

## **Bab I Pendahuluan**

### **Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan kata yang tidak asing bagi kita, hampir setiap hari kita melakukan olahraga. Namun sebagian dari kita pasti tidak tahu apa yang dimaksud dengan olahraga. Menurut Renstrom dan Roux (1988) dalam Bloomfield, Fricker dan Fitch (1992), olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (meningkatkan kualitas hidup).

Olahraga tidak terlepas dari adanya kompetisi. Menurut Deaux, Dane, dan Wrightsman (1993), kompetisi adalah aktivitas mencapai tujuan dengan cara mengalahkan orang lain atau kelompok. Biasanya, kompetisi terselenggara dalam sebuah pertandingan. Adapun tujuan dari pertandingan itu sendiri sebagaimana tertuang dalam PP nomor 17 tahun 2007 pasal 5 ayat 1 adalah untuk mewujudkan persahabatan dan perdamaian antarbangsa serta meningkatkan harkat dan martabat bangsa melalui pencapaian prestasi olahraga.

Di Indonesia, olahraga dibangun sebagai upaya pengembangan sumber daya manusia yang utamanya ditujukan untuk pembentukan watak dan kepribadian termasuk sifat-sifat disiplin, sportivitas dan etos kerja yang tinggi. Pembangunan olahraga selama ini dilaksanakan melalui dua jalur. Jalur pertama adalah melalui jalur pendidikan, yang penyelenggaraannya dikoordinasikan oleh Kementerian Pendidikan Nasional (Kemendiknas), dan kedua adalah pembangunan olahraga melalui jalur masyarakat yang penyelenggaraannya selama ini di koordinasikan oleh Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI). Pelaksanaan program-program pembangunan tersebut dilakukan secara merata, sistematis dan terpadu untuk seluruh lapisan masyarakat di seluruh tanah air dengan menyesuaikan kondisi geografi dan budaya bangsa, serta melibatkan seluruh potensi dan kekuatan bangsa sehingga dapat diwujudkan suatu keluarga,

masyarakat, dan bangsa yang memiliki kemampuan olahraga yang tangguh, yang pada akhirnya dapat meningkatkan mutu kehidupan dan prestasi olahraga di tingkat nasional, regional maupun internasional.

Sama halnya dengan pembangunan olahraga tingkat Nasional, di Jawa Barat pun terdapat pengembangan olahraga. Pengembangan olahraga di Jawa Barat dapat ditempuh melalui tiga jalur utama pengembangan, yaitu: jalur pengembangan melalui Olahraga Prestasi, Olahraga Masyarakat dan Olahraga Pendidikan. Pengembangan tersebut dapat dikembangkan salah satunya melalui jalur Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP).

Berdasarkan buku *Data Kepemudaan dan Keolahragaan* (2014), PPLP atau Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar merupakan sekolah pembibitan olahraga nasional, yang digunakan untuk mencari dan membina bakat olahraga pada usia sekolah. Setiap tahunnya diadakan kejuaraan nasional antar PPLP yang diselenggarakan Kementerian Pemuda dan Olahraga. Kegiatan ini adalah bagian dari sistem kompetensi olahraga pelajar secara nasional yang berjenjang dan berkelanjutan. Tujuan dari kejuaraan nasional antar PPLP adalah sebagai puncak pembinaan prestasi olahraga pelajar dan evaluasi terhadap berbagai bentuk pembinaan PPLP (h.3).

Untuk dapat bergabung menjadi atlet PPLP, terdapat berbagai rangkaian seleksi sehingga individu tersebut haruslah memiliki kompetensi yang baik. Seleksi yang dilakukan adalah berupa tes fisik dan keterampilan. Di tahun 2017, seleksi dalam menjaring atlet pelajar yang akan masuk ke dalam pusat pendidikan dan latihan olahraga pelajar mendapat respon yang cukup tinggi dari para peserta (atlet) dari kota maupun kabupaten di Jawa Barat. Seleksi tersebut diikuti ratusan atlet pelajar dimulai dari usia 13-18 tahun untuk bisa bergabung menjadi atlet PPLP Jawa Barat.

Bagi para atlet pelajar, menjadi bagian dari atlet PPLP Jawa Barat merupakan suatu kebanggaan, karena apabila sudah menjadi bagian dari atlet PPLP, maka atlet tersebut diperhitungkan dan diakui secara nasional. Karena rangkaian seleksi ketat dan persaingan yang cukup tinggi, menjadi salah satu faktor yang penting juga mengapa para atlet pelajar bangga bergabung menjadi atlet PPLP Jawa Barat.

Setelah para atlet pelajar resmi bergabung menjadi bagian dari atlet PPLP, mereka diharuskan dan diwajibkan untuk mengikuti segala aturan yang telah ditetapkan, salah satu aturannya adalah diasramakan dan disekolahkan secara formal. Aturan tersebut menjadi sangat penting, karena para atlet pelajar akan dibentuk kepribadiannya, dibina, dan diarahkan agar mampu berprestasi sesuai dengan apa yang telah ditargetkan.

Dalam prestasi terdapat sejumlah proses motivasi yang terlibat di dalamnya. Motivasi tersebut dapat berupa motivasi intrinsik ataupun motivasi ekstrinsik. Pada masa remaja, seseorang akan termotivasi untuk belajar, menjadi lebih tekun menghadapi tantangan yang sesuai dengan keterampilan yang dimilikinya. Remaja juga senang melakukan atau mencoba hal baru. Biasanya remaja akan lebih tertantang untuk melakukan hal-hal yang sebelumnya belum pernah dilakukan. Oleh karena itu, semangat yang tinggi akan muncul pada masa remaja awal. Faktor tersebut merupakan pendukung lainnya mengapa atlet remaja berusaha keras untuk bergabung menjadi atlet PPLP Jawa Barat.

Pengembangan olahraga di Jawa Barat membuahkan hasil pada saat kejuaraan PON tahun 2016 yang digelar di Jawa Barat, Provinsi Jawa Barat memperoleh medali terbanyak. Hal tersebut dapat menunjukkan bahwa atlet-atlet di Jawa Barat merupakan atlet-atlet yang unggul. Untuk dapat berprestasi, setiap atlet perlu melakukan latihan yang keras dan memiliki ketahanan

mental yang baik. Mental setiap atlet dalam menghadapi pertandingan berbeda-beda, salah satu hal yang dapat mempengaruhi mental atlet adalah *fear of failure* (rasa takut gagal).

Menurut Conroy, Kaye & Fifer (2007), *fear of failure* merupakan kecenderungan seseorang untuk mengevaluasi ancaman dan merasa cemas dalam situasi yang kemungkinan akan menimbulkan terjadinya kegagalan. Para remaja yang berorientasi pada performa yang tidak merasa yakin dengan keberhasilannya, dapat mengalami suatu masalah khusus (Stipek, 2002). Apabila dalam usahanya gagal, mereka akan menganggap bahwa kegagalan tersebut adalah bukti dari rendahnya kemampuan yang dimiliki. Masalah tersebut dapat menjadikan atlet berfikir, bahwa dirinya tidak kompeten sehingga mempengaruhi proses belajar dan prestasinya dalam jangka panjang (Covington, 2004).

Menurut beberapa atlet pelajar (PPLP) Jawa Barat, saat akan memulai untuk bertanding, biasanya mereka akan merasa cemas dan takut dalam menghadapi pertandingan. Banyaknya stimulus-stimulus negatif, menyebabkan psikis terganggu dan mempengaruhi performa saat bertanding. Salah satu faktor yang mempengaruhi performa seorang atlet, adalah harga diri (*self esteem*). *Self esteem* adalah proses evaluasi individu yang ditujukan pada diri sendiri, yang berkaitan dengan proses penerimaan individu terhadap dirinya.

Menurut Maslow dalam Alwisol (2009), kebutuhan terhadap *self esteem* terbagi menjadi dua jenis yaitu menghargai diri sendiri dan mendapat penghargaan dari orang lain. Maslow dalam Schultz (1981), juga mengemukakan bahwa sekali seseorang merasa dicintai dan rasa memiliki (*sense of belonging*), maka mereka akan mengembangkan kebutuhan untuk penghargaan (*need for esteem*).

Menurut Solomon dan Rothblum (1984), *self esteem* merupakan salah satu aspek dalam *fear of failure*. Penghargaan diri yang rendah akan cenderung berpikir negatif. Pikiran negatif ini

mendorong perasaan cemas, panik, dan muncul perasaan bersalah yang mengganggu konsentrasi sehingga berfokus pada kegagalan. Ketika atlet pelajar (PPLP) bertemu dan berhadapan dengan lawan yang levelnya lebih rendah, mereka akan sangat takut gagal saat pertandingan.

Berdasarkan wawancara awal pada 15 orang atlet pelajar Jawa Barat dari tiga cabang olahraga (gulat, senam, taekwondo), alasan ketakutan akan kegagalan saat menghadapi pertandingan itu karena mereka mempersepsikan apabila kalah oleh atlet tingkat daerah, mereka akan merasa sangat malu karena mereka (atlet PPLP) merupakan atlet tingkat nasional.

Dari 15 orang atlet pelajar (PPLP) yang diwawancarai, 13 orangnya mengungkapkan “kalau kalahnya sama atlet yang udah internasional gapapa karna emang mereka pengalamannya lebih banyak dan pastinya udah lebih jago, tapi kalau kalahnya sama yang atlet daerah tuh malu, masa kita atlet nasional kemampuannya lebih rendah dari mereka”, dan adapula yang menambahkan “apalagi kalahnya ditempat sendiri atau emang lawannya masih atlet baru, ah itu makin malu lagi”. Hal tersebutlah yang menjadi ancaman terbesar ketika atlet pelajar (PPLP) menghadapi pertandingan.

Seperti yang telah diungkapkan oleh para atlet pelajar, para pembina dan pengelola pun memiliki pandangan yang sama. Harga diri (*self esteem*) merupakan faktor yang mempengaruhi atlet saat bertanding, terlebih ketika lawanandingnya berada di level yang lebih rendah. Harga diri menjadi sangat penting, karena ego seorang atlet menjadi lebih tinggi ketika atlet tersebut merasa memiliki kemampuan atau kompetensi diatas lawanandingnya.

Hal lain yang juga menjadi beban atlet pelajar Jawa Barat adalah tuntutan atau target dari pembina dan pelatih yang harus diraih atlet ketika bertanding. Pembina mengatakan, “tuntutan pada setiap atlet itu pasti ada, tapi penekanannya berbeda-beda, tergantung atlet tersebut diunggulkan atau tidak. Tapi yang pasti, tuntutan yang sama pada setiap atlet adalah harus

berprestasi”. Oleh karena itu, beban yang ditanggung oleh atlet pelajar di Jawa Barat cukuplah berat. Ketika mereka akan bertanding, banyak hal yang menjadi perhatian sehingga atlet berfokus pada rasa takut gagal (*fear of failure*).

Sejalan dengan yang dikemukakan Hurlock (1980), perubahan-perubahan yang terjadi pada masa remaja adalah meningginya emosi yang lebih cepat. Masa remaja merupakan masa yang tumpang tindih dengan masa pubertas, dimana remaja mengalami ketidakstabilan sebagai dampak dari perubahan-perubahan biologis yang dialaminya (Hurlock, 1999). Pada masa remaja awal, seringkali emosinya meledak-ledak, mudah marah, mudah dirangsang, serta sulit berusaha mengendalikan perasaan. Maka dari itu, atlet pelajar yang menghadapi pertandingan, akan sulit mengendalikan diri karena mengosepkan dalam pikirannya bahwa kalah dengan atlet yang levelnya lebih rendah itu menurunkan harga dirinya. Sehingga, ketika atlet pelajar akan memulai untuk bertanding, rasa takut gagalnya menjadi tinggi.

Menurut pihak pembina dan pengelola, faktor seorang atlet gagal dipertandingan dapat dipengaruhi oleh berbagai hal, diantaranya karena stamina dan semangatnya berkurang, mentalnya tidak siap, dan faktor pribadi seperti putus cinta pun bisa mempengaruhi performa atlet saat bertanding. Maka dari itu, secara tegas, atlet pelajar yang diasramakan di PPLP Jawa Barat, tidak diperbolehkan untuk berpacaran. Para atlet diharuskan fokus dalam mengembangkan kemampuannya, sehingga diberlakukan program untuk meningkatkan kemampuan daya tahan, termasuk kemampuan dalam mengatur emosi.

Persamaan persepsi antara atlet, pembina, maupun pengelola dalam menyikapi pertandingan, menjadi suatu perhatian bahwa harga diri (*self esteem*) merupakan hal yang sangat penting dan fundamental. Karena tuntutan dari pembina dan pengelola tinggi, maka ketika atlet

pelajar menghadapi pertandingan, harga dirinya menjadi tinggi, dan metalnya pun diuji. Para atlet pelajar menjadi lebih waspada, cemas, dan takut dalam menghadapi pertandingan.

Penelitian sebelumnya mengenai *fear of failure* lebih banyak di bidang pendidikan dan kewirausahaan. Misalnya penelitian yang dilakukan Sah (2014), penelitian tersebut menyebutkan terdapat hubungan yang sangat signifikan antara ketakutan akan kegagalan dan *locus of control* dengan perilaku menyontek; semakin tinggi ketakutan akan kegagalan, maka semakin tinggi pula perilaku menyontek. Hal ini disebabkan karena rasa perfeksionis. Subjek ingin mendapatkan hasil yang lebih tinggi dari pada kemampuan yang dimiliki, mengakibatkan kesulitan mencapai rasa puas.

Adapula penelitian yang dilakukan oleh Pujianto (2015), didapatkan hasil bahwa tingkat ketakutan akan kegagalan mahasiswa angkatan 2011 Jurusan Psikologi dalam menghadapi persaingan kerja tergolong dalam kategori cukup tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa angkatan 2011 Jurusan Psikologi memiliki ketakutan yang cukup tinggi akan kegagalan bersaing untuk mendapatkan pekerjaan karena memiliki nilai IPK di bawah 2,75; selain itu juga, aspek akan penurunan estimasi diri merupakan aspek tertinggi yang mempengaruhi tingkat ketakutan akan kegagalan mahasiswa angkatan 2011 Jurusan Psikologi dalam menghadapi persaingan kerja.

Penelitian lain dalam ranah kewirausahaan yang dilakukan oleh Kiswanto (2017) juga menunjukkan, bahwa *entrepreneur* muda lebih memahami gambaran kegagalan yang akan diraih dari pada gambaran kesuksesan. Terlihat bahwa penjelasan mengenai kegagalan dapat dijelaskan secara multidimensi. Kejelasan gambaran tersebut memberikan hambatan para *entrepreneur* muda untuk merealisasikan impiannya dalam bidang *entrepreneurship* yang kemudian

membentuk rasa takut akan kegagalan. Mahasiswa menjadi takut untuk melangkah, malu akan apa yang dilakukannya, penghargaan diripun rendah.

Adapun penelitian yang dilakukan Ashley N, dkk (2015) tentang hubungan *self esteem*, *self focused attention*, and *the mediating role of fear of negative evaluation in college students with and without asthma*. Menunjukkan bahwa ketika seseorang mengevaluasi dirinya memiliki *self esteem* yang rendah, rasa takutnya pun tinggi. Sedangkan yang memiliki *self esteem* tinggi, rasa takutnya rendah dan mampu menghadapi hal-hal negatif. Jika disimpulkan dari beberapa penelitian mengenai *fear of failure*, sangat besar sekali kontribusi dari *self esteem* terhadap rasa takut gagal. Banyaknya perasaan akan menurunnya estimasi diri menjadikan faktor yang penting dalam diri individu.

Banyaknya penelitian mengenai *fear of failure*, khususnya mengenai adanya hubungan yang signifikan antara *fear of failure* dengan penghargaan diri, namun sumber yang membahas hubungan tersebut pada atlet masih minim, membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian *fear of failure* pada atlet. Subjek yang dipilih merupakan atlet pelajar Jawa Barat yang berjumlah 108 orang, dilihat dari naik turunnya prestasi yang dihasilkan oleh atlet pelajar Jawa Barat, juga menjadi salah satu faktor pendukung mengapa peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini. Oleh karena itu, peneliti ingin melihat apakah terdapat pengaruh *self esteem* terhadap *fear of failure* pada atlet pelajar Jawa Barat. Maka peneliti mengambil judul **“pengaruh *self esteem* terhadap *fear of failure* pada atlet pelajar Jawa Barat dalam menghadapi pertandingan.”**

### **Rumusan Masalah**

Apakah terdapat pengaruh *self esteem* terhadap *fear of failure* pada atlet pelajar Jawa Barat dalam menghadapi pertandingan?



## **Tujuan Penelitian**

Untuk mengetahui pengaruh *self esteem* terhadap *fear of failure* pada atlet pelajar Jawa Barat dalam menghadapi pertandingan

## **Kegunaan Penelitian**

**Kegunaan teoritis.** Hasil penelitian ini diharapkan akan memberikan manfaat terhadap ilmu pengetahuan Psikologi, khususnya Psikologi Olahraga, Psikologi Sosial, dan Psikologi Positif mengenai *self esteem* dan *fear of failure*. Selain itu diharapkan penelitian ini dapat menambah dan memperkaya hasil-hasil penelitian sebelumnya dan menjadi bahan masukan untuk penelitian-penelitian selanjutnya.

**Kegunaan praktis.** Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi :

1. Pembina dan pelatih atlet pelajar Jawa Barat untuk menemukan metode dalam melatih mental saat menghadapi *fear of failure* ataupun memberikan arahan terkait dengan keadaan yang akan dihadapi atlet dalam bertanding.
2. Para atlet pelajar Jawa Barat yang akan menghadapi pertandingan, bisa lebih siap dalam menghadapi lawan tanding dari manapun asalnya dan juga siapapun lawannya.
3. Para mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung, khususnya yang akan melakukan penelitian lanjutan mengenai topik ini.