

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Atlet

1. Definisi Atlet

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2005), kata atlet berarti olahragawan yang telah dilatih kekuatan, ketangkasan, dan kecepatannya untuk bertanding dalam pertandingan. Atlet berasal dari kata Yunani, *athlos* yang berarti “kompetisi”. Istilah lain dari Setyawan (2017) atlet adalah orang yang dilatih untuk saling bersaing demi mencapai prestasi. Atlet tersebut merupakan olahragawan yang berprestasi di tingkat daerah, nasional, dan internasional. Seorang atlet dapat digambarkan sebagai orang yang berlatih untuk memperoleh kekuatan fisik, daya tahan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kelenturan, tenaga dan melakukan persiapan jauh sebelum memulai suatu pertandingan.

Dari uraian dapat disimpulkan bahwa atlet adalah orang yang melakukan olahraga yang dilatih untuk saling bersaing demi mencapai prestasi. Seorang atlet adalah orang yang berlatih untuk memperkuat fisik, daya tahan, kecepatan, kelincahan untuk melakukan persiapan pertandingan.

2. Tugas Atlet

Menurut Taftazani (2019) seorang atlet adalah yang meraih prestasi setinggi mungkin untuk mengharumkan sebuah negara, daerah, atau instansi yang dibawanya. Atlet yang sudah dipersiapkan secara matang tentunya akan membawakan hasil yang maksimal. Berikut adalah tugas seorang atlet :

- a. Mengikuti protokol latihan yang ditetapkan oleh pelatih dan tim

- b. Mempertahankan kebugaran, kesehatan, dan kondisi tubuh yang baik melalui pola makan, gaya hidup, dan olahraga dan berlatih
- c. Terus meningkatkan kemampuan teknik
- d. Bekerja sama dengan teman satu tim, pelatih, manajer, dan pihak lain yang terkait dengan olahraga dan cabang olahraga yang diselenggarakan
- e. Mengikuti berbagai kompetisi untuk mempertahankan semangat sportivitas.

3. Tanggung Jawab Atlet

Tanggung jawab seorang atlet menurut Quippercampus, 2024 yaitu :

- a. Melakukan latihan rutin sesuai dengan cabang olahraga yang digeluti untuk meningkatkan skill dan kemampuan.
- b. Menjaga kebugaran serta pola hidup yang sehat seperti olahraga rutin, makan bergizi, dan juga istirahat yang cukup.
- c. Mengikuti kejuaraan-kejuaraan pada berbagai tingkat baik nasional maupun internasional.
- d. Melakukan uji coba dengan lawan untuk mengetahui tingkat kemampuan yang telah dicapai.
- e. Menjaga dan meningkatkan kualitas skill atau teknik yang dimiliki.
- f. Memiliki hubungan yang baik dengan pelatih, teman satu tim, maupun pihak lain yang terkait dengan latihan dan olahraga yang digeluti.
- g. Mengikuti dan taat pada aturan yang berlaku dari persatuan cabang olahraga yang digeluti.

B. Kecemasan Menghadapi Pertandingan

1. Definisi Kecemasan

Secara umum, kecemasan adalah kekhawatiran bahwa sesuatu yang buruk akan menimpa seseorang. Anshel (dalam Satiadarma, 2000) menyatakan bahwa kecemasan merupakan respon emosional terhadap situasi yang mengancam. Weinberg dan Gould (dalam Satiadarma, 2000) mendefinisikan kecemasan sebagai keadaan emosi negatif yang ditandai dengan perasaan khawatir dan cemas serta disertai dengan peningkatan gairah sistem fisiologis tubuh.

Greist (dalam Gunarsa, 1996) mendefinisikan kecemasan secara lebih spesifik sebagai ketegangan psikologis, biasanya disertai dengan gangguan fisik, di mana orang yang terkena dampak merasa tidak berdaya atau terus-menerus merasa takut terhadap ancaman bahaya yang tidak pasti.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah keadaan emosi negatif yang ditandai dengan perasaan khawatir dan cemas disertai dengan gangguan fisik, dimana orang yang terkena dampak merasa takut terhadap hal yang tidak pasti terjadi.

2. Dinamika Kecemasan Menghadapi Pertandingan

Kecemasan menghadapi pertandingan adalah respons emosional negatif yang dialami oleh atlet ketika mendekati atau menjelang pertandingan. Menurut Smith et al. (2006), kecemasan bertanding melibatkan keterlibatan berbagai bagian otak yang terkait dengan aspek kognitif dan fisik. Aspek kognitif meliputi perasaan khawatir tentang performa, sementara aspek fisik berhubungan dengan reaksi tubuh terhadap stres (Smith et al., 2006). Ketika

atlet merasa pertandingan akan menjadi ancaman, atlet akan merasakan kecemasan yang mempengaruhi emosi dan fisik atlet (Gunarsa, 1996).

Kecemasan ini muncul sebagai hasil dari bagaimana atlet memandang situasi pertandingan. Jika situasi pertandingan dianggap menegangkan atau mengancam, atlet akan mengalami perasaan gugup dan takut (Gunarsa, 2008). Hal ini sejalan dengan teori kognitif yang mengungkapkan bahwa persepsi terhadap situasi kompetisi menjadi faktor penentu kecemasan yang dialami atlet (Cox, 2012).

Beberapa faktor yang memengaruhi kecemasan menghadapi pertandingan antara lain kesiapan penampilan, hubungan antara atlet dan pelatih, keterbatasan waktu latihan dan dana, proses seleksi, dan dukungan sosial (Gunarsa, 2008). Kesiapan penampilan sangat berperan dalam menurunkan kecemasan; ketakutan tentang penampilan yang buruk dapat meningkatkan perasaan cemas. Selain itu, ketegangan dalam hubungan antara atlet dan pelatih juga dapat memperburuk kecemasan (Gunarsa, 2008). Dukungan sosial, yang meliputi dukungan dari pelatih, keluarga, dan teman-teman, dapat meredakan kecemasan, tetapi ketidakhadiran dukungan ini justru memperburuk situasi (Sue Burnham, 1997).

Selain itu, menurut Gunarsa (2008) dan Cox (2012), kecemasan menghadapi pertandingan dapat dibagi menjadi dua aspek utama: aspek kognitif dan aspek somatik. Aspek kognitif mencakup pemikiran negatif, ketakutan akan kegagalan, dan kehilangan harga diri. Pemikiran negatif mengarah pada pandangan buruk tentang diri sendiri dan pertandingan, yang mengarah pada peningkatan kecemasan (Cox, 2012). Ketakutan akan kegagalan muncul saat atlet merasa tidak mampu memenuhi ekspektasi atau

khawatir dengan penilaian orang lain (Cox, 2012). Kehilangan harga diri adalah bentuk kecemasan yang sering dialami oleh atlet yang merasa tidak layak atau tidak mampu sukses (Cox, 2012).

Di sisi lain, aspek somatik melibatkan respons fisiologis terhadap kecemasan, seperti insomnia, kram perut, pusing, keringat dingin, atau mual yang dapat muncul sebelum pertandingan (Kroll, dalam Ravaie & Kumoluhadi, 2006). Keluhan somatik ini adalah akibat dari aktivitas fisiologis tubuh yang tinggi sebagai reaksi terhadap stres yang dialami atlet (Ravaie & Kumoluhadi, 2006). Selain itu, ketakutan akan kegagalan dan perasaan tidak mampu adalah gejala umum yang sering ditemui pada atlet yang mengalami kecemasan tinggi (Kroll, dalam Ravaie & Kumoluhadi, 2006). Hilangnya kontrol diri dan perasaan bersalah atas kesalahan yang dilakukan selama pertandingan juga merupakan dinamika kecemasan yang dapat memengaruhi performa atlet (Kroll, dalam Ravaie & Kumoluhadi, 2006).

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa dinamika kecemasan menghadapi pertandingan mencakup interaksi kompleks antara faktor psikologis dan fisiologis. Persepsi atlet terhadap situasi pertandingan dan bagaimana atlet menilai kesiapan dan kemampuannya berperan penting dalam membentuk kecemasan yang dialami. Faktor internal seperti kepercayaan diri dan pemikiran negatif, serta faktor eksternal seperti hubungan dengan pelatih dan dukungan sosial, semuanya berkontribusi pada tingkat kecemasan yang dirasakan atlet (Gunarsa, 2008).

3. Teori Kecemasan

Teori Kognitif dari Beck (Clark & Beck, 2010). mengemukakan menyatakan bahwa cara individu mempersepsikan suatu situasi jauh lebih menentukan reaksi emosional dan perilakunya daripada situasi itu sendiri. Kecemasan disebutkan karena adanya distorsi kognitif dalam memproses situasi. Pola penyimpangan ini paling sering muncul dalam tiga bentuk utama, yakni bias perhatian yang terlalu sensitif terhadap ancaman, bias interpretasi yang selalu menilai negatif situasi yang belum jelas, serta bias memori yang cenderung lebih mengingat hal-hal yang mengancam (Booth et al., 2024). Teori Aeron Beck menyatakan bahwa inidividu yang mengalami kecemasan kronis tinggi memiliki pola pikir yang terdistorsi atau bias kognitif. Individu yang cemas memiliki skema kognitif yang hiperaktif terhadap ancaman. Skema ini berfungsi seperti lensa yang menyaring informasi dari luar, sehingga mereka lebih sensitif, cepat mendeteksi, dan melebih-lebihkan bahaya (Leung et al., 2022).

Kognisi aktif berupa melebih-lebihkan kemungkinan risiko dan mengevaluasi keterampilan mengatasi masalah secara tidak memadai merupakan dasar dari gangguan kecemasan (Özdemir & Kuru, 2023). Teori Aeron Beck mendefinisikan distorsi kognitif sebagai kesalahan sistematis dalam berpikir (*systematic errors in thinking*) yang terjadi ketika seseorang memproses informasi. Hal ini muncul akibat adanya evaluasi, interpretasi, atau keyakinan yang disfungsi (tidak fungsional) dalam merespons peristiwa luar maupun sensasi dari dalam tubuh. Dalam model kognitif gangguan kecemasan, informasi diproses secara bias melalui skema kognitif atau

kepercayaan (bahaya yang tidak ada dievaluasi sebagai ada atau disalahartikan sebagai risiko yang lebih tinggi daripada yang sebenarnya).

Secara umum, individu dengan kecemasan tinggi atau kronis terbukti memiliki distorsi kognitif dalam memproses ancaman. Pola ini paling sering muncul dalam bentuk kecenderungan untuk terlalu fokus pada sumber ancaman, menginterpretasikan situasi ambigu secara negatif, serta mengingat kembali informasi-informasi yang mengancam secara berlebihan (Berggren & Eimer, 2020). Stres atau kecemasan kognitif yang tinggi berakibat buruk (menghambat) Ketika atlet harus menyelesaikan atau mengambil keputusan dalam tugas taktis yang kompleks di arena. Tingginya kecemasan kognitif mengakibatkan meningkatnya rasa takut pemain akan kehilangan prestise, takut menampilkan performa yang buruk di kompetisi, serta mengganggu konsentrasi yang sebenarnya sangat dibutuhkan untuk menjalankan tugas taktis. Atlet menjadi terlalu peduli atau cemas tentang apa yang dipikirkan penonton atau lingkungan mengenai performa mereka (Kaplanova, 2024).

4. Definisi Kecemasan Menghadapi Pertandingan

Menurut Smith, dkk (2006), kecemasan bertanding adalah suatu kondisi di berbagai bagian otak yang terlibat dalam berbagai aspek kecemasan bertanding, terutama perbedaan kognitif dan fisik, keduanya saling mempengaruhi kecemasan kognitif dan kecemasan fisik bisa terjadi kapan saja. Gunarsa (2008) juga menjelaskan bahwa cara pandang dan persepsi seorang atlet ketika mendekati suatu pertandingan, baik jauh maupun dekat, mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap keadaan emosi atlet dalam kaitannya dengan gambaran pertandingan yang akan datang. Ketika situasi

kompetisi dianggap mengancam atau menegangkan, maka atlet bereaksi dengan perasaan gugup sebagai tanda ketakutan.

Cox (2012) menjelaskan bahwa kecemasan menghadapi pertandingan adalah kondisi emosi negatif yang dialami oleh seorang atlet dan meningkat sehubungan dengan cara atlet memahami dan menilai situasi pertandingan. Gunarsa (1996) menjelaskan bahwa persepsi atau tanggapan atlet terhadap situasi dan kondisi saat menghadapi pertandingan, baik jauh sebelum atau mendekati pertandingan, akan berdampak pada bagaimana atlet melihat dan menilai situasi pertandingan. Atlet akan mengalami kecemasan dan tegang (*stress*) jika keadaan dan kondisi pertandingan tersebut dianggap mengancam.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan dalam menghadapi pertandingan ialah kondisi emosi negatif yang dialami oleh seorang atlet sehubungan dengan cara atlet memahami dan menilai situasi pertandingan. Atlet akan mengalami kecemasan dan tegang (*stress*) jika keadaan dan kondisi pertandingan tersebut dianggap mengancam.

5. **Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Menghadapi Pertandingan**

Menurut Gunarsa (2008), ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan atlet kecemasan menghadapi pertandingan, yaitu:

a. **Kesiapan penampilan**

Ketakutan untuk bertanding mengakibatkan atlet merasa tidak siap untuk pertandingan, yang akhirnya menyebabkan kecemasan.

b. **Permasalahan di antara anggota tim dan pelatih**

Atlet cemas saat menghadapi pertandingan karena hubungan pelatih-atlet yang tidak baik. Konflik antara atlet dan pelatih dapat

berasal dari konflik pribadi atau dari kegagalan atlet dalam pertandingan. Jika perselisihan terus berlanjut, atlet akan menyimpulkan bahwa akan bertanggung jawab atas kesalahan fatal yang dilakukan selama pertandingan. Akibatnya, atlet akan mengalami kecemasan dan menurunnya karena hal ini.

c. Keterbatasan waktu latihan dan dana

Keterbatasan sumber dana berkaitan dengan jumlah dana yang harus dikeluarkan oleh atlet ketika akan mengikuti pertandingan tersebut. Waktu pelatihan yang singkat atau mendesak juga dapat menimbulkan kecemasan bagi atlet dalam menghadapi pertandingan.

d. Proses seleksi

Proses seleksi yang tidak jelas juga memengaruhi tingkat kecemasan seorang atlet saat bertanding.

e. Dukungan sosial

Atlet dapat mengalami kecemasan saat menghadapi pertandingan jika atlet tidak mendapatkan dukungan sosial dari orang-orang terdekatnya, seperti orang tua, teman satu tim, atau pelatih.

Sedangkan menurut Burnham (1997) mengatakan bahwa akan lebih mudah untuk menemukan sumber kecemasan dengan melihat tiga faktor utamanya:

- a. Kepercayaan diri yang mungkin terancam oleh keraguan akan penampilan dan kemampuan yang dimiliki.
- b. Ketidakpastian masa depan, keraguan dalam pengambilan keputusan, dan keprihatinan terhadap materi dapat membahayakan kesejahteraan pribadi.

- c. Berbagai konflik yang tidak dapat diselesaikan mungkin mengancam kesejahteraan.

6. Aspek Kecemasan Menghadapi Pertandingan

Menurut Cox (2012) mengemukakan aspek-aspek kecemasan menghadapi pertandingan dapat diukur dengan menggunakan skala kecemasan bertanding, yaitu:

a. Aspek Kognitif

Aspek kognitif meliputi pemikiran negatif, ketakutan akan kegagalan, bahkan kehilangan harga diri.

a) Pemikiran negatif

Pemikiran negatif adalah distorsi kognitif, yang didefinisikan sebagai pola pikir yang berlebihan dan tidak berdasarkan fakta yang dapat menyebabkan seseorang memandang sesuatu secara negatif atau bahkan memiliki pandangan negatif tentang dirinya sendiri. contohnya, menganggap bahwa sesuatu yang buruk disebabkan oleh orang lain atau dirinya sendiri

b) Ketakutan akan kegagalan

Ketakutan akan kegagalan mencakup pengalaman kognitif, emosional, dan perilaku. Contohnya kecemasan terhadap penilaian, yang berarti khawatir dinilai negatif oleh teman, guru, dan orang tua.

c) Kehilangan harga diri

Kehilangan harga diri adalah kondisi di mana seseorang merasa tidak percaya diri, tidak mampu, dan tidak layak untuk mendapatkan keberhasilan atau kebahagiaan. contohnya, memiliki rasa percaya diri yang rendah.

b. Aspek Somatik

Aspek somatik adalah respons fisiologis yang terjadi ketika seseorang mengalami kecemasan. Aspek somatik dapat berupa insomnia sebelum pertandingan besar atau merasa pusing sebelum pertandingan, kram pada perut, keringat dingin, merasa mual, merasa memerah dan berkeringat ketika dikelilingi orang baru, kelelahan, sakit kepala.

Pendapat lain menurut Kroll (Ravaie & Kumoluhadi, 2006) Keluhan somatik, ketakutan akan kegagalan, perasaan tidak mampu, kehilangan kontrol, dan rasa bersalah adalah beberapa aspek kecemasan menghadapi pertandingan.

a. Keluhan somatik

Keluhan somatik adalah adanya situasi diri yang disebabkan oleh stres dengan aktifitas fisiologis yang tinggi, seperti cemas menghadapi pertandingan dan efeknya, seperti kencing, sakit perut, gemetar, dan keringat di tangan.

b. Takut akan kegagalan

Takut gagal biasanya termanifestasi sebagai perasaan cemas dan pesimis karena atlet merasa gagal saat bertanding.

c. Perasaan tidak mampu

Perasaan tidak mampu adalah perasaan bimbang atau ragu seorang atlet tentang kemampuannya saat bertanding.

d. Hilang kontrol

Hilang kontrol biasanya menyebabkan sikap diri yang tiba-tiba seolah dikontrol oleh faktor eksternal, seperti keberuntungan. ini merupakan akibat persepsi atlet yang tidak yakin terhadap kemampuan yang dimilikinya.

e. Perasaan bersalah

Perasaan bersalah karena melakukan kesalahan pada diri sendiri sebagai akibat dari melakukan kesalahan secara paksa atau tanpa alasan. Itu semua terjadi secara wajar dalam pertandingan.

C. Dukungan Sosial

1. Definisi Dukungan Sosial

Dukungan sosial adalah suatu bentuk perhatian, penghargaan, semangat, penerimaan, dan bentuk bantuan lain yang diterima dari orang-orang yang memiliki hubungan sosial dekat, seperti: Orang tua, saudara kandung, anak, sahabat, teman, guru atau orang lain yang bertujuan membantu seseorang ketika mempunyai masalah (Anriyadi, 2020).

Menurut Sarafino (2011), dukungan sosial mengacu pada kenyamanan, perhatian, harga diri, atau dukungan yang diterima seseorang dari orang atau kelompok lain. Selain itu, Sarafino (2011) mendefinisikan dukungan sosial sebagai tindakan atau perlakuan aktual yang dilakukan oleh orang lain, atau menerima dukungan mengacu pada perasaan seseorang bahwa kenyamanan, perhatian, dan bantuan tersedia, mendefinisikan ini sebagai bentuk dukungan yang dirasakan.

Smet (1994) berpendapat bahwa dukungan sosial adalah fungsi dari ikatan sosial dan ikatan sosial ini mewakili tingkat kualitas interpersonal secara umum. Sarason (dalam Smet, 1994) menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan interaksi interpersonal yang ditunjukkan dengan pemberian bantuan antar orang lain, dan bantuan tersebut biasanya diterima dari orang-orang yang penting bagi orang yang bersangkutan, yang menyatakan bahwa hal tersebut dapat dilakukan. Dukungan sosial dapat berupa pemberian

dukungan dan informasi untuk membantu individu merasa diperhatikan, dihargai, dan dicintai.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial adalah sebagai tindakan atau perlakuan aktual yang dilakukan oleh orang lain, atau menerima dukungan yang mengacu pada perasaan seseorang bahwa kenyamanan, perhatian, dan bantuan tersedia yang mendefinisikan ini sebagai bentuk dukungan yang dirasakan.

2. Faktor - Faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial

Menurut Sarafino (2011), ada faktor yang mempengaruhi dukungan sosial:

a. Penerima dukungan:

Seseorang tidak dapat menerima dukungan jika tidak memiliki hubungan dengan orang lain. Seseorang tidak dapat memberikan bantuan kecuali orang tersebut mengatakan bahwa seseorang membutuhkan bantuan. Beberapa orang mungkin kurang proaktif untuk meminta bantuan dan merasa risih jika harus mengungkapkan rahasianya karena merasa perlu mandiri atau tidak ingin menjadi beban orang lain.

b. Pemberi dukungan:

Pemberi dukungan mungkin tidak memiliki sumber daya yang diperlukan penerima dukungan, mungkin berada dalam situasi yang sulit bagi dirinya sendiri dan membutuhkan bantuan, atau mungkin tidak peduli dengan situasi orang lain.

c. Komposisi dan struktur jaringan sosial

Individu yang menerima dukungan sosial juga bergantung pada komposisi dan struktur jaringan tersebut. Bagaimana hubungan yang individu miliki dengan orang-orang dalam keluarga dan masyarakat.

3. Aspek-Aspek Dukungan Sosial

Menurut Sarafino (2011), dukungan sosial memiliki beberapa aspek dimensi, yaitu :

- a. Dukungan emosional (*Emotional support*) : Dukungan ini diberikan melalui ungkapan kepedulian, simpati, dan perhatian kepada yang bersangkutan.
- b. Dukungan instrumental (*Instrumental support*) : Dukungan ini diberikan melalui bantuan secara langsung, seperti meminjamkan uang, meminjamkan barang, dan kebutuhan lain-lain.
- c. Dukungan informasi (*Information support*) : Dukungan ini diberikan melalui saran, instruksi, informasi, petunjuk, umpan balik, nasehat.
- d. Dukungan penghargaan (*Companionship support*) : Dukungan ini diberikan melalui ungkapan rasa hormat, atau persetujuan dengan gagasan yang diajukan. Pemberi dukungan ini meningkatkan penghargaan diri, meningkatkan kepercayaan diri dan kemampuan, dan menciptakan perasaan dihargai dan berguna saat orang mengalami tekanan.

D. Kepercayaan Diri

1. Definisi Kepercayaan diri

Lauster (2003) menjelaskan bahwa kepercayaan diri sebagai sikap atau keyakinan bahwa seseorang memiliki kemampuan diri sehingga tidak terlalu cemas dalam setiap tindakan yang diambil, memiliki kebebasan untuk melakukan suatu hal yang diinginkan dan bertanggung jawab atas tindakannya, sopan saat berinteraksi dengan orang lain, dan mengetahui kelebihan dan kekurangannya sendiri. Cashmore (dalam Wardani dkk, 2015) mendefinisikan kepercayaan diri sebagai kualitas individu yang percaya pada kemampuan dan penilaiannya sendiri.

Olahraga membutuhkan kepercayaan diri, yang terkait dengan "keamanan emosional". Kepercayaan diri yang lebih besar meningkatkan keamanan emosionalnya. Rasa aman ditimbulkan oleh kepercayaan diri, yang tampak pada sikap dan tingkah laku atlet. Misalnya, atlet memiliki perasaan tenang, tidak mudah bimbang atau ragu, tidak mudah gugup, dan tegas dalam tindakan. Atlet yang tidak percaya pada dirinya sendiri akan meragukan kemampuannya. Inilah yang menyebabkan ketegangan, terutama saat menghadapi pertandingan, yang menyebabkan kekalahan. Selain itu, kurangnya kepercayaan diri menghalangi atlet untuk berprestasi karena atlet menjadi kurang percaya diri saat mengalami kegagalan kecil. Atlet dapat menjadi frustrasi dan putus asa jika atlet diminta untuk berprestasi lebih baik. (Komarudin, 2013).

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri merupakan sebagai kualitas individu yang percaya pada kemampuan dan penilaiannya sendiri.

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri dapat dipengaruhi oleh dua faktor: faktor internal dan faktor eksternal (Lauster, 2003) dijelaskan sebagai berikut:

a) Faktor internal

a. Konsep diri

Kepercayaan diri seseorang diawali dari konsep diri yang diperoleh dari interaksi sosial dalam suatu kelompok. Konsep diri adalah standar yang Anda miliki tentang diri Anda. Orang dengan rasa rendah diri biasanya mempunyai konsep diri negatif, sedangkan orang dengan konsep diri positif tidak mempunyai perasaan rendah diri.

b. Harga diri

Harga diri adalah penilaian terhadap seseorang. Orang dengan harga diri tinggi secara rasional menilai siapa yang baik bagi dirinya dan mudah membangun hubungan dengan orang lain. Orang dengan harga diri tinggi cenderung berpikir bahwa dirinya lebih sukses dibandingkan orang lain. Serta percaya bahwa orang dengan harga diri yang tinggi cenderung melihat dirinya sukses dan percaya bahwa usahanya mudah untuk dicapai.

c. Penampilan fisik

Perubahan kondisi fisik juga mempengaruhi kepercayaan diri. Penampilan merupakan penyebab utama rendahnya harga diri dan kepercayaan diri seseorang. Kelainan fisik seperti Cacat dan

kekurangan fisik yang terlihat oleh orang lain. Kekurangan yang ada pada diri seseorang tentu akan dibandingkan dengan orang lain.

d. Pengalaman Hidup

Kepercayaan diri bersumber dari pengalaman hidup seseorang. Sebab, pengalaman buruk seringkali menimbulkan rasa tidak percaya diri berupa rasa tidak nyaman, kurang kasih sayang, dan kurang perhatian.

b) Faktor eksternal

a. Pendidikan

Pendidikan dapat mempengaruhi rasa percaya diri seseorang. Seorang yang berpendidikan lebih rendah cenderung lebih bergantung pada otoritas intelektual, sedangkan orang yang berpendidikan lebih tinggi cenderung lebih mandiri dan tidak terlalu bergantung pada orang lain.

b. Pekerjaan

Rasa percaya diri timbul dari melakukan aktivitas profesional. Individu dapat mengembangkan kreativitas dan kemandirian melalui pekerjaan. Kepuasan kerja mengarah pada peningkatan kemampuan dirinya.

c. Lingkungan

Lingkungan dapat digambarkan sebagai lingkungan keluarga dan masyarakat. Dukungan sosial dari lingkungan keluarga, misalnya dari anggota keluarga yang bersosialisasi dengan baik satu sama lain, memberikan rasa aman dan rasa percaya diri yang tinggi. Mengingat manfaat lingkungan bagi masyarakat, hal ini diterima dengan baik oleh

masyarakat berkembang dan akan diterima oleh masyarakat berkembang juga.

3. Aspek-Aspek Kepercayaan Diri

Menurut Lauster (2003) kepercayaan diri terdiri dari lima aspek, sebagaimana dijelaskan sebagai berikut:

- a) Keyakinan diri : Keyakinan kemampuan diri ini adalah keyakinan seseorang tentang kemampuan dirinya. Bahwa ia benar-benar memiliki kemampuan untuk melakukan apa yang dia lakukan.
- b) Optimis: Optimisme merupakan sikap positif yang dimiliki seseorang dengan sikap yang baik dalam mengatasi setiap tantangan yang muncul.
- c) Objektif: Orang yang memandang masalah atau sesuatu sesuai dengan kebenaran, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri.
- d) Bertanggung jawab: Seseorang yang bertanggung jawab adalah siap untuk mengambil tanggung jawab atas segala sesuatu yang telah terjadi sebagai akibat dari tindakan tersebut.
- e) Rasional dan Realistis: Istilah rasional dan realistis mengacu pada analisis suatu masalah, objek, atau peristiwa dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan keadaan sebenarnya.

E. Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan pada Atlet Pencak Silat Tapak Suci di Universitas Muhammadiyah Surabaya

Kondisi psikologis dan emosional seorang atlet saat menghadapi kompetisi sangat memengaruhi performa mereka di lapangan. Fenomena ini

dapat dijelaskan melalui teori stress dan koping (*stress and coping theory*) dari Lazarus dan Folkman, dimana reaksi emosional atlet sangat ditentukan oleh penilaian kognitif (*cognitive appraisal*) terutama secondary appraisal adalah melakukan penilaian terhadap sumber daya yang dimiliki untuk menghadapi masalah. Jika atlet menilai dirinya kurang memiliki sumber daya misal kurang latihan, kurang menguasai teknik dll maka akan menyebabkan munculnya stres dan kecemasan (Lazarus & Folkman, 1984).

Teori Kognitif Beck menjelaskan bahwa respons emosional seseorang lebih ditentukan oleh cara individu menafsirkan suatu situasi daripada situasi itu sendiri (Clark & Beck, 2010). Dalam konteks kecemasan, individu cenderung mengalami distorsi kognitif, yaitu kesalahan sistematis dalam memproses informasi sehingga situasi yang sebenarnya tidak terlalu mengancam dipersepsikan sebagai ancaman. Distorsi tersebut ditandai oleh kecenderungan lebih peka terhadap isyarat ancaman, menafsirkan situasi yang ambigu secara negatif, serta lebih mudah mengingat pengalaman yang menimbulkan rasa takut (Booth et al., 2024). Individu dengan tingkat kecemasan tinggi juga memiliki skema kognitif yang hiperaktif terhadap ancaman, sehingga mereka cenderung melebih-lebihkan risiko dan meragukan kemampuan dirinya dalam menghadapi tantangan (Leung et al., 2022; Özdemir & Kuru, 2023).

Pada atlet pencak silat, pola kognitif tersebut dapat muncul ketika atlet memandang pertandingan sebagai situasi yang sangat mengancam, misalnya khawatir melakukan kesalahan, takut mengalami kekalahan, atau merasa tidak mampu menghadapi lawan. Penilaian negatif terhadap kemampuan diri dan

persepsi yang berlebihan terhadap risiko pertandingan akan meningkatkan kecemasan sebelum maupun selama bertanding, yang pada akhirnya dapat mengganggu konsentrasi, pengambilan keputusan, dan performa atlet. Dengan demikian, menurut Teori Kognitif Beck, kecemasan atlet pencak silat terutama dipengaruhi oleh interpretasi kognitif yang bias terhadap situasi kompetisi, bukan semata-mata oleh kondisi pertandingan itu sendiri. Jika atlet menilai pertandingan sebagai ancaman, mereka cenderung mengalami emosi tidak menyenangkan seperti kecemasan dan kemarahan. Jika atlet menilai situasi yang sama sebagai tantangan, mereka cenderung mengalami emosi lebih positif seperti gembira dan menyenangkan (Stanger et al., 2024). Naik turunnya kadar hormon stress (kadar hormon kortisol) sangat dipengaruhi oleh proses psikologis yang disebut dengan penilaian kognitif (*cognitive appraisal*), yaitu bagaimana atlet memandang atau menilai pertandingan yang akan datang apakah sebagai tantangan (*challenge*) atau ancaman (*threat*) (Van Paridon et al., 2017). Namun, Selain itu, sifat kompetisi olahraga yang penuh dengan perubahan, seperti situasi permainan dan kondisi alam, juga dapat memengaruhi serta menurunkan rasa percaya diri atlet dalam menampilkan performanya (Virginia & Fathoni, 2020). Salah satu cara mengatasi kecemasan adalah dengan memberikan dukungan sosial.

Dalam kerangka teori kecemasan kognitif Beck (Clark & Beck, 2010), kecemasan kognitif muncul dari kekhawatiran, evaluasi diri negatif, dan ekspektasi hasil yang buruk, sedangkan *self-confidence* menjadi komponen yang bergerak berlawanan dengan kecemasan. Pada kelompok pemenang menunjukkan tingkat kecemasan kognitif (*cognitive anxiety*) yang signifikan lebih rendah dan tingkat kepercayaan diri (*self-confidence*) yang

lebih tinggi pada 24 jam sebelum pertandingan sedangkan, pada kelompok kalah menunjukkan lonjakan kecemasan kognitif yang tinggi dan penurunan kepercayaan diri yang drastis mendekati waktu pertandingan (La Fratta et al., 2021). Temuan penelitian dari Aliberti et al (2024) menyatakan bahwa kecemasan kognitif berkorelasi negatif dengan performa. Semakin tinggi kecemasan kognitif seperti khawatir dan memiliki pikiran negatif, maka peringkat atlet cenderung semakin buruk. Kemudian, kepercayaan diri berkorelasi positif paling kuat dengan keberhasilan performa. Atlet dengan kepercayaan diri tinggi cenderung meraih peringkat yang lebih baik atau juara. Semakin tinggi rasa percaya diri yang dimiliki oleh seorang atlet, maka semakin rendah tingkat kecemasan (baik secara pikiran maupun fisik) yang mereka rasakan. Sebaliknya, jika rasa percaya diri atlet rendah, tingkat kecemasan mereka akan melonjak tajam (Marín-González et al., 2022).

Persepsi dukungan dari teman sebaya atau satu tim dinilai tinggi, dengan dukungan emosional (perhatian dan dorongan semangat) sebagai bentuk dukungan yang paling dominan. Dukungan teman sebaya memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan kecemasan kognitif. Artinya, semakin tinggi dukungan rekan tim, semakin rendah kecemasan yang dirasakan atlet. Dukungan teman sebaya memiliki hubungan positif yang kuat dengan rasa percaya diri atlet sebelum bertanding (Feng & Zhuang, 2025). Faktor sosial adaptif yang dilakukan oleh pelatih seperti memberikan kepercayaan kepada atlet berhasil meningkatkan rasa percaya diri atlet sekaligus meminimalkan atau mencegah kondisi kecemasan sebelum kompetisi olahraga berlangsung (Pineda-espejel et al., 2021).

Menurut Husdarta (2010) dukungan sosial dapat menghilangkan atau mengurangi perasaan cemas yang muncul sebelum bertanding. Dukungan sosial merupakan bentuk perhatian kepada atlet yang akan menghadapi pertandingan, tentunya hal ini membuat atlet lebih merasa diperhatikan dan dapat percaya diri untuk mencapai tujuannya agar kecemasan semakin berkurang saat menghadapi pertandingan (Anriyadi, 2020). Kepercayaan diri yang tinggi dapat mengurangi tingkat kecemasan, disebabkan oleh keyakinan pada kemampuan diri sendiri dengan persiapan yang baik saat menghadapi pertandingan, pengendalian pikiran secara positif. Dalam hal ini Hurlock, (1980) mengatakan dukungan sosial hadir sebagai suatu tindakan atau bentuk perhatian terhadap orang lain dalam suatu lingkungan sosial dan terjadi ketika seseorang mengalami suatu hal yang membuatnya cemas atau tertekan. Ini adalah titik di mana dukungan sosial benar-benar dibutuhkan, dan individu merasa lebih diperhatikan dan mampu mencapai tujuannya.

Menurut Kristianingsih, (2023) Untuk mendorong seseorang menjadi lebih percaya diri dan mengurangi kecemasan saat berpartisipasi dalam aktivitas seperti bertanding dan ujian praktik, diperlukan dukungan eksternal (sosial). Menurut Gunarsa (2008) ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan atlet kecemasan menghadapi pertandingan, yaitu kesiapan penampilan, permasalahan diantara anggota tim dan pelatih, keterbatasan waktu latihan dan dana, proses seleksi, dukungan sosial. Sue Burnham (1997) mengatakan bahwa akan lebih mudah untuk menemukan kecemasan dengan melihat tiga faktor utamanya, yaitu kepercayaan diri, ketidakpastian masa depan, konflik yang tidak terselesaikan.

Adapun aspek kecemasan dalam pertandingan merupakan aspek mental, fisik, teknik, strategi dan taktik yang menentukan performa seorang atlet dalam pertandingan. Hal terpenting bagi atlet dalam bertanding adalah aspek mental. Karena aspek mental mempengaruhi performa atlet, maka tekanan mental yang dialami atlet selama bertanding harus dikelola oleh atlet dan pelatih yang terkena dampaknya (Hardiyono, 2020). Hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Pangestu dkk (2022) tingkat kecemasan atlet pencak silat tapak suci pimda 059 SMA Muhammadiyah 2 Kabupaten Sidoarjo tahun 2021 berada pada kategori sangat tinggi sebesar 9% (1 orang), tinggi sebesar 27% (3 orang), sedang sebesar 27% (3 orang), rendah sebesar 36% (4 orang), dan sangat rendah sebesar 0 % (tidak ada).

Gunarsa (2008) menunjukkan bahwa kecemasan pada atlet dapat dikurangi dengan adanya dukungan sosial. Dukungan sosial dinilai efektif karena dapat memberikan rasa nyaman, aman, dihargai, dan motivasi melalui orang-orang yang berharga dalam kehidupan seorang atlet. Sosok tersebut biasanya adalah orang tua, keluarga, teman dekat, tim, dan pelatih. Menurut Sarafino (2011), dukungan sosial mengacu pada kenyamanan, perhatian, harga diri, atau dukungan yang diterima seseorang dari orang atau kelompok lain. Selain itu, Sarafino (2011) mendefinisikan dukungan sosial sebagai tindakan atau perlakuan aktual yang dilakukan oleh orang lain, atau menerima dukungan mengacu pada perasaan seseorang bahwa kenyamanan, perhatian, dan bantuan tersedia, mendefinisikan ini sebagai bentuk dukungan yang dirasakan.

Menurut Papalia (2009), individu membutuhkan dukungan sosial dari keluarga, teman, lingkungan, dan pemimpin/pelatih untuk menghilangkan

berbagai emosi negatif dalam dirinya. Ketika emosi negatif berkurang, pola pikir negatif juga berkurang dan aktivitas individu menjadi terarah dan positif. Menurut Sarafino (2011), ada tiga faktor yang mempengaruhi dukungan sosial yaitu pemberi dukungan, penerima dukungan, dan komposisi dan struktur jaringan sosial. Adapun empat aspek menurut Sarafino (2011) yaitu dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi, dukungan penghargaan. Penelitian yang dilakukan oleh Erlangga (2018) menjelaskan dukungan sosial yang diterima oleh atlet semakin banyak maka semakin sedikit pula atlet mengalami kecemasan dan sebaliknya, jika sedikit dukungan sosial diterima maka semakin banyak pula tingkat kecemasan menghadapi pertandingan.

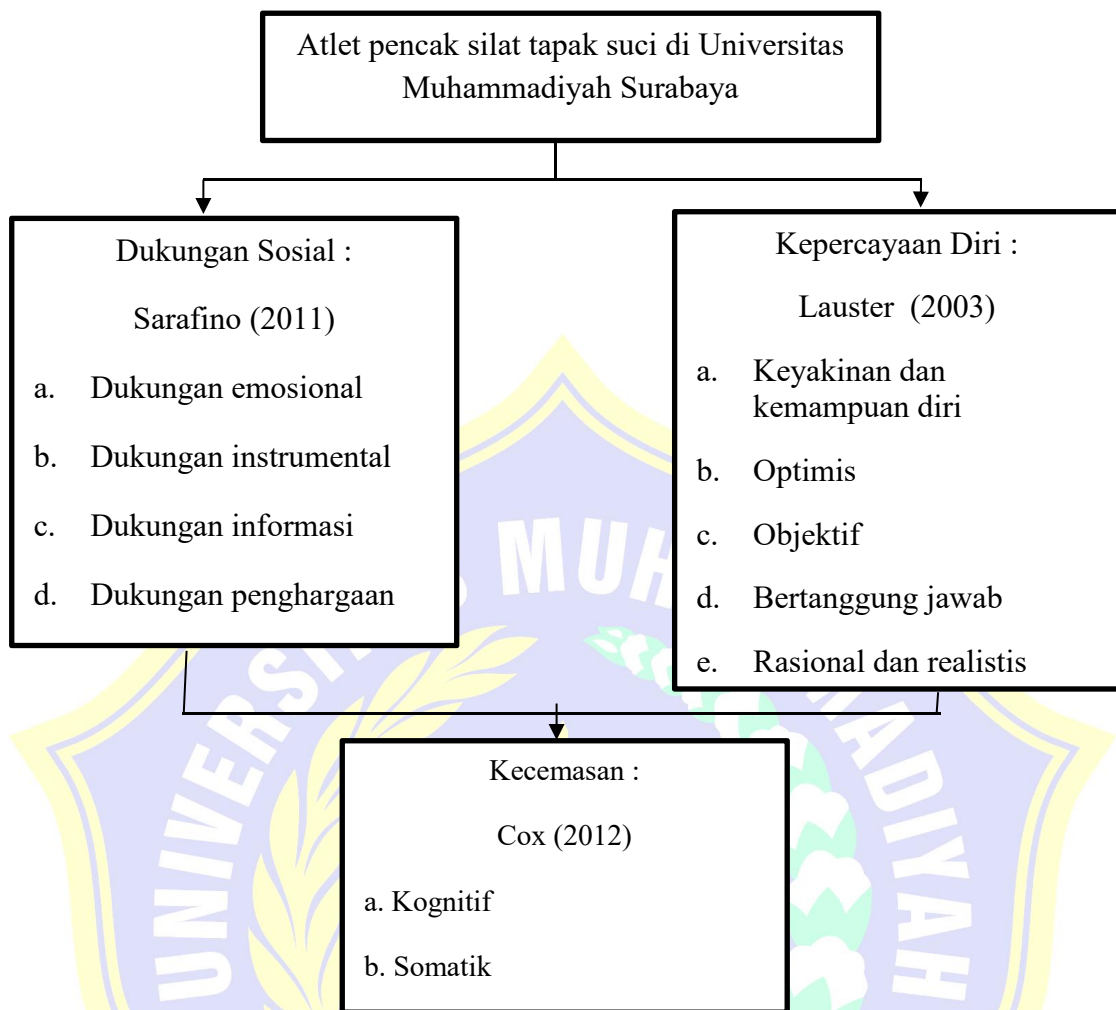
Lauster (2003) menjelaskan kepercayaan diri sebagai sikap atau keyakinan bahwa seseorang memiliki kemampuan untuk melakukan apa yang diinginkan, sehingga tidak terlalu cemas, memiliki kebebasan untuk melakukan apa yang diinginkan, mengambil tanggung jawab atas tindakannya, dan mengetahui kelebihan dan kekurangannya sendiri. Menurut Saputra (2014) atlet yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi maka kecemasan saat menghadapi pertandingan akan rendah, begitu pula sebaliknya. Menurut Tangkudung & Mylsidayu (2017) ketakutan yang diakibatkannya menghalangi atlet untuk menunjukkan dan mengekspresikan kemampuannya secara maksimal.

Kepercayaan diri dapat dipengaruhi oleh dua faktor: faktor internal dan faktor eksternal (Lauster, 2003) faktor internal meliputi konsep diri, harga diri, penampilan fisik, pengalaman hidup. Sedangkan faktor eksternal meliputi pendidikan, pekerjaan, lingkungan. Menurut Lauster (2003) kepercayaan diri

terdiri dari lima aspek yaitu keyakinan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis. Menurut Jannah (2017) dalam dunia olahraga, para atlet seringkali menghadapi situasi yang menegangkan. Situasi stres dapat membuat cemas para atlet. Kecemasan para atlet terhadap pertandingan masih sangat tinggi, bahkan ada yang kurang percaya diri. Selain itu, rasa percaya diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang dibutuhkan setiap atlet untuk mengatasi rasa takut saat bertanding. Penelitian yang dilakukan oleh Rosalina dkk (2020), menjelaskan bahwa atlet yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi akan merespon pertandingan dengan positif, sehingga mengurangi kecemasan dan ketegangan dan bahkan menghindarinya. Sebaliknya, atlet yang memiliki kepercayaan diri yang rendah akan lebih cemas.

Berdasarkan penjelasan dan teori diatas maka dukungan sosial dan kepercayaan diri dapat mempengaruhi faktor kecemasan menghadapi pertandingan. Dukungan sosial dan kepercayaan diri membantu atlet untuk mengurangi dan menurunkan tingkat kecemasan pada atlet dengan lebih percaya diri dan mendapatkan dukungan dari pihak-pihak terdekat.

F. Kerangka Konseptual



Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual

G. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dan kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet pencak silat tapak suci di Universitas Muhammadiyah Surabaya.