

## PENDAHULUAN

Pada dasarnya, psikologi adalah studi yang mengkajisifat atau perilaku seseorang. Apabiladikaitkan dengan kegiatan olahraga, akan menunjukkan perilaku seseorang yang terlihat ketika berolahraga (Effendi, 2016). Hakikatnya psikologi olahraga yaitu psikologi yang diterapkan pada bidang olahraga, adapun faktor yang berpengaruh secara langsung dengan atlet dan faktor di luar atlet yang berpengaruh pada penampilan kinerja atlet, namun jika dikaitkan dengan individu dengan olahraga untuk mengincar prestasi, pengertian ini jelas bahwa *performace* (kinerja) seorang atlet dipengaruhi berbagai faktor psikologis, baik faktor positif yang diartikan penampilan menjadi baik, maupun negatif yang diartikan menjadi buruk. Ini adalah faktor psikologis, sering juga disebut faktor psikis atau faktor mental (Hastria Effendi, 2016:22). Menurut (Effendi, 2016) Faktor psikologi ini bersifat langsung dan tidak langsung. Bersifat langsung, berupa adanya ketegangan emosi berlebihan yang dapat mempengaruhi penampilan atlet. Sedangkan bersifat tidak langsung berkaitan dengan penampilan atlet, atau yang disebut faktor non-teknis, berupa sebelum atlet turun ke arena pertandingan, terjadi pertandingan yang menegangkan aspek emosinya. Saat bertanding, kondisi emosinya bergejolak yang dapat berpengaruh terhadap penampilannya.

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. 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 (Cox, 2012). Kecemasan bertanding adalah kondisi takut secara tidak rasional, berpikir yang tidak ada hubungannya merupakan gejala kecemasan. Kondisi *somatic* seperti jantung

berdebar-debar, tangan berkeringat, dan sering buang air kecil, hal ini merupakan gejala dari gangguan kecemasan yang dialami oleh atlet yang akan bertanding. Pengertian secara umum menurut (Komarudin, 2013). kecemasan adalah manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan (frustasi) dan pertentangan batin (konflik). Serupa menurut (Putri, 2007) bahwa kecemasan merupakan ekspresi emosi individu terhadap hal/keadaan yang dianggapnya mengancam diri namun hal tersebut bukanlah hal yang nyata terlihat dan emosi ini diikuti oleh reaksi fisiologis. Kecemasan terdapat dua komponen menurut (ardani, Tristiardi, Yulia, Rahayu, & Lin Tri) yaitu komponen psikologisnya: khawatir, gugup, tegang, cemas, rasa tidak aman, takut, lekas terkejut. Komponen somatiknya: keringat dingin pada telapak tangan, tekanan darah meninggi, dll. Keringat dingin pada telapak tangan dipengaruhi oleh komponen psikologis, jadi keringat dingin yang dialami oleh banyak atlet olahraga dipengaruhi oleh komponen psikologis.

Jadi dapat disimpulkan bahwa kecemasan bertanding merupakan reaksi emosi negatif atlet terhadap keadaan tegang dalam menilai situasi pertandingan, yang ditandai dengan perasaan khawatir, was-was, dan disertai peningkatan gugahan system tubuh, sehingga menyebabkan atlet merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan karena atlet tersebut berada dalam keadaan depresi dan tertekan.

Menurut (Amir, 2012; Kinasih, Buhari, & Jailani, 2021) yang mencerminkan faktor-faktor gejala dan gangguan kecemasan bertanding adalah sebagai berikut: 1) Faktor motorik, Gangguan kecemasan saat berolahraga yang nampak pada atlet dengan menunjukkan raut wajah yang agak panik, gemetar, berjalan mondar mandir, sering menggaruk kepalanya, tubuh merasa kaku, dan otot menjadi tegang. 2) Faktor afektif, Gangguan kecemasan ketika berolahraga yang nampak pada atlet melalui pengakuan individu tersebut contohnya: individu tersebut merasa pesimis, gegabah atau sembrono, dan merasa ragu pada diri sendiri, 3) Faktor somatik, gejala dan gangguan kecemasan olahraga tampak pada diri atlet dalam keadaan jantung berdebar-debar keras, ingin buang air kecil, mengalami ketegangan, pernafasan tidak teratur, sering minum air, keringat dingin, dan susah tidur. 4)

Faktor kognitif, gejala dan gangguan kecemasan olahraga tampak pada diri atlet dalam wujud tidak bisa berkonsentrasi, berpikir tentang hal-hal yang tidak berhubungan, dan pikiran negatif yang mengganggu konsentrasi.

Aspek-aspek dari kecemasan Calhoun dan Acocella (Safaria., 2009): 1) Reaksi Emosional, yaitu komponen kecemasan yang berkaitan dengan persepsi individu terhadap pengaruh psikologis dari kecemasan, seperti perasaan keprihatinan, ketegangan, kesedihan, mencela diri sendiri atau orang lain. 2) Reaksi kognitif, yaitu ketakutan dan kekhawatiran yang berpengaruh terhadap kemampuan berfikir jernih sehingga mengganggu dalam memecahkan masalah dan mengatasi tuntutan lingkungan sekitarnya. 3) Reaksi fisiologis, yaitu reaksi yang ditampilkan oleh tubuh terhadap sumber ketakutan dan kekhawatiran. Seperti timbul jantung yang berdetak lebih ketas, nafas yang lebih cepat dan tekanan darah meningkat. Berdasarkan aspek-aspek tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa aspek dari kecemasan dalam bertanding pada atlet yaitu :reaksi Emosional, reaksi kognitif, reaksi fisiologis.

Menurut Widodo dan Nurwidawati (2015), Atwater, kecemasan persaingan memanifestasikan dirinya sebagai berikut: a. Gejala emosional Gejala emosional termasuk emosi negatif seperti suasana hati yang rendah, kurangnya minat dalam situasi sosial, kesedihan, ketegangan, dan cepat marah. B. Gejala Fisiologis Disebut juga gejala dari dalam fisik individu, seperti tekanan darah tinggi, detak jantung cepat, tubuh kaku atau tegang, sesak napas, nyeri dada, kram perut, dan lain-lain. Sakit perut, sakit kepala, mual, tumbuh jerawat, dan gejala lainnya. C. Gejala kognitif, merupakan tanda-tanda pola berpikir negatif juga dapat menyebabkan kecemasan, penurunan konsentrasi, kesulitan mengambil keputusan, sulit tidur, serta perasaan takut dan khawatir berlebihan. Uraian di atas menunjukkan bahwa kecemasan bertanding dapat dilihat dari tiga gejala secara umum yaitu gejala emosi, gejala fisiologis, gejala kognitif.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Erlangga (2018) menunjukkan bahwa kecemasan dalam bertanding atlet berada pada kategori sangat tinggi sebesar (22.91%) atau sebanyak 11 orang, pada kategori tinggi sebesar (20.83%) atau sebanyak 10 orang, dan pada kategori sedang sebesar (18.75%) atau

sebanyak 9 orang. Pada penelitian lainnya yang dilakukan oleh Uyun (2020) menunjukkan bahwa kecemasan dalam bertanding pada atlet berada pada kategori tinggi sebesar (57%) atau sebanyak 48 orang.

Kepercayaan diri merupakan salah satu faktor yang dianggap mempengaruhi performa olahraga (Beamont, Maynard, & Butt, 2014). Kepercayaan diri adalah sikap positif atlet untuk mengembangkan nilai positif terhadap dirinya dan juga lingkungannya, seperti dalam lingkungan berlatih dan lingkungan bertanding. Pengertian lain mengenai kepercayaan diri adalah suatu perasaan yang berisi kekuatan, kemampuan dan keterampilan untuk melakukan atau menghasilkan sesuatu yang dilandasi keyakinan untuk sukses (Mirhan, 2016). Menurut Miskell (Rahayu & Almira, 2012) kepercayaan diri adalah penilaian yang relatif tentang diri sendiri, mengenai kemampuan bakat, kepemimpinan dan inisiatif, serta sifat-sifat lain dan kondisi yang mewarnai perasaan manusia (Rahayu & Almira, 2012) Liendenfield (2007) mendefinisikan kepercayaan diri adalah kepuasan seseorang akan diri sendiri. Liendenfield membagi dua jenis kepercayaan diri yaitu: 1. Kepercayaan diri batin adalah kepercayaan diri yang memberi kita perasaan dan anggapan bahwa kita dalam keadaan baik. 2. Kepercayaan diri lahir memungkinkan anak untuk tampil dan berperilaku dengan cara menunjukkan kepada dunia luar bahwa ia yakin akan dirinya. Berdasarkan pengertian-pengertian diatas tentang kepercayaan diri dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah aspek kepribadian pada diri seseorang yang menunjukkan rasa kepuasan individu .

Dari beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah sikap positif terhadap diri bahwa individu memiliki kemampuan dan ketrampilan yang di landasi dengan keyakinan untuk bisa mencapai suatu hal . Faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri (Rahayu & Almira, 2012) yaitu:1) Orang tua merupakan faktor terpenting dalam membangun kepercayaan diri anak. Pendidikan keluarga merupakan pendidikan pertama dan utama yang sangat menentukan baik buruknya kepribadian anak. 2) Lingkungan Pendidikan disekolah merupakan salah satu contoh lingkungan yang sangat berperan penting dalam menumbuh kembangkan kepercayaan diri anak.

Lingkungan sekolah memegang peranan penting dalam kegiatan sosialisasi. Dengan demikian, kegiatan belajar dan bermain dapat meningkatkan kepercayaan diri anak. 3) Guru, sebagai pengganti orang tua untuk mendidik anak yang berperan membentuk rasa percaya diri pada anak dengan cara berperilaku ramah dan hangat. Berdasarkan uraian tersebut faktor faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri yaitu : orang tua, lingkungan pendidikan di sekolah, dan guru .

Terdapat tiga aspek dari model *sport confidence* yang dikemukakan Vealey dan Knight (dalam Horn, 2008) yaitu: a) Latihan dan Keterampilan Fisik (*Physical Skills and Training*) Tingkat kepercayaan diri seseorang diukur dari latihan dan keterampilan fisiknya. Atlet memiliki kemampuan fisik dan kecakapan yang diperlukan untuk sukses. b) Efisiensi Kognitif (*Cognitive Efficiency*) Tingkat kepercayaan diri atau keterpercayaan seorang atlet terhadap kemampuannya dalam menjaga konsentrasi, fokus, dan mengambil keputusan guna mencapai keberhasilan dikenal dengan istilah efisiensi kognitif. c) resiliensi, merupakan kemampuan atlet untuk memfokuskan kembali setelah melakukan kesalahan, pulih dengan cepat dari penampilan yang buruk, dan mengatasi keraguan dan kemunduran untuk berhasil. Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dari kepercayaan diri yaitu : latihan dan ketrampilan fisik, efisiensi kognitif, dan resiliensi .

Atlet yang memiliki kepercayaan diri yang baik akan memiliki keyakinan yang lebih kuat pada kemampuan dan pendapat mereka sendiri, dan memungkinkan mereka untuk lebih efektif melakukan sesuatu sehingga mereka mampu mencapai kesuksesan. Penilaian positif terhadap diri sendiri mengenai kemampuan terhadap performa dirinya untuk menghadapi berbagai situasi dan tantangan serta kemampuan mental untuk mengurangi pengaruh negatif terhadap keragu-raguan yang mendorong atlet untuk meraih keberhasilan dan juga kesuksesan tanpa tergantung kepada pihak lain dan bertanggung jawab atas keputusan yang telah dipilihnya (Mirhan, 2016)

Bedasarkan penelitian yang dilakukan oleh Kinasih, Buhari, & Jailani (2021) menunjukkan hasil bahwa kepercayaan diri pada atlet berada pada kategori sedang sebesar (14.6%) atau sebanyak 7 atlet, pada kategori rendah sebesar (27.1%) atau sebanyak 13 atlet, dan pada kategori sangat rendah sebesar (8.3%) atau

sebanyak 4 atlet. Pada penelitian lainnya yang dilakukan oleh Triana, Irwan, & Windrawanto (2019) menunjukkan hasil bahwa kepercayaan diri pada atlet berada kategori sedang sebesar 56.25%.

Berdasarkan penelitian terdahulu menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan bertanding dengan  $r = -0,732$  dan  $p = 0,000$  (Triana, Irawan, & Windrawanto, 2019). Pada penelitian menunjukkan nilai signifikansi sebesar  $-0,764$  yang menunjukkan ada hubungan yang berada pada kategori kuat (Amaliyah & Khoirunnisa., 2018). Menurut penelitian yang di lakukan oleh Nursatnaningtyas (2021) hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan bertanding menunjukkan hubungan yang negatif dengan  $r = -0,502$ , dan  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ).

Berdasarkan uraian di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu: Apakah ada hubungan kepercayaan diri atlet bela diri Karate dengan Kecemasan bertanding di kota pati?. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan bertanding atlet bela diri karate di kota Pati. Adapun manfaat dari penelitian ini yaitu : (1) Hasil penelitian ini digunakan sebagai bahan acuan bagi peneliti lain yang berminat ingin melakukan penelitian lebih lanjut berkaitan dengan penelitian tentang hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan bertanding atlet di kota Pati. (2) Bagi Pelatih akan selalu memberi masukan yang terbaik agar atlet nya mempunyai psikologis yang baik agar dapat memaksimal potensi yang ada pada diri atlet. (3) Memberikan masukan bagi atlet untuk lebih memperhatikan penampilan yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri dan kecemasan dalam menghadapi pertandingan. (4) Bagi institusi sebagai penambah literatur tentang kepercayaan diri dan kecemasan bertanding atlet, yang hasilnya dapat digunakan sebagai pengembangan dalam penelitian selanjutnya.

Berdasarkan uraian persoalan dari landasan teori di atas, didapat hipotesis sebagai berikut, yaitu “Adanya hubungan antara *kepercayaan diri* dengan kecemasan bertanding atlet beladiri karate”. Artinya bahwa semakin tinggi kepercayaan diri, semakin rendah kecemasan bertanding pada atlet beladairi karate dan begitu juga sebaliknya.