasa percaya diri, namun, rasa percaya diri pada masing-masing individu berbeda. Ada individu yang memiliki rasa percaya diri yang kurang dan ada yang lebih, sehingga keduanya akan menampilkan tingkah laku yang berbeda. Individu yang mempunyai kepercayaan

diri yang kurang akan menampilkan perilaku yang berbeda dari individu pada umumnya, misalnya ragu-ragu dalam memutuskan/memilih sesuatu, khawatir dirinya tidak mampu dalam melakukan sesuatu, tidak berani bicara/berpendapat, dan lain-lainnya. Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek penting bagi kehidupan manusia. Individu dapat mencapai kesuksesan yang diharapkan dengan sikap percaya diri yang tinggi. Sikap percaya diri pada seseorang merupakan salah satu dari beberapa bentuk aktualisasi potensi yang ada dalam tiap-tiap diri seseorang. Menurut Lauster (dalam Sahrnanca & Astorini, 2013) kepercayaan diri ialah suatu sikap optimisme dan yakin terhadap kemampuan diri sendiri, dengan memegang teguh prinsip diri sendiri dan tidak mudah dipengaruhi oleh orang lain.

Nyatanya, menurut Koentjaraningrat (dalam Pribadi dan Roestamadji, 2012) menyatakan bahwa salah satu bentuk kelemahan generasi muda sekarang adalah kurangnya memiliki rasa percaya diri. Hal ini didukung pula oleh penelitian Affiatin (dalam Pribadi dan Roestamadji, 2012) yang menyatakan bahwa pada dasarnya bentuk permasalahan yang banyak dialami oleh kalangan remaja disebabkan oleh kurangnya rasa percaya diri pada remaja. Dikutip dari kompasiana.com, hasil dari survei statistik Fans Tips Percaya diri yang berisi tips-tips meningkatkan rasa percaya diri di *facebook* yang dilakukan oleh Rohmad Parsidi pada desember 2013 menemukan fakta yang sangat mencengangkan, 50% yang mengelike *Facebook Page* Tips Percaya Diri adalah remaja berusia 13-17tahun. Sementara itu pengguna facebook dikelompok usia 13-17tahun ini adalah 15% yang berarti sebagian besar remaja usia 13-17tahun menyukai tips-tips untuk

meningkatkan kepercayaan diri. Melihat angka yang fantastis ini bisa disimpulkan bahwa generasi muda di Indonesia tengah mengalami krisis kepercayaan diri.

Dalam hal ini perlu adanya upaya untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja yang didasarkan pada asumsi bahwa kepercayaan diri tidaklah datang sendiri, namun hal tersebut perlu dipelajari dan perlu dibentuk. Menurut Walgito (dalam Afiatin & Budi, 1998) salah satu cara adalah dengan kebiasaan untuk menanamkan sifat percaya diri dengan memberikan suasana atau kondisi demokratis, yaitu individu dilatih untuk dapat mengemukakan pendapat kepada pihak lain, dilatih berfikir mandiri dan diberi suasana yang aman sehingga individu tidak merasa takut berbuat kesalahan. Alternatif pemecahan masalah yang dapat digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja adalah menggunakan latihan olahraga memarah. Maksim (2007) menjelaskan bahwa terdapat pengaruh aktifitas olahraga terhadap beberapa dimensi psikologi, salah satunya keterkaitan antara olahraga dengan konsep diri (*self concept*), dimana mereka yang terlibat aktif dalam kegiatan olahraga menunjukkan tingkat kepercayaan diri (*self confidence*) yang lebih tinggi dibanding mereka yang tidak terlibat. Mahoney (dalam Bebetos, 2015) menyebutkan bahwa “kepribadian olahraga ideal” berfokus pada enam ketrampilan psikologis: kecemasan, konsentrasi, kepercayaan diri, persiapan mental, motivasi, dan kinerja tim.

Penelitian-penelitian yang pernah dilakukan untuk meningkatkan kepercayaan diri antara lain Thaibsyah (1991) yang meneliti tentang pengaruh system latihan beladiri Kateda Indonesia terhadap kepercayaan diri sisa peserta beladiri tersebut. Penelitian ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri peserta bela

diri ini meningkat setelah mengikuti latihan. Selanjutnya juga ditunjukkan pula bahwa kepercayaan diri siswa laki-laki lebih tinggi daripada kepercayaan diri siswa perempuan. Nurhayati dan Diarda (2013) yang meneliti tentang perbandingan tingkat rasa percaya diri siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dengan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler non olahraga. Penelitian ini menunjukkan perbedaan yang signifikan tingkat percaya diri siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dengan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler non olahraga. Kelompok yang tingkat kepercayaannya lebih tinggi ialah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga. Melalui olahraga ini khususnya panahan yang mulai banyak tempat-tempat latihannya yang bermunculan di Indonesia diharapkan akan meningkatkan kepercayaan diri remaja kearah yang lebih baik sebagaimana olahraga secara umum dan cabang olahraga bela diri itu sendiri.

Menurut Husni,dkk (1990), Panahan adalah suatu cabang olah raga yang menggunakan busur dan anak panah. Dalam permainan ini setiap pemain harus mampu menembakkan anak panahnya mengenai sasaran yang telah ditentukan. Dari pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa dalam memanah juga dibutuhkan kepercayaan diri untuk menembakkan anak panah ketarget yang sudah disediakan. Hal ini juga diperkuat oleh keterangan dari hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 11 Agustus 2017 kepada salah satu pelatih memanah dari *Club VOX Archery Solo* yaitu Tony yang menjelaskan bahwa memanah dapat meningkatkan kepercayaan diri melalui kegiatan ketika melepaskan anak panah dan ketika bertanding, pemanah dituntut untuk berani dan yakin pada dirinya sendiri bahwa anak panah yang dilepaskan tersebut akan tepat

sasaran. Sejalan dengan keterangan tersebut dengan bahasa yang berbeda dari wawancara Ketua POPBI (Perkumpulan Panahan Berkuda Indonesia) Cabang Joglo (DIY-Solo raya) Muhammad Rizqon yang menyatakan bahwa ketika seseorang makin paham dengan filosofi, atau makna dibalik dalamnya ilmu panahan ini, seseorang akan mampu mengalahkan egonya. Sehingga meminimalisir perasaan kecewa, sedih, gelisah, ketika gagal mencapai target dan tetap tenang, rendah hati ketika berhasil mengenai target. Disitu kepercayaan diri seseorang akan meningkat sebab dia tidak lagi memikirkan pendapat orang lain atas dirinya, ia hanya fokus menaklukkan dirinya. Latihan Memanah terhadap peningkatan kepercayaan diri remaja adalah memanfaatkan latihan memanah yang merupakan bagian dari olahraga dan permainan untuk membuat remaja merasa lebih nyaman dengan dirinya dan percaya diri. Dengan latihan memanah ini diharapkan menjadi layanan atau kegiatan yang dapat meningkatkan kepercayaan diri pada remaja karena didalam memanah juga memerlukan kepercayaan diri untuk menembakkan anak panah sehingga dalam latihan memanah ini remaja juga melatih kepercayaan dirinya untuk lebih baik lagi disetiap lesatan anak panah yang ditembakkan.

Berdasarkan pada latar belakang masalah yang telah dipaparkan diatas maka dapat dibuat rumusan masalah “Apakah ada pengaruh pelatihan memanah terhadap kepercayaan diri pada remaja?” untuk dapat mengkaji secara empirik dengan mengadakan penelitian yang berjudul: “PENGARUH PELATIHAN MEMANAH TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI REMAJA”

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan memanah terhadap kepercayaan diri remaja.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Upaya mengembangkan khasanah keilmuan psikologi khususnya dalam bidang psikologi olahraga dan psikologi positif serta dapat digunakan sebagai bahan referensi bagi penelitian-penelitian sejenis.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan memberikan pencerahan dalam meningkatkan kepercayaan diri pada remaja dalam kehidupan sehari-hari.