

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kepercayaan Diri

1. Pengertian kepercayaan diri Atlet

Persoalan yang sering dibutuhkan oleh atlet yaitu yakin dengan kemampuan yang dimilikinya, optimis, serta bertanggung jawab terhadap keputusan yang telah diambil supaya mereka tetap menjaga kepercayaan dirinya.

Rasa percaya diri atau dalam Bahasa Inggris disebut sebagai *self confidence* sangatlah diperlukan oleh setiap orang, terutama kaum muda. Rasa percaya diri atau *self confidence* menurut *the American heritage dictionary* didefinisikan sebagai “*consciousness of one’s own powers and abilities*” (“kesadaran akan kekuatan dan kemampuan diri sendiri”). Sementara *webster’s new world dictionary* mendefinisikan sebagai “*reliance on one’s own powers*”. (“bergantung pada kekuatan diri sendiri”) (Widarso, 2005).

Rasa percaya diri erat kaitanya dengan falsafah pemenuhan diri dan keyakinan diri. Orang yang memiliki rasa percaya diri yang baik akan mampu menampilkan sesuai apa yang ia harapkan. Hal ini sangat dipengaruhi adanya harapan positif bahwa ia mampu menyelesaikan tugas dengan baik. Sebaliknya seseorang yang mempunyai rasa kurang percaya diri tidak akan mampu menampilkan apa yang

diharapkan. Harapan bagi seseorang yang mempunyai rasa kurang percaya diri yaitu harapan negatif.¹

Menurut Alwisol (2009:287) keyakinan diri sebagai penilaian diri untuk melakukan tindakan yang baik atau buruk, tepat atau salah, bisa atau tidak bisa mengerjakan sesuai dengan yang persyaratkan. Seorang atlet meyakinkan bahwa penampilannya pada saat bertanding akan berhasil dalam menunjukkan penampilannya di arena gelanggang pertandingan.

Psikolog olahraga mendefinisikan kepercayaan diri sebagai keyakinan bahwa seseorang dapat melakukan perilaku yang diinginkan berhasil. Perilaku yang diinginkan bisa apa saja, yang utama adalah bahwa salah satu keyakinan dalam kemampuannya untuk mendapatkan pekerjaan yang dilakukan (dalam Juuso Malmikare, 2011). Serupa dengan Weinberg dan Gould (1999) (dalam Shireman, 2010) menurutnya percaya diri dapat didefinisikan sebagai, "keyakinan bahwa Anda berhasil melakukan perilaku yang diinginkan". Memiliki tingkat yang tepat dari kepercayaan diri sangat penting jika kita ingin berhasil dalam atletik. Tingkat yang tepat dari kepercayaan diri memungkinkan atlet untuk berkonsentrasi lebih rajin pada tugas mereka lakukan.

Komarudin (2013) menjelaskan bahwa atlet yang memiliki kepercayaan diri selalu berpikir positif untuk menampilkan sesuatu yang terbaik dan memungkinkan timbul keyakinan pada dirinya

¹ Satiadarma, Monty P. Dasar-dasar psikologi olahraga (Jakarta: pustaka sinar Harapan. 2000) hal 245

bahwa dirinya mampu melakukannya sehingga penampilannya tetap baik. Sebaliknya atlet yang memiliki pikiran negatif dan tidak percaya pada dirinya mampu melakukannya, sehingga penampilannya menurun. Serupa dengan pendapat Satiadarma (2000) menjelaskan bahwa kepercayaan diri adalah rasa keyakinan dalam diri atlet dimana ia akan mampu menyelesaikan tugasnya dengan baik dalam suatu kinerja olah raga.

Percaya diri merupakan salah satu modal utama dan syarat mutlak untuk mencapai prestasi olahraga. Dengan kepercayaan diri atlet memiliki kemampuan dan kesanggupan untuk mencapai prestasi. Seorang atlet yang akan memasuki babak final harus memiliki rasa penuh percaya diri, karena dengan sikap mental seperti ini akan membantu atlet untuk dalam proses adaptasi menghadapi ketegangan yang berlebihan, mencapai target yang telah ditentukannya, dan menghindari atlet dari perasaan frustasinya karena kegagalan. Jadi kepercayaan diri dengan penuh harus ditampilkan saat kondisi tertentu.²

Berdasarkan pendapat di atas mengenai kepercayaan diri yaitu atlet yang memiliki kepercayaan diri selalu berpikir positif untuk menampilkan suatu yang terbaik dan memungkinkan timbul keyakinan pada dirinya bahwa dirinya mampu melakukan tugasnya dengan baik sehingga berpengaruh pada penampilannya agar tetap baik. Sebaliknya atlet yang yang memiliki pikiran negatif dan tidak

² Husdarta, J S. psikologi olahraga (Bandung: Alfabeta, 2010) hal 93

percaya pada dirinya, untuk menampilkan sesuatu yang terbaik akan selalu ragu dan samsi bahwa dirinya mampu untuk melakukannya, sehingga penampilannya menurun.

2. Aspek-aspek kepercayaan diri

Untuk mencapai tujuan berhasil dalam sebuah pertandingan, atlet perlu memiliki aspek-aspek pada kepercayaan diri.

Husdarta (2010: 93) untuk mencapai final pada sebuah pertandingan seorang atlet harus penuh kepercayaan diri. Kepercayaan diperlukan untuk membantu atlet saat mengalami ketegangan, memantapkan emosinya, mencapai target yang diimpikan, dan menghindarkan diri dari frustrasi karena kegagalan.

Aspek kepercayaan diri merupakan bagian dari kepribadian. Untuk memiliki kepercayaan diri atlet perlu modal dasar dalam kepribadiannya yang terbentuk melalui proses latihan dan interaksi dengan lingkungan sosial.³

Berkaitan dengan aspek-aspek kepercayaan diri, Kumara (1987) (dalam Fitri Yulianto, H. Fuad Nashori, 2006) menyatakan bahwa ada empat aspek kepercayaan diri, yaitu :

- a. Kemampuan menghadapi masalah
- b. Bertanggung jawab terhadap keputusan dan tindakannya
- c. Kemampuan dalam bergaul
- d. Kemampuan menerima kritik

³Komarudin. Psikologi olah raga: latihan mental dalam olahraga kompetitif(Bandung: Remaja Rosdakarya. 2013) hal 68

Menurut Weinberg dan Gould (1995) (komarudin, 2013:70) kepercayaan diri adalah sumber harapan yang tinggi untuk meraih kesuksesan dengan mengarahkan emosi menjadi positif, pencapaian tujuan, memudahkan konsentrasi, berusaha tampil dengan baik, strategi yang baik, timbal balik untuk mempengaruhi kondisi psikologis.

Berdasarkan teori-teori di atas, ditarik kesimpulan bahwa kepercayaan diri bagian dari aspek kepribadian, kemudian aspek tersebut diperoleh melalui latihan dasar dan berinteraksi dengan lingkungan sosial. Maka dengan ini atlet mampu menghadapi masalah-masalah pada situasi pertandingan, mudah berinteraksi dengan lingkungan baru, mempunyai tanggung jawab besar terhadap diri sendiri, serta mampu menerima kritikan.

3. Sumber-sumber kepercayaan diri atlet

Kepercayaan bertanding pada atlet untuk mencapai hasil yang diinginkan harus memperoleh sumber-sumber kepercayaan diri.

Sumber-sumber kepercayaan diri menurut Bandura (1977,1986) (dalam Satiadarma, 2000:250) terdapat empat sumber utama yaitu:

1. Hasil yang pernah dicapai

Keberhasilan penampilan sebelumnya akan sangat berpengaruh terhadap kondisi kepercayaan diri seorang atlet. Jika dalam pertandingan-pertandingan sebelumnya atlet tersebut bermain baik dan menang, maka kepercayaan diri atlet tersebut

bermain jelek dan mengalami kekalahan, maka akan sangat mungkin kepercayaan dirinya pun akan berkurang.

2. Model

Kemampuan seorang atlet adalah hasil dari imitasi dan modeling. Imitasi adalah proses meniru serta mengidentifikasi dirinya seolah-olah tokoh atau model yang diidolakan. Aktivitas meniru ini berpengaruh terhadap kepercayaan diri karena itu dia akan merasa mampu untuk menyelesaikan semua tantangan di depannya.

3. Persuasi verbal

Peran pelatih, orang tua atau orang-orang terdekat sangat penting. Persuasi verbal adalah ucapan-ucapan yang keluar dari pelatih atau orang-orang yang berpengaruh terhadapnya. Jika ucapan-ucapan yang keluar adalah ucapan cemooh, maka hal itu akan berpengaruh terhadap kepercayaan diri atlet tersebut. Sebaliknya, jika ucapan-ucapan itu bersifat dan memberi masukan, maka atlet tersebut juga akan terangkat.

4. Gugahan emosional

Seorang atlet dapat mengendalikan persepsinya dengan baik, maka ia dapat mengendalikan gugahan emosionalnya dengan baik juga. Atlet akan merasakan perubahan pada fisik dan motoriknya akibat gugahan emosional dapat dikendalikan, sebab gugahan emosional mempengaruhi perilaku atlet.

Mengenai empat sumber diatas sesuai dengan pendapat Alwisol (2009: 288) bahwa keyakinan diri ditingkatkan atau diturunkan berdasarkan pengalaman menguasai sesuatu prestasi, pengalaman vikarus, persuasi sosial dan pembangkitan emosi. Pengalaman menguassai prestasi yaitu prestasi yang pernah dicapai pada masa lalu sebagai sumber kepercayaan diri yang baik untuk meningkatkan kepercayaan diri. pengalaman vikarus yaitu meningkatkan kepercayaan diri dengan cara mengamati keberhasilan orang lain. Persuasi sosial diperoleh melalui motivasi dari pelati, teman, maupun orang lain. Keadaan emosi yaitu kondisi emosi yang mengikuti suato kegiatan dan berpengaruh pada kepercayaan dirinya pada bidang tersebut.

Lane (2008) (dalam komarudin, 2013:74) terdapat tiga ranah yang menjadi sumber terbentuknya kepercayaan diri yaitu prestasi, regulasi diri, dan iklim sosial. Adapun sikap, perilaku, dan kognisi juga sangat menentukan kepercayaan diri atlet. Sikap, perilaku, dan kognisi dipandang memiliki hubungan yang sangat penting dalam rangka memahami bagaimana kepercayaan diri atlet, bagaimana atlet bersikap, bagaimana atlet bertindak, dan bagaimana atlet berpikir terhadap sesuatu yang terjadi pada diri atlet.

Vealey (1998) (komarudin, 2013: 81) sumber-sumber kepercayaan diri diperoleh dengan meningkatkan dan menguasai keterampilan diri, menampilkan kemampuannya, menyiapkan fisik dan mental, umpan balik positif dari pelatih dan teman, memberikan pengalaman sukses,

pelatih, lingkungan pertandingan, atlet disuruh menggambarkan situasi pada pertandingan.

Uraian di atas, ditarik kesimpulan bahwa sumber-sumber kepercayaan diri bagi atlet diperoleh berdasarkan pengalaman saat bertanding, mengidentifikasi gaya bertanding yang baik, pelatih sebagai mentor sekaligus memotivasi atlet, serta menerima kritikan dengan emosi positif.

4. Faktor-faktor kepercayaan diri pada atlet

Ketidakpercayaan diri atlet pada saat bertanding maupun akan bertanding tidak pernah lepas dari faktor-faktor kepercayaan diri atlet. faktor-faktor lemah atau kuatnya kepercayaan diri itu adalah sering atau jarangya latihan ketika akan menampilkan teknik bertandingnya, takut akan diliat banyak orang, dan mempunyai sikap mental yang kuat.

Komarudin (2013:69) menjelaskan berpikir positif sebagai faktor untuk mempengaruhi kepercayaan diri atlet, untuk menampilkan penampilan terbaik yang dilakukan atlet yaitu berpikir positif. Sebaliknya atlet yang berpikir negatif maka atlet akan merasa ragu-radu dalam melakukan tindakan dan sangsi bahwa dirinya mampu untuk melakukannya, sehingga penampilannya menurun. Adapun gejala-gejala kecemasan sebelum bertanding dijadikan sebagai faktor terpenting pada kepercayaan diri atlet. Dengan kepercayaan diri tinggi maka atlet mampu untuk mengatasi gejala-gejala kecemasan.

Menurut Vealey (2001) (dalam komarudin, 2013 : 72) kemampuan fisik dan karekteristik atlet, faktor yang tidak bisa dikendalikan seperti cuaca dan lawan tanding sangat berpengaruh terhadap penampilan atlet. Jika pada saat tanding fisik lemah dan tidak bisa berkonsentrasi sehingga sulit untuk mencapai tujuan yang telah diharapkan. Lawan bertanding juga sebagai faktor untuk meningkatkan kepercayaan diri saat bertanding. Pentingnya kondisi fisik, cuaca, dan lawan tanding untuk mencapai keberhasilan dalam pertandingan.

Yulianto dan Nashori (2006:56) Kurangnya kepercayaan diri akan menyebabkan seseorang tidak dapat memecahkan masalah yang rumit. Kurangnya rasa percaya diri ini disebabkan oleh situasi dan kondisi para atlet pada saat mengikuti kompetisi sehingga tidak dapat meraih prestasi yang baik. Situasi dan kondisi baik lingkungan maupun dari pelatih mempengaruhi penampilan dan kepercayaan diri atlet bertanding.

Dari pembahasa di atas, ditarik kesimpulan bahwa kepercayaan diri memiliki empat faktor diantaranya adalah pengalaman sukse, mengamati orang lain, persuasi verbal yaitu membicarakan dirinya sendiri yang dilakukan oleh atlet maupun orang lain, serta kondisi fisik yang dibutuhkan untuk meningkatkan kepercayaan diri pada atlet.

5. Manfaat kepercayaan diri

Kepercayaan diri adalah bentuk perilaku yang bisa menjadi positif dan bisa menjadi negatif. Kepercayaan diri menjadi positif jika dijadikan sebagai ukuran dalam keberhasilan dalam bertanding. Kepercayaan diri bisa menjadi negatif yaitu kepercayaan diri yang terlalu berlebihan, yang berlebihan pun juga tidak boleh, kepercayaan diri yang berlebihan akan menjadikan atlet sombong dan tidak memiliki toleransi terhadap lawanandingnya.

Menurut John Fereira (dalam Agustian, 2001) seseorang yang mempunyai kepercayaan diri maka ia mampu untuk mengendalikan dan menjaga keyakinan dirinya, dengan kepercayaan diri ia juga mampu membuat perubahan di lingkungannya. Kepercayaan diri mempunyai nilai, bahwa kepercayaan diri dan keberanian yang tinggi dapat menimbulkan kepercayaan dari orang lain.

Kepercayaan diri memberikan manfaat pada atlet yaitu meningkatkan usaha atlet ketika dalam pertandingan. Kepercayaan diri dapat mempengaruhi strategi dalam bertanding. Atlet dengan memiliki kepercayaan diri pada saat bertanding cenderung bermain untuk menang. Atlet tidak takut untuk mengambil kesempatan dan tetap mengendalikan suasana pertandingan tersebut untuk mengambil keuntungan buat dirinya.⁴

Husdarta (2010:93) kepercayaan diri bisa membantu atlet ketika menghadapi atlet, selain itu juga sebagai untuk memantapkan

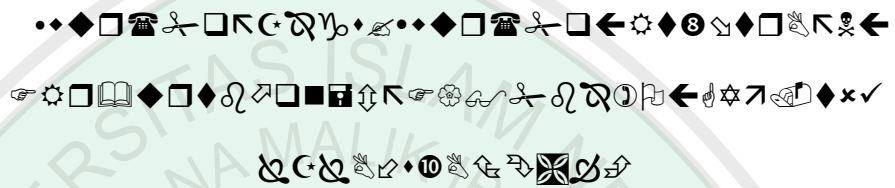
⁴Komarudin. Psikologi olah raga: latihan mental dalam olahraga kompetitif(Bandung: Remaja Rosdakarya. 2013) hal 71

emotional security. Dengan kepercayaan diri atlet mampu membawakan penampilannya tanpa rasa cemas. Kepercayaan diri merupakan modal utama untuk mencapai prestasi.

kepercayaan diri dalam olah raga sangat penting, yang erat hubungannya dengan “*emotional security*”. Makin kuat kepercayaan pada dirinya makin kuat pula *emotional security*-nya. Kepercayaan diri menimbulkan rasa aman, yang tampak pada sikap dan tingkah laku atlet. Misalnya, atlet tenang, tidak mudah bimbang dan ragu, tidak mudah gugup, tegas dalam tindakan dan sebagainya. Atlet yang kurang memiliki kepercayaan diri akan meragukan kemampuan dirinya. Inilah yang merupakan munculnya bibit-bibit ketegangan khususnya pada waktu menghadapi pertandingan, sehingga ketegangan khususnya pada waktu bertanding menjadi bibit kekalahan. Kurangnya kepercayaan diri juga merupakan penghambat dalam mencapai prestasi atlet, karena pada waktu atlet mengalami sedikit kegagalan, atlet kurang percaya pada kemampuan yang dimilikinya. Apabila atlet dituntut untuk berprestasi lebih tinggi atlet tersebut akan mudah putus asa dan mengalami frustrasi Menurut Sutyobroto (1989) (dalam Komarudin, 2013).

Berdasarkan uraian di atas, manfaat dari kepercayaan diri yaitu atlet akan merasa tertantang dan aktif untuk meningkatkan kemampuannya, menimbulkan rasa aman pada sikap dan tingkah lakunya, tidak mudah bimbang, dan ragu-ragu dalam bertindak.

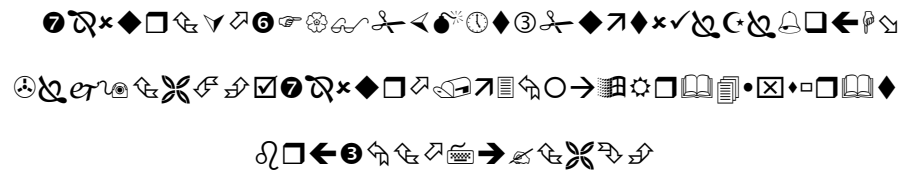
satu ciri yang ada pada diri seorang muslim. Ciri seorang muslim memiliki percaya dengan dirinya sendiri adalah mempunyai sifat optimis. Sifat optimisme adalah sifat yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi hal. Sebaliknya sifat putus asa yaitu sifat yang tidak ada kemauan hati dan raga untuk mencari dan meyakini rahmat Allah. Seperti yang dijelaskan dalam ayat berikut ini: ali imran 139



Artinya:“Janganlah kamu bersikap lemah (pesimis), dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamu adalah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman” (Ali Imran: 139).

Menurut Agustian (2001:78) kepercayaan diri bahwa ia mampu melihat manusia sebagai manusia. Timbulnya kepercayaan diri karena mempunyai prinsip yang esa, bahwa Tuhan pusat kepercayaan diri. begitulah makna tauhid bagi umat muslim, kalau saja mereka mereka mengetahuinya, niscaya akan sangat bangga dan percaya diri menjadi islam sebagai agamanya.

Dalam Al-qur’an (diakses pada tangga 13 februari 2014), bahwa tanda-tanda kekuasaan Allah adalah menciptakan manusia baik laki-laki maupun perempuan berbagai macam rupa, fisik, dan lain sebagainya. Hal ini terdapat dalam al-qur’an suratadz-Dzariyat adalah sebagai berikut:



Artinya : Dan di bumi itu terdapat tanda-tanda (kekuasaan Allah) bagi orang-orang yang yakin, (20) dan (juga) pada dirimu sendiri. Maka apakah kamu tiada memperhatikan? (QS, *adz-Dzariyat*, 51: 20, 21).

Allah menciptakan makhluknya berbagai bentuk, warna kulit. Begitu pula dengan manusia, agar mereka saling mengenal. Hal ini manusia sebagai makhluk sosial, jadi manusia sebagai makhluk yang membutuhkan bantuan orang lain dan tidak bisa hidup sendirian. Kekurangan yang dimiliki oleh manusia, maka berhubungan dengan orang lain akan dapat melengkapi kekurangannya.

Kegagalan yang dialami setiap manusia karena rasa kurang kepercayaan dirinya. Kegagalan yang dialami oleh manusia bukan berarti ia kalah melainkan adalah sebuah pelajaran maupun awal dari kesuksesan yang masih tertunda. Hal ini terdapat dalam QS *Ar-Rum* ayat 10 menjelaskan bahwa kegagalan dalam menjalani kehidupan dan apa yang akan diperoleh manusia baik itu kesuksesan maupun kegagalan adalah akibat tindakan mereka.

Sebagai seorang muslim, sepatutnya ada rasa kepercayaan diri pada dirinya sendiri, sebab kekuatan yang ada pada dirinya itu digantungkannya kepada kekuatan yang mengatur alam ini yaitu

Allah Yang Maha Esa. Seseorang harus mempercayai bahwa Allah itu selalu ada di dekat kita, Dialah Maha segala-galanya yang menguasai alam seluruh jagat raya, hanya kepada-Nyalah manusia diharuskan untuk berserah diri.

B. Kecemasan bertanding

1. Pengertian kecemasan bertanding

Kondisi takut secara tidak rasional, berpikir yang tidak ada hubungannya merupakan gejala kecemasan. Kondisi somatis seperti jantung berdebar-debar, tangan berkeringan, 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 manifesatasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan (frustasi) dan pertentangan batin (konflik). Serupa menurut Arum (2012) 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 Tristiadi Ardi (2012), 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 dipegaruhi oleh komponen

psikologis, jadi keringat dingin yang dialami oleh banyak atlet olahraga dipengaruhi oleh komponen psikologis.

Sesuai pendapat Morris (1981) (dalam Filare, 2001:263) kecemasan dibedakan menjadi dua yaitu kecemasan fisik dan kecemasan mental. Hal ini berangkat dari keinginannya untuk mengusulkan pandangan dari kecemasan yang mana membedakan kecemasan kedalam komponen fisik dan mental.

Martens (1981) (dalam Woodman dan Hady, 2003:1) dimensi kecemasan terdapat kognitif dan somatik. Kecemasan kognitif didefinisikan seperti harapan negatif, berpikiran gelisah mengenai dirinya, kondisi pada tangannya, akibat tenaganya. Kecemasan somatik dikonsepsikan sebagai persepsi yang ditimbulkan fisiologis.

Menurut Bridges dan Knight (2005: 4) terdapat jenis kecemasan bertanding yaitu kecemasan kognitif dan kecemasan somatis. Menurutnya kecemasan kognitif sebagian mental. Sedangkan kecemasan somatis adalah bagian dari fisiologis.

Karageorghis (2007) (dalam Juuso, 2011) kondisi kecemasan kognitif seperti sulit konsentrasi, berpikiran negative, menurunnya kepercayaan diri, dan takut akan kegagalan. Kecemasan somatic ditandai jantung berdebar-debar, sering berkeringat, otot terasa tegang, sering buang air kecil.

Radochoński dkk (2011) kecemasan kognitif dicirikan pada atlet yang berpikiran negatif pada penampilannya dan mengganggu

konsentrasi atau perhatian. Kecemasan somatis dicirikan dengan beberapa sintom fisiologis seperti sering berkeringat dan gemetar.

Menurut Kaplan, Sadock, dan Grebb (1994) kecemasan merupakan respon terhadap situasi tertentu yang mengancam dan merupakan hal yang normal terjadi menyertai perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau yang belum pernah dilakukan, serta dalam menemukan identitas diri dan arti hidup.⁵

Menurut Sobur (2009:344) kecemasan adalah ketakutan yang tidak, perasaan terancam terhadap sesuatu yang sebenarnya tidak mengancam. Kecemasan dan ketakutan terdapat hubungan sangat erat sehingga sulit untuk membedakan mana yang sebenarnya cemas dan mana yang sesungguhnya takut.

Masih dengan dunia olahraga, kecemasan seringkali dialami oleh atlet ketika akan menghadapi pertandingan. Pertandingan dalam olahraga pencak silat yaitu dengan satu lawan satu untuk kategori tanding pada setiap kontingen dan kategori seni tunggal dengan seorang atlet pada setiap kontingen yang berbeda.

Weinberg dan Gould (1995) keadaan emosi yang ditandai dengan keadaan was-was, meningkatnya kondisi system tubuh hal ini dinamakan kecemasan. Anshel (1997) menjelaskan kecemasan pada

⁵Fausiah, Fitri., & Widury, Julianti. Psikolog Abnormal Klinis Dewasa (Jakarta: UIP, 2008) hal 74

kondisi di dalam olahraga yaitu atlet merasa bahwa sesuatu keadaan yang tidak kehendakinya terjadi.⁶

Berdasarkan beberapa pengertian kecemasan di atas, disimpulkan bahwa kecemasan beranding merupakan reaksi emosi negatif atlet terhadap keadaan tegang dalam menilai situasi pertandingan, yang ditandai dengan perasaan khawatir, was-was, dan disertai peningkatan gugahan sistem faal tubuh, sehingga menyebabkan atlet merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan karena senantiasa berada dalam keadaan yang dipersepsi mengancam.

2. Jenis-jenis kecemasan bertanding

Setiap atlet memiliki kepribadian yang berbeda-beda, dengan perbedaan kepribadian ini juga berbeda-beda jenis kecemasan yang dialami oleh atlet sedang bertanding. jenis-jenis kecemasan yang dialami oleh setiap atlet yaitu bersifat sementara dan tetap.

Menurut Freud (dalam Ardani, 2007) kecemasan ada tiga macam; (1) kecemasan realitas, yakni kecemasan yang didasarkan pada bahaya nyata datang dari dunia luar, (2) kecemasan neurotik, yaitu kecemasan muncul dari id kemudian diekspresikan tanpa control, (3) kecemasan moral yaitu kecemasan muncul ketika seseorang tidak mengikuti standar-standar kesadaran.

Menurut Davison dan Neale (2001) (dalam Fausiah, Fitri., & Widury, Julianti. 2008) kecemasan memiliki karakteristik berupa perasaan takut dan berhati-hati yang tidak jelas dan menyenangkan.

⁶Satiadarma, Monty P. Dasar-dasar psikologi olahraga (Jakarta: pustaka sinar Harapan. 2000) Hal 95,96

Spieberger (1972) (dalam Satiadarma, 2000:96) membedakan kecemasan bawaan (*trait anxiety*) dan kecemasan sesaat (*state anxiety*). Kecemasan bawaan merupakan faktor kepribadian yang mempengaruhi seseorang untuk menggambarkan suatu keadaan sebagai situasi yang mengancam. Jika atlet mempunyai kecemasan bawaan yang tinggi, ia menggambarkan pertandingan sebagai situasi yang penuh dengan ancaman dan menimbulkan kecemasan semakin tinggi. Sifat kecemasan bawaan relative menetap. Sedangkan kecemasan sesaat berubah-ubah dari suatu waktu ke waktu yang lainnya, yang dipengaruhi oleh kondisi dan situasi saat ini misalnya situasi bertanding lebih mencemaskan daripada situasi liburan, dan seterusnya.

Sesuai dengan Cox (2002) (dalam Radzi, yusof, & Zakaria, 2013:1198) terdapat dua jenis kecemasan yaitu:

1) *State anxiety*

State anxiety terdiri dari kecemasan somatik dan kognitif. kecemasan somatik berhubungan erat pada aspek fisiologi dari kecemasan yang mana keterlibatan simptom fisik seperti kecepatan denyut jantung, sesak nafas dan ketegangan otot. komponen dari *state anxiety* yaitu kecemasan kognitif yang mana menunjukkan pada kesusahan dan tekanan emosi terhadap kejadian yang mendatang.

2) *Trait anxiety*

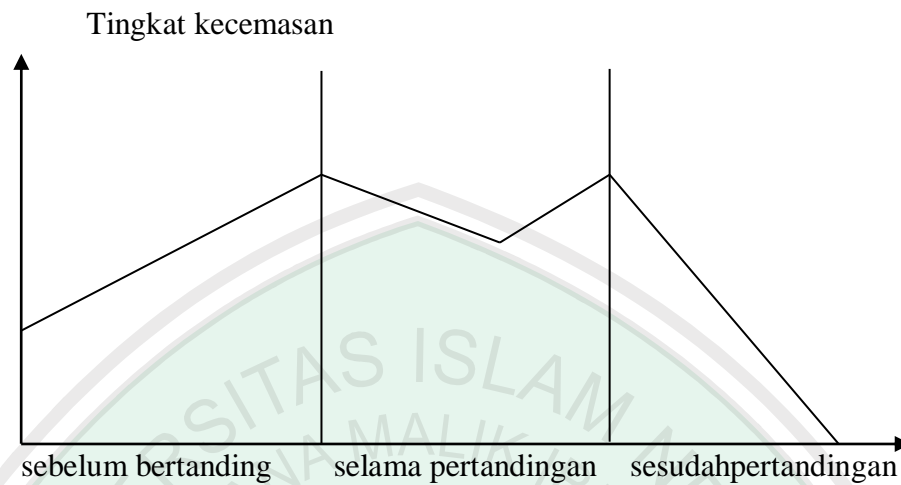
trait anxiety yang mana melibatkan pengalaman dari kecemasan lebih dari periode panjang dari waktu ke waktu pada lingkungan penuh tekanan. (Jarvis, 2006; Wann, 1997) (dalam Radzi, Yusof, & Zakaria, 2013:1198)

Berdasarkan penjelasan di atas, disimpulkan bahwa kecemasan bertanding terdapat dua jenis kecemasan yaitu *trait-A* dan *state-A*. *state-A* adalah ketakutan yang tidak proposional terhadap situasi tertentu. Rasa takut merupakan reaksi normal terhadap situasi nyata yang mengancam seseorang. Kecemasan dianggap abnormal jika kecemasan itu terjadi dalam situasi yang dapat diatasi dengan sedikit kesulitan oleh kebanyakan orang. Jenis kecemasan ini termasuk kondisi emosi yang bersifat sementara dan berlangsung untuk situasi tertentu saja. Sedangkan *trait-A* jenis kecemasan yang menetap dan menyebar ke berbagai aspek kehidupan individu.

3. Model Proses kecemasan bertanding

Model proses kecemasan bertanding diungkapkan Craty (1973) (dalam Husdarta, 2010:75) sebagai berikut: (a) pada saat atlet dihadapkan pada situasi pertandingan dengan posisi akan mau bertanding dan dibayangkan dengan tugas yang berat dapat meningkatkan kecemasan. (b) selama pertandingan berlangsung kecemasan yang mulai menurun karena sudah mulai adaptasi. (c) saat mendekati babak terakhir pertandingan, kecemasan mulai meningkat

lagi, terutama pada skor pertandingan yang sama atau beda sedikit nilainya. Baganya adalah sebagai berikut:



bagan 2.1 hubungan antara kecemasan dengan pertandingan

Bagan diatas, kondisi atlet pada situasi pertandingan mengalami kecemasan berdasarkan bagan diatas. Oleh karena itu dibutuhkan peran pelatih untuk mengatasi kecemasan yang dialami oleh atlet dengan melakukan latihan rutin, bisa juga dengan teknik-teknik bertanding dan refresing. Serupa dengan pendapat Husdarta (2010) tugas atlet pada situasi pertandingan yaitu menampilkan penampilan terbaiknya, pelatih tidak hanya sebagai mentor melainkan sebagai motivator untuk atlet ketika menghadapi pertandingan, selama bertanding dan setelah bertanding.

Berdasarkan model diatas bahwa kecemasan yang dialami oleh atlet berawal dari situasi pertandingan, pada situasi pertandingan merupakan ancaman bagi atlet maka akan mengalami kecemasan. Baik situasi sebelum bertanding, selama bertandig, dan setelah

bertanding karena atlet pada situasi ini berdebar-debar karena nilai bertanding menentukan.

4. Gejala kecemasan bertanding

Atlet yang akan bertanding akan mengalami perasaan jantung berdebar-debar, gugup, keluarnya keringat ditangan, sering bolak-balik ke kamar mandi. Keadaan kognitif yang dialami oleh atlet yaitu berpikir tidak rasional. Itu adalah bagian dari gejala-gejala kecemasan yang dialami atlet ketika akan bertanding.

Gejala kecemasan umumnya, Menurut Ardi ardani, tristiadi (2013) adalah kondisi medis umum dapat identik dengan gejala gangguan primer. Satu sindroma yang mirip dengan gangguan panik adalah gambaran klinis yang paling sering ditemukan, dan sindroma yang mirip dengan fobia adalah yang paling jarang ditemukan.

Menurut Hawari (1998) (dalam Ardani, 2012) gejala kecemasan baik yang sifatnya akut maupun kronik merupakan komponen utama bagi hampir semua gangguan psikiatrik. Sebagian dari komponen kecemasan itu menjelma dalam bentuk gangguan panik.

Menurut Fausiah dan Widury (2008) gejala kecemasan yang dialami oleh setiap orang-orang berbeda berdasarkan tingkatnya. Kecemasan disertai dengan dengan gejala fisik seperti sakit kepala, jantung berdebar cepat, dada terasa sesak, sakit perut dan perasaan tidak tenang.

Uraian di atas, merupakan gambaran mengenai gejala kecemasan secara umumnya. Bahwa gejala kecemasan merupakan kondisi medis

dan diidentikan mirip dengan gangguan panik yang sering ditemukan. Gejala kecemasan itu dapat dilihat dari gejala fisik dan psikisnya. Perasaan gelisah, tegang, dan keluarnya keringat ditelapak tangannya itu merupakan bagian dari gejala kecemasan.

Hackfort & Spielberger (1989) (dalam Radzi, Yusof, & Zakaria, 2013:1197) kecemasan ditandai dengan perasaan tegang, perpikir pada peristiwa yang akan datang dalam ingatannya, gelisah, khawatir dan melibatakan perubahan fisiologi seperti meningkatnya respon detak jantung menjadi respn biasa terutama bagi atlet yang berpengalaman.

Gejala kecemasan bertanding berdasarkan uraian di atas, ditarik kesimpulan bahwa gejala kecemasan bertanding dapat dikelompokkan menjadi dua gejala yaitu gejala fisik dan gejala psikis. Jadi dua gejala kecemasan bertanding dapat mempengaruhi atlet yang bertanding.

5. Sumber-sumber kecemasan bertanding

Kecemasan yang dialami oleh setiap atlet yang akan bertanding berasal dari sumber lingkungan sekitar maupun bersumber dari dirinya sendiri. sumber kecemasan yang dialami oleh atlet ketika bertanding bisa berasal dari tuntutan pelatih, berat badan menurun atau meningkat, lawan tanding yang lebih besar dan berpengalaman, dan kondisi lingkungan yang kurang mendukung.

Menurut Kaplan, Sadock, dan Grebb (1994) (dalam Fausiah, Fitri., & Widury, Julianti. 2008) sumber kecemasan muncul berasal

dari dalam diri sendiri, tidak jelas sehingga menyebabkan individu konflik dengan dirinya sendiri. Cemas dan rasa takut merupakan sinyal-sinyal yang akan adanya bahaya. Rasa takut muncul dengan ancaman yang jelas dan berasal dari lingkungan sehingga tidak menimbulkan konflik.

Situasi pertandingan bisa menjadi sumber kecemasan pada atlet, situasi pertandingan merupakan kondisi lingkungan yang bisa membuat atlet menjadi cemas ketika akan bertanding. Situasi pertandingan seperti sporter gelanggang dan wasit juri. Sesuai dengan pendapat Phares dan Trull (2001) (dalam Ardani, 2007:160) kondisi-kondisi lingkungan yang membentuk ego dan super ego menghasilkan emosi yang menyakitkan yang disebut kecemasan.

Hal ini serupa dengan Amir (2012) menurutnya situasi pertandingan memberikan pengaruh yang menekan pada atlet. Reaksi tersebut sangat bergantung pada atlet yang bersangkutan. Pada atlet yang sensitif (peka), situasi ini dapat menimbulkan kecemasan. Sifat kecemasan olahraga juga berubah sesuai situasi pertandingan, yaitu sebelum, selama, dan mendekati akhir pertandingan.

Berdasarkan uraian di atas, sumber-sumber kecemasan yang dialami oleh atlet adalah tuntutan yang berasal dari pelatih, situasi pertandingan yang kurang kondusif, standar individu yang terlalu perfeksionis, dan lawan tanding yang kurang sepadan.

6. Faktor-faktor kecemasan bertanding

Kondisi baik dari diri atlet sendiri maupun kondisi dari lingkungan sekitar dapat menjadi munculnya kecemasan pada atlet yang akan bertanding. faktor-faktor itu diantaranya adalah faktor kognitif, faktor somatik, faktor afektif, dan faktor motorik.

Menurut Amir (2012) yang mencerminkan faktor-faktor gejala dan gangguan kecemasan olahraga adalah sebagai berikut: a) *Faktor motorik* :Adapun gejala dan gangguan kecemasan olahraga tampak pada diri atlet melalui keadaan raut muka dan dahi berkerut, gemetar, kaki terasa berat, sering menggarukgaruk kepala, otot-otot sakit, sering jalan mondar-mandir, badan lesu, tubuh terasa kaku, dan mengalami ketegangan otot. b) *Faktor afektif* :Gejala dan gangguan kecemasan olahraga tampak pada diri atlet melalui pengakuan atlet seperti merasa cepat putus asa, sembrono, dan memiliki keraguan diri. c) *Faktor somatic*:Gejala dan gangguan kecemasan olahraga tampak pada diri atlet dalam keadaan jantung berdebar-debar keras, ingin buang air kecil, mengalami ketegangan, pemafoan tidak teratur, sering minum air, berkeringat dingin, dan sukar tidur. d) *Faktor kognitif* :Gejala dan gangguan kecemasan olahraga tampak pada diri atlet dalam wujud tidak bisa berkonsentrasi, berpikir tentang hal-hal yang tidak berhubungan, dan pikeran negatif yang mengganggu konsentrasi.

Principles of Psychotherapy: an Experimental Approach (1996) (dalam Sobur, 2009:346) terdapat tiga komponen dari reaksi

kecemasan yang kuat yaitu (1) emosional diartikan ketakutan yang disadari, (2) kognitif diartikan sebagai ketakutan yang meluas dan berpengaruh pada kemampuan berpikir jernih dan sulit memecahkan masalah, (3) psikologis diartikan sebagai tanggapan tubuh terhadap rasa takut terhadap tindakan yang baik dikehendaki maupun tidak dikehendaki.

Jones (1991) kecemasan merupakan faktor terpenting pada atlet ketika pada situasi bertanding, faktor yang dapat memunculkan kecemasan atlet pada waktu bertanding yaitu faktor psikologi. Faktor psikologis yang bisa memunculkan kecemasan yaitu motivasi, pendirian, dan pengalaman.

Satiadarma (2000) terbentuknya kecemasan pada atlet yaitu keadaan-keadaan dalam situasi pertandingan yang tidak dikehendaki oleh atlet misalnya saat akan bertanding takut terlebih dahulu karena takut panampilannya buruk, lawannya dipandang lebih kuat darinya, pada waktu bertanding sudah mengatakan kalah terlebih dahulu, dicemooh oleh teman-teman dan seterusnya karena kalah dengan lawanandingannya.

Berdasarkan uraian mengenai faktor-faktor kecemasan bertanding, yang menimbulkan kecemasan bertanding, ditarik kesimpulan bahwa faktor dari kecemasan bertanding terdapat empat faktor yaitu faktor motorik, faktor afektif, faktor somatik, dan faktor kognitif. Keempat faktor ini akan dipergunakan untuk mengukur kecemasan bertanding pada atlet Nur Harias Malang.

7. Pengaruh Kepercayaan Diri terhadap Kecemasan Bertanding Pada Atlet Pencak Silat

Satiadarma (2000) kepercayaan diri adalah rasa keyakinan dalam diri atlet dimana ia akan mampu menyelesaikan tugasnya dengan baik dalam situasi pertandingan maupun kinerja olah raga. Sarason (1993) (dalam Komarudin, 2013) kepercayaan diri yaitu perasaan yang berisi kekuatan, kemampuan dan keterampilan untuk melakukan dan menghasilkan suatu yang dilandasi keyakinan untuk sukses. Kepercayaan diri terikat dengan kekuatan, kemampuan diri untuk melakukan dan meraih sukses serta bertanggung jawab terhadap apa yang telah ditetapkan oleh dirinya.

Menurut Komarudin (2013) kepercayaan diri akan menggugah emosi positif, artinya ketika atlet berada dalam keadaan percaya diri, atlet akan merasa tenang dan relaks walaupun berada dalam tekanan. Tetapi atlet yang kurang percaya diri cenderung ragu untuk melakukan yang terbaik dan berpikir untuk melakukan yang terbaik. Situasi yang penuh ketegangan tersebut merupakan tantangan berat bagi atlet. Ketegangan yang berlebihan tersebut berakibat timbulnya kecemasan, untuk mengatasi situasi tersebut, dibutuhkan kepercayaan diri.

Lauster (1978) (dalam Yulanto & Fuad, 2006) menjelaskan kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau perasaan yakin akan kemampuan diri sendiri sehingga orang yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam tindakan-tindakannya, dapat merasa bebas

melakukan hal yang disukainya dan bertanggung jawab atas perbuatannya, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang dan memiliki dorongan untuk berprestasi.

Anshel (1997)(dalam Satiadarma, 2000) kecemasan digambarkan mengenai perasaan atlet, bahwa sesuatu yang dikehendaki akan terjadi misalnya tampil buruk, lawanya dipandang superior, akan mengalami kekalahan, malu akan dicemooh teman-teman karena kalah. Kondisi ini memberikan dampak sangat tidak menguntungkan pada atlet, karena akan membentuk kecemasan. Kondisi seperti ini karena atlet memiliki rasa percaya dirinya berkurang. Sehingga atlet cenderung tampil kaku, bingung, dan gerakan-gerakan menjadi kurang terkontrol dengan baik.

Hal ini serupa dengan pendapat Fitri Yulianto, H. Fuad Nashori (2006) bahwa kurang percaya diri akan kemampuannya pada saat bertanding, membuat atlet akan mengalami ketegangan sebelum bertanding. Ketegangan merupakan bagian dari gangguan kecemasan.

Kesimpulan diatas ditarik kesimpulan yaitu kepercayaan diri memegang peranan penting dalam menurunkan kecemasan yang dialami oleh setiap partisipan. Dari hasil analisis data, bahwa kecemasan dan kepercayaan diri mempunyai korelasi yang negatif pada partisipan. Apabila kecemasan partisipan tinggi, kepercayaan diri partisipan rendah.

8. Hipotesis

Hipotesis dari penelitian ini adalah kepercayaan diri berpengaruh terhadap kecemasan bertanding atlet pencak silat Nur Harias di kota Malang

