

Bab I Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Dewasa ini, olahraga adalah salah satu kegiatan dalam kehidupan yang sangat digemari dan diminati oleh banyak orang untuk mendapatkan kesegaran jasmani, kesegaran pikiran dan juga prestasi yang diraih. Di sisi lain olahraga juga dapat dijadikan ajang kompetisi untuk berpacu dalam pencapaian sebuah prestasi baik secara individu maupun kelompok.

Bidang olahraga menjadi salah satu peluang bagi masyarakat untuk berprestasi. Perkembangan kompetisi di bidang olahraga semakin banyak dan variatif. Mulai dari antar daerah, nasional, hingga kancah internasional membuat banyak orang ingin menjadi seorang atlet. Kompetisi di bidang olahraga biasanya dilakukan oleh atlet yang memiliki tubuh normal dan proporsional. Walaupun begitu, orang penyandang cacat (disabilitas) juga memiliki kesempatan untuk dapat berprestasi di dunia olahraga. Keterbatasan fisik tidak menjadi halangan untuk atlet dengan disabilitas untuk menekuni bidang olahraga yang diminati untuk meraih prestasi dan menjadi seorang atlet yang handal. Olahraga bagi penyandang cacat dijadikan media untuk mengembangkan potensi dan bakat yang dimiliki, karena manusia selain mempunyai kekurangan, juga mempunyai kelebihan kemampuan dan keunikannya masing-masing. Melalui media olahraga para penyandang cacat dapat membuktikan bahwa dirinya mampu berkompetisi dan meraih prestasi. Karena kegiatan olahraga dapat dilakukan oleh siapa saja termasuk bagi para penyandang cacat.

Individu dengan disabilitas melakukan kegiatan olahraga sesuai dengan keadaan atau kondisi kelainan fisik atau mentalnya. Olahraga diselenggarakan pada lingkup pendidikan, olahraga rekreasi dan olahraga prestasi. Media olahraga akan sangat membantu para penyandang cacat dalam mengeksplor bakat-bakatnya di bidang keolahragaan yang

terpendam dan kemampuan yang dimilikinya di bidang keolahragaan. Sehingga dalam bidang olahraga ini atlet disabilitas dapat mengaktualisasikan dirinya dengan baik. Hal tersebut dapat dilihat dari prestasi-prestasi yang telah dicapai (Adisasmito, 2007). Misalnya, 4 perenang Jawa Barat masuk dalam daftar 5 rekor yang dipecahkan (Handriansyah, 2016). Salah satu diantaranya adalah Elvan Leonard berhasil memecahkan dua rekor sekaligus cabang renang 100 meter gaya bebas S7 (kategori kelas yang ditunjuk untuk atlet dengan satu kaki dan satu tangan amputasi pada sisi berlawanan, atau kelumpuhan satu lengan dan satu kaki pada sisi yang sama). Elvan Leonard berhasil mencatatkan waktu 01.13 detik, prestasinya ini mengalahkan rekor Peparnas XIV/Riau 2012 atas nama Muh. Saleh (Kalimantan Selatan) dengan catatan waktu 1.16 detik. Juga rekor ASEAN Paragames atas nama Sitichai S (Thailand) dengan catatan waktu 1.14 detik (Efendi, 2016).

Terdapat divisi olahraga prestasi yang khusus mewadahi para atlet yang disabilitas, yaitu *Paralympic*. *Paralympic* merupakan kompetisi olahraga khusus yang peraturannya sudah disetujui oleh *International Paralympic Committee* (IPC) yang merupakan federasi tertinggi internasional dan juga organisasi resmi di Indonesia yaitu *National Paralympic Committee* (NPC). Organisasi ini merupakan institusi resmi yang menaungi atlet-atlet dan olahraga khusus penyandang disabilitas. Olahraga tersebut diantaranya yaitu dayung, renang, tenis meja, menembak, atletik, panahan, dan olahraga beregu yang menggunakan kursi roda. Dalam hal *performance* (penampilan) secara fisik dan juga psikologis antara atlet yang normal dengan atlet yang disabilitas pasti berbeda. Atlet disabilitas mempunyai cara-cara yang berbeda untuk memaksimalkan *performance* nya baik itu sebelum selama dan sesudah pertandingan.

Pada *event* olahraga Pekan Paralimpiade Nasional (PEPERNAS) yang diadakan pada tahun 2016 lalu di Jawa Barat, para atlet disabilitas yang mewakili Jawa Barat menjadi juara umum dalam tiap cabang olahraga yang diadakan. Berdasarkan klasemen hasil pertandingan,

Jawa Barat berhasil memperoleh medali sebanyak 335 dengan jumlah medali emas sebanyak 173. Pencapaian itu 33% di atas jumlah yang ditargetkan oleh *National Paralympic Committee Indonesian* (NPCCI) Jawa Barat sebanyak 134 medali emas (Handriansyah, 2016). Hal ini menjadikan peliti memilih atlet disabilitas yang ada di Jawa Barat, khususnya di Kota Bandung. Karena pada *event* PEPERNAS kemarin, 20% atlet yang mewakili Jawa Barat berasal dari Kota Bandung.

Performance adalah seberapa baik kemampuan seseorang dalam melakukan sebuah aktivitas atau pekerjaan tertentu. *Performance* dalam bidang olahraga yaitu kemampuan serta penampilan atlet atau olahragawan dalam suatu kompetisi perlombaan baik itu yang bersifat perorangan maupun kelompok. Dalam *performance* (penampilan), ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhinya, baik itu faktor dari eksternal maupun dari internal dirinya. Seperti kurangnya penerimaan dari masyarakat terhadap orang penyandang cacat akan kemampuan yang dimilikinya. Hal ini dapat membuat orang tersebut rendah diri atau kurang percaya diri karena kekurangan yang ada dalam dirinya. Selain itu juga terdapat faktor fisik dan juga faktor psikologis yang dapat mempengaruhi *performance* terhadap atlet.

Menurut Alderman (1947) *performance* (penampilan) atlet dapat ditentukan oleh beberapa faktor yaitu, faktor kesegaran jasmani, faktor keterampilan, faktor pembawaan fisik, faktor psikologi dan tingkah laku, dan faktor struktur tubuh. Berdasarkan survey awal, beberapa atlet disabilitas mengatakan bahwa faktor psikologis yang paling mempengaruhi penampilan atau *performance* mereka. Mereka mengatakan bahwa hal-hal seperti emosi, kepercayaan diri, motivasi, dan lain-lain dapat mempengaruhi *performance* saat bertanding.

Berdasarkan hasil wawancara lanjutan, bahwa atlet tersebut mengatakan faktor kepercayaan diri mempengaruhi *performance* pada saat bertanding. Selain itu mereka mengatakan juga merasa cemas, gugup, ragu-ragu atau deg-degan saat akan bertanding maupun ketika sedang bertanding. Mereka mengatakan rasa cemas ini ada yang dimulai

dengan merasa kaget karena tidak menyangka dapat menjadi atlet perwakilan daerah Jawa Barat, kemudian ada yang karena pengalaman pertama, dan juga karena jumlah penonton yang banyak. Selain itu juga responden lain mengatakan karena adanya tuntutan untuk menang dikarenakan sebagai atlet tuan rumah.

Menurut responden yang diwawancari, dirinya menyatakan bahwa dirinya percaya diri, percaya akan kemampuan dirinya, optimis, dan tidak ada rasa gugup ataupun ragu. Selain itu rasa percaya diri yang ada muncul karena adanya tanggung jawab yang atlet terima, yang merupakan konsekuensi yang harus diterima apapun hasilnya. Sehingga atlet tersebut menilai sesuatu masalah atau kejadian menjadi lebih rasional, realistis dan lebih objektif. Akan tetapi, ketika pertandingan itu akan dimulai, responden menjadi cemas. Terlihat dari wajahnya yang pucat dan muncul tingkah laku dirinya yang ragu-ragu saat bertanding. Namun, ada juga responden yang tidak merasa cemas, hal itu dikarenakan memang mereka merupakan atlet senior atau sudah banyak jam terbang (pengalaman dalam bertanding). Tetapi tidak dapat dipungkiri juga, beberapa atlet yang sudah senior atau yang memiliki jam terbang lebih banyak dari pada atlet yang lainnya pun masih merasakan cemas pada saat akan bertanding ataupun saat bertanding. Hal ini membuktikan bahwa rasa cemas pada atlet tidak berpengaruh akan banyaknya jam terbang pada atlet senior maupun atlet baru. Namun demikian, dengan adanya kecemasan ini atlet menjadi juara pada cabang-cabang olahraga yang mereka ikuti.

Seharusnya, rasa percaya diri yang tinggi pada diri dapat menurunkan kecemasan yang akan muncul pada atlet. Sejalan dengan Mylsidayu (2014), menurutnya *self-confidence* adalah rasa percaya pada kemampuan sendiri bahwa mampu mencapai prestasi tertentu. Percaya diri akan menimbulkan rasa aman yang dapat dilihat dari sikap dan tingkah laku yang tampak tenang, tidak mudah ragu-ragu, tidak mudah gugup, dan tegas. Ketika atlet merasa yakin, pikiran bebas untuk fokus pada tugas dihadapannya. Apabila kurang percaya

diri maka cenderung khawatir tentang seberapa baik yang dilakukan atau seberapa baik orang lain berpikir yang dilakukan.

Penelitian Jones (1995; dalam Mylsidayu, 2014:104) telah mengungkapkan bahwa atlet dengan tingkat keyakinan yang tinggi akan dapat menafsirkan kecemasannya ke hal yang lebih positif daripada atlet yang kurang percaya diri.

Selanjutnya penelitian mengenai kepercayaan diri dan interpretasi kecemasan Hanton, D. Mellalieu, & Hall (2004) menunjukkan bahwa kepercayaan diri mempengaruhi hubungan antara kecemasan persaingan kompetitif dan interpretasi gejala. Dengan tidak adanya rasa percaya diri, terjadi peningkatan intensitas kecemasan kompetitif yang dirasakan di luar kendali para pelaku dan melemahkan kinerja. Dalam kondisi rasa percaya diri yang tinggi, terjadi peningkatan gejala penyebab persepsi percaya diri positif mengenai kontrol kecemasan kompetitif.

James (1982) yang mengemukakan bahwa 50% dari hasil pertandingan ditentukan oleh faktor mental dan psikologis. Singgih (1989) mengemukakan bahwa penampilan atlet dalam permainan atau pertandingan tidak dapat terlepas dari tingkah laku dan aspek psikis yang mendasarinya. Dalam mengatasi faktor-faktor tersebut, dapat berbeda dengan orang yang normal pada umumnya. Persiapan atau latihan-latihan yang dilakukan oleh para atlet disabilitas pun berbeda dengan atlet normal pada umumnya.

Selain itu juga, berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan Yulianto dan Nashori (Nashori, 2006) terdapat hubungan yang signifikan kepercayaan diri dan prestasi atlet Tae Kwon Do. Hal tersebut dikarenakan rasa kepercayaan diri yang tinggi pada diri atlet, sehingga tidak adanya keraguan dalam dirinya dalam bertanding. Adapun penelitian lain yang dilakukan oleh Rades (2011) dalam skripsinya mengenai aktualisasi diri ditinjau dari kepercayaan diri dan kemandirian pada atlet penyandang cacat, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif antara kepercayaan diri dan kemandirian dengan aktualisasi pada atlet

penyadang cacat yang dibina di Badan Pembina Olahraga Cacat (BPOC) Kota Surakarta; semakin tinggi tingkat aktualisasi, maka semakin tinggi juga tingkat kepercayaan diri dan kemandirian atlet. Hal ini dikarenakan atlet tersebut yakin terhadap kemampuan yang dimilikinya, ditambah adanya faktor pendukung dengan adanya kemandirian pada diri atlet, sehingga kedua hal tersebut sangat berperan dalam pencapaian aktualisasi diri.

Kemudian penelitian mengenai kecemasan oleh Sitepu (2016) mengenai dampak kecemasan pada atlet bola basket sebelum bertanding; dapat disimpulkan dari hasilnya yaitu adanya hubungan timbal balik antara psikis serta fisik. Bila aspek psikis terganggu, maka fungsi fisik ikut terganggu dan menimbulkan dampak kecemasan. Adapun penelitian yang dilakukan oleh Irawan (2014), berdasarkan hasil yang dibahas mengenai kecemasan pada atlet disabilitas (Paralympic) ketika akan bertanding, didapatkan atlet yang mengalami *trait anxiety* dengan taraf yang tinggi, yang paling dominan adalah kecemasan yang ditimbulkan oleh faktor internal yaitu ketakutan akan mengalami kegagalan (*fear of failure*).

Koivula, Hassmen, & Fallby (2002) meneliti tentang kepercayaan diri pada atlet saat bertanding dan menghubungkan dengan kecemasan bertanding. Hasilnya ada hubungan yang negatif antara kepercayaan diri dan kecemasan bertanding. Penelitian lain yang dilakukan oleh Matsumoto, dkk (2000) menghubungkan kecemasan berkompetisi dengan kepercayaan diri pada atlet profesional judo. Hasilnya pun ada hubungan negatif antara kecemasan berkompetisi dengan kepercayaan diri pada atlet judo.

Dari beberapa penelitian mengenai kepercayaan diri dan kecemasan, dapat diketahui bahwa kedua aspek psikologi tersebut sangat mempengaruhi terhadap diri atlet ketika akan bertanding, baik dalam atlet profesional (normal) maupun atlet disabilitas yang secara fisik, mental, ataupun keduanya. Namun, peneliti belum menemukan sumber penelitian yang membahas korelasi antara kepercayaan diri dan kecemasan pada atlet disabilitas. Selain itu juga peneliti menemukan keunikan yang terjadi pada atlet disabilitas yang menjadi subjek

pada survey, yaitu kecemasan yang ada pada diri subjek tidak membuat subjek tersebut menjadi *down* dan gagal dalam bertanding, namun hal tersebut membuatnya dapat menjadi juara dan memperoleh medali emas melampaui target yang telah ditentukan oleh *National Paralympic Committee Indonesian* (NCPI) Jawa Barat. Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui apakah terdapat hubungan antara kepercayaan diri dan kecemasan pada atlet disabilitas. Maka peneliti mengambil judul “Hubungan Kepercayaan Diri dengan Kecemasan pada Atlet Disabilitas Kota Bandung.”

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang sudah dijelaskan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

Apakah terdapat hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan pada atlet disabilitas di Kota Bandung?

Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah:

Untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan pada atlet disabilitas Kota Bandung

Kegunaan Penelitian

Kegunaan teoritis. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan khazanah keilmuan Psikologi, terutama dalam bidang Psikologi Olahraga dan Psikologi Kesehatan yang berkaitan dengan kepercayaan diri dan kecemasan pada atlet.

Kegunaan praktis. Adapun kegunaan praktis dalam penelitian ini yaitu untuk memberikan informasi kepada para pelatih ataupun manager atlet disabilitas kota Bandung, seberapa tinggi atau rendah tingkat kepercayaan diri dan kecemasan para atlet saat akan bertanding.