

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Atlet Basket

Olahragawan atau atlet merupakan orang yang terlatih kekuatan, ketangkasan dan kecepatannya untuk diikutsertakan dalam pertandingan (Hoffman, 2010). Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia (Basuki, 2002) atlet adalah subjek atau seseorang yang berpotensi atau menekuni suatu cabang olahraga tertentu dan berprestasi pada cabang olahraga tersebut.

Menurut Putri Ika (2007) seorang atlet diharapkan memiliki jasmani yang sehat, kuat dan cerdas. Harapan tersebut akan tercapai apabila sebuah klub dapat menerapkan latihan fisik yang mencukupi, baik dari segi kuantitas maupun kualitasnya. Latihan fisik bukan hanya harus rutin, tetapi juga harus variatif dan menyenangkan, bukan sisi jasmani saja yang berpengaruh, melainkan juga faktor psikis pemain. Hal ini membuktikan adanya hubungan timbal balik psikis-fisik. Aspek psikis terganggu maka fungsi fisik juga ikut terganggu yang kemudian akan mengganggu keterampilan motorik. Atlet harus mempunyai psikis yang stabil, maksudnya ialah atlet harus dapat mengalahkan segala tekanan non-teknis yang datang kepada dirinya. Hal ini ditujukan untuk meraih prestasi yang setinggi-tingginya.

Ardiansyah (2014) juga menjelaskan seorang atlet bola basket untuk mencapai prestasi yang maksimal dibutuhkan kesiapan fisik, teknik, dan taktik, selain itu

diperlukan juga kesiapan psikologis untuk dapat mencapai kemampuan permainan terbaik.

Berdasarkan definisi di atas maka dapat disimpulkan bahwa atlet basket adalah olahragawan dalam cabang olahraga basket yang membutuhkan kesiapan fisik, teknik, taktik, dan psikologis untuk diikutsertakan dalam pertandingan.

B. Kecemasan Kompetitif

1. Definisi Kecemasan

Kecemasan atau dalam Bahasa Inggris "*anxiety*" berasal dari Bahasa Latin "*angustus*" yang berarti kaku, dan "*ango, anci*" yang berarti mencekik. Kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan, seperti perasaan tidak enak, perasaan kacau, was-was dan ditandai dengan istilah kekhawatiran, dan rasa takut yang kadang dialami dalam tingkat dan situasi yang berbeda-beda (Atkinson dan Hilgard, 1999). Kecemasan dianggap sebagai akibat dari stress yang sanggup untuk mempengaruhi tingkah laku (Satiadarma, 2000).

Namora (dalam Hardiani, 2012) menjelaskan bahwa kecemasan adalah tanggapan dari sebuah ancaman nyata ataupun khayal. Individu mengalami kecemasan karena adanya ketidakpastian dimasa mendatang.

Menurut Pahlevi (dalam Firmansyah, 2007) kecemasan merupakan suatu kecenderungan untuk mempersepsikan situasi sebagai ancaman dan akan mempengaruhi tingkah laku. Kecemasan sebagai suatu keadaan emosional yang

dialami oleh seseorang, dimana ia merasa tegang tanpa sebab-sebab yang nyata dan keadaan ini memberikan pengaruh yang tidak menyenangkan serta mengakibatkan perubahan-perubahan pada tubuhnya baik secara somatik maupun psikologis.

Amir (2004) menjelaskan bahwa kecemasan yang timbul saat akan menghadapi pertandingan disebabkan karena atlet banyak memikirkan akibat-akibat yang akan diterimanya apabila mengalami kegagalan atau kalah dalam pertandingan. Kecemasan juga muncul akibat memikirkan hal-hal yang tidak dikehendaki akan terjadi, meliputi atlet tampil buruk, lawannya dipandang demikian superior, dan atlet mengalami kekalahan (Satiadarma, 2000).

Cattell dkk (dalam Zulkarnain, 2009) juga menjelaskan bahwa kecemasan di bagi menjadi dua yaitu *state* dan *trait*. *State anxiety* adalah reaksi emosi sementara yang timbul pada situasi tertentu yang dirasakan sebagai suatu ancaman dimana keadaan ini ditentukan oleh perasaan ketegangan yang subyektif, sedangkan *trait anxiety* adalah ciri atau sifat seseorang yang cukup stabil yang mengarahkan seseorang untuk menginterpretasikan suatu keadaan sebagai ancaman. Kecemasan juga bisa dijelaskan dengan konsep ketidakamanan atau keadaan mengancam yang individu tersebut tidak mengetahui secara jelas sumbernya (Jamshidi dkk, 2011).

Berdasarkan beberapa penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan emosi yang tidak menyenangkan dan di persepsikan sebagai suatu ancaman, serta mengakibatkan perubahan-perubahan pada tubuh baik secara somatik maupun psikologis.

2. Definisi Kecemasan Kompetitif

Kecemasan kompetitif merupakan respon emosional negatif tertentu terhadap tuntutan lingkungan yang terkait secara langsung dengan performa kompetitif (Mellalieu, Hanton, & Fletcher, 2008).

Menurut Anshel (dalam Masykur, 2015) mengungkapkan bahwa kecemasan bertanding menggambarkan perasaan pemain, yang meyakini bahwa sesuatu yang tidak dikehendaki akan terjadi. Hal yang tidak dikehendaki ini misalnya pemain tampil buruk, ketika pertandingan berlangsung keyakinan pada anggota menurun, lawannya dipandang lebih hebat, pemain akan mengalami kekalahan, kemudian kekalahan yang diterima menyebabkan cemoohan dari orang lain, dan seterusnya sehingga menjadi kecemasan berantai.

Menurut Sabilla, dkk (2017) ketika atlet dihinggapi rasa cemas yang tinggi dalam menghadapi pertandingan maka strategi, taktik dan teknik yang telah dipersiapkan dengan baik sebelum pertandingan, tidak akan bermanfaat lagi untuk menghasilkan suatu penampilan yang baik. Kecemasan kompetitif termasuk *state anxiety* yang merupakan keadaan objektif ketika seseorang mempersepsikan rangsangan lingkungan, dalam hal ini pertandingan, sebagai sesuatu yang menimbulkan kecemasan (Gunarsa, 2008).

Kecemasan yang timbul saat akan menghadapi pertandingan disebabkan karena atlet banyak memikirkan akibat-akibat yang akan diterimanya apabila mengalami kegagalan atau kalah dalam pertandingan (Amir, 2004). Kecemasan juga muncul akibat memikirkan hal-hal yang tidak dikehendaki akan terjadi,

meliputi atlet tampil buruk, lawannya dipandang demikian superior dan atlet mengalami kekalahan (Satiadarma, 2000). Rasa cemas yang muncul dalam menghadapi pertandingan ini dikenal dengan kecemasan bertanding (Sudradjat, 1995).

Terkait dengan olahraga, kecemasan seringkali dialami oleh atlet ketika atlet akan menghadapi suatu pertandingan. Pertandingan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia diartikan sebagai perlombaan dalam olahraga yang menghadapkan dua pemain untuk bertanding, sedangkan bertanding adalah seorang lawan seorang. Pertandingan dalam istilah Inggrisnya, disebut dengan *competition* yang kemudian diadopsi ke dalam Bahasa Indonesia menjadi kompetisi. Chaplin (2011) mendefinisikan *competition* adalah saling mengatasi dan berjuang antara dua individu atau antara beberapa kelompok untuk memperebutkan objek yang sama.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan kompetitif merupakan tinggi rendahnya emosi yang tidak menyenangkan dan dipresepsikan sebagai suatu ancaman, serta mengakibatkan perubahan-perubahan pada tubuh baik secara somatik/fisik maupun psikologis, juga memiliki reaksi emosi negatif atlet/pemain terhadap keadaan cemas dan bingung dalam menilai situasi pertandingan, yang ditandai dengan perasaan khawatir, was-was, dan disertai peningkatan gugahan sistem faal tubuh, sehingga menyebabkan atlet merasa tegang, tidak berdaya dan mengalami kelelahan karena senantiasa berada dalam keadaan yang dipersepsi mengancam.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Kompetitif

Cox (dalam Larasati, 2014) mengemukakan bahwa terdapat lima faktor yang dapat meningkatkan kecemasan atlet, antara lain:

a. Ketakutan Akan Kegagalan

Ketakutan akan kegagalan ini dapat terjadi ketika kecemasan itu meningkat maka *self efficacy* maupun *collective efficacy* itu akan menurun, jika atlet/pemain tersebut dikalahkan oleh lawan yang dianggap lemah sehingga ego atlet terancam.

b. Ketakutan Akan Cedera Fisik

Ketakutan akan serangan lawan yang dapat menyebabkan cedera fisik merupakan ancaman yang serius bagi atlet. Menurut Fakhurrozi & Pamungkas (2010) resiko cedera ini menjadi lebih besar terutama dalam olahraga yang mengutamakan kontak fisik dengan lawan saat bertanding, ini menyebabkan *self efficacy* maupun *collective efficacy* terganggu atau kecemasan meningkat.

c. Ketakutan Akan Penilaian Sosial

Kecemasan muncul akibat ketakutan akan dinilai secara negatif oleh ribuan penonton yang merupakan ancaman terhadap harga diri atlet dan penonton juga akan menilai dari segi kekompakan sebuah tim. Menurut Pate (dalam Putri, 2007) menjelaskan bahwa kecenderungannya masyarakat akan memberikan penilaian positif kepada atlet yang berhasil memenangkan pertandingan dan cenderung memberikan penilaian yang negatif terhadap atlet yang kalah. Pengakuan dari klub, hadiah, gaji, persetujuan teman dekat dan pemberian surat kabar secara

intensif serta kesempatan untuk ikut serta di tingkat yang lebih tinggi dimungkinkan bagi atlet yang berhasil.

d. Situasi Pertandingan Yang Ambigu

Seorang atlet tidak mengetahui kapan mulai pertandingan bisa menyebabkan atlet menjadi cemas.

e. Kekacauan Terhadap Latihan Rutin

Kecemasan muncul apabila atlet atau tim diminta untuk mengubah cara atau teknik dan strategi tanpa latihan sebelum pertandingan.

Faktor penyebab lainnya menurut Hardy (dalam Putri, 2007) ada beberapa hal yang mempengaruhi respon kecemasan atlet dalam menghadapi pertandingan, antara lain:

1. Pengalaman

Kemampuan untuk mengendalikan kecemasan merupakan faktor yang sangat penting, yang harus dimiliki oleh atlet maupun tim untuk menghasilkan suatu penampilan puncak. Kemampuan untuk mengendalikan kecemasan didapatkan dari pengalaman masing-masing atlet yang ada di dalam tim untuk menghadapi pertandingan.

2. *Trait Anxiety*

Pengaruh *trait anxiety* terhadap penampilan ditengahi oleh *state anxiety* atlet, dengan kata lain pengaruh *trait anxiety* terhadap penampilan hanya melalui perubahan dalam *state anxiety*. Atlet yang *trait anxiety* tinggi akan merespon situasi pertandingan dengan reaksi kecemasan (*state anxiety*) yang tinggi.

Atlet yang memiliki *trait anxiety* yang tinggi akan mempersepsi situasi pertandingan sebagai suatu yang mengancam, sehingga atlet tersebut menanggapi dengan *state anxiety* yang lebih tinggi dibandingkan dengan atlet dengan *trait anxiety* yang rendah, dengan demikian atlet dengan *trait anxiety* rendah akan menimbulkan suatu *state anxiety* yang bersifat mendorong meningkatkan penampilannya, sedangkan atlet dengan *trait anxiety* yang tinggi akan menimbulkan suatu *state anxiety* yang bersifat menurunkan performa penampilan.

3. Strategi Manajemen/Pengelolaan Stres

Manajemen atau mengelola stres digunakan untuk membantu masing-masing atlet untuk mengendalikan kecemasannya dalam menghadapi pertandingan, sehingga dengan strategi yang efektif dan tepat akan membantu atlet untuk menimbulkan suatu aktivasi yang sesuai dengan beban tugas yang dibawa masing-masing atlet, akhirnya tim dapat tampil dengan baik dan optimal.

Pendapat yang hampir sama dikemukakan oleh Gunarsa (2008) bahwa terdapat sumber-sumber yang menimbulkan kecemasan, yaitu:

- 1) Sumber kecemasan dari dalam, mempunyai arti bahwa penyebab kecemasan berasal dari diri atlet itu sendiri, yakni:
 - a) Seseorang atlet atau suatu tim menghadapi lawan yang ulet dan cermat, sehingga lawan itu mampu mengantisipasi setiap serangan yang ia lakukan, akibatnya atlet maupun anggota kelompok tersebut akan merasa terdesak dan selanjutnya tidak mampu lagi menguasai situasi yang sedang dihadapinya.

- b) Perasaan-perasaan yang memberikan beban mental pada diri atlet itu sendiri, misalnya; atlet merasa bermain bagus sekali, dan pada perasaan sebaliknya, yang seakan-akan dia telah menjatuhkan vonis pada diri sendiri bahwa dia tidak akan mencapai sukses, maka anggota lainnya juga akan merasakan hal seperti itu.
 - c) Dicemooh atau dimarahi akan menimbulkan reaksi pada diri atlet. Reaksi tersebut akan tetap bertahan, sehingga menjadi sesuatu yang menekan dan menimbulkan frustrasi yang mengganggu pelaksanaan tugas.
 - d) Dalam diri atlet ada pikiran atau rasa puas diri, maka dia telah menanamkan benih-benih stress pada diri sendiri. Atlet akan dituntut oleh diri sendiri untuk mewujudkan sesuatu yang mungkin berada diluar kemampuannya, jika demikian keadaannya, maka sebenarnya atlet itu telah menerima tekanan yang tidak disadari.
- 2) Sumber-sumber dari luar, diartikan sebagai kecemasan dari luar diri atlet. Adapun beberapa faktor yang menimbulkan kecemasan adalah sebagai berikut:
- a) Rangsangan yang membingungkan
 - Salah satu bentuk rangsang yang membingungkan adalah komentar anggota pengurus atau pelatih yang merasa berkompeten untuk melakukan koreksi, strategi atau teknik yang harus diterapkan serta petunjuk lain pada atlet. Menerima beberapa petunjuk dan perintah sekaligus akan membingungkan atlet.

b) Pengaruh massa penonton

Massa penonton, terlebih yang masih asing, dapat mempengaruhi kestabilan mental atlet. Penonton juga memainkan peranan yang sangat berarti dalam suasana pertandingan. Pengaruh mereka terhadap atlet bisa dalam bentuk negatif seperti; tindakan agresif berupa cemoohan terhadap atlet itu sendiri, disamping pengaruh yang merugikan, ada pula pengaruh yang dapat membangkitkan semangat atau rasa percaya diri, sehingga dalam situasi yang kritis atlet merasa masih ada yang mendukungnya dan selanjutnya secara berangsur-angsur ia mampu menguasai keadaan kembali dan melanjutkan penampilan yang lebih baik.

c) Saingan yang bukanandingannya

Atlet mengetahui lawan yang akan dihadapi adalah atlet peringkat di atasnya atau lebih unggul dari padadirinya, maka dalam hati kecil atlet tersebut telah timbul pengakuannya akan ketidak mampuannya untuk menang. Situasi tersebut akan menyebabkan berkurangnya kepercayaan pada diri sendiri. Setiap kali berbuat kesalahan, ia makin menyalahkan dirinya sendiri.

d) Kehadiran atau ketidak hadiran pelatih

Pelatih tidak hadir pada saat pertandingan berlangsung sehingga membuat atlet kurang mendapat petunjuk, motivasi dari pelatihnya, mungkin bagi atlet tersebut pelatihnya bisa dipercaya dalam memberikan arahan-arahan yang baik untuk memenangi pertandingan dan bisa juga atlet

tersebut merasatertekan karena tuntutan pelatih yang terlalu tinggi, sehingga atlet kurang konsentrasi dalam pertandingan.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang berpengaruh terhadap kecemasan yaitu *self efficacy*, *collective efficacy*, takut akan gagal, takut akan cedera, takut akan penilaian sosial, bingung, saingan yang bukan tandingannya dan kehadiran atau ketidak hadirannya pelatih.

4. Dimensi Kecemasan Kompetitif

Dimensi dari kecemasan kompetitif terlihat dari skala yang digunakan yakni *The Competitive State Anxiety Inventory 2 (CSAI-2)* yang disusun oleh Matens, dkk (dalam, Masykur, 2015). Dalam skala tersebut, pertanyaan dibagi kedalam 3 dimensi yaitu *Cognitive Anxiety*, *Somatic Anxiety*, dan *Self Confidence*. Ketiga jenis tersebutlah yang menjadi dimensi dari kecemasan bertanding.

Cognitive Anxiety atau kecemasan kognitif didefinisikan sebagai kekhawatiran atau pikiran negatif individu atau kekhawatiran tentang kinerja, serta gangguan perhatian dan kurang konsentrasi. *Somatic Anxiety* atau kecemasan somatik dapat diidentifikasi sebagai gejala reaksi fisik yang mungkin terjadi pada individu yang meliputi keringat berlebihan, peningkatan denyut jantung, badan gemetar atau tegang. *Self Confidence* atau kepercayaan diri sebagai keyakinan seseorang dalam menghadapi tantangan / tugas yang diberikan atau yang akan dihadapi.

Menurut Masyur (2015) memprediksi bahwa kecemasan somatik seharusnya menurun setelah pertandingan diulai atau ketika atlet tersebut bertanding, akan tetapi kecemasan kognitif akan tetap terasa apabila seorang atlet memiliki

kepercayaan diri yang rendah. Berdasarkan prediksi tersebut, terlihat bahwa ketiganya sama-sama berkaitan dalam hal kecemasan kompetitif.

5. Gejala-Gejala Kecemasan Kompetitif

Gunarsa (1996) menjelaskan bahwa kecemasan atlet saat akan bertanding dapat di deteksi melalui gejala-gejala kecemasan, yang dapat mengganggu penampilan seorang atlet. Gejala-gejala kecemasan yang akan dijelaskan terdiri atas dua gejala, yaitu gejala fisik dan gejala psikis. Pate (dalam Putri, 2007) memberikan penjelasan tentang ciri-ciri dalam gejala-gejala tersebut, yaitu:

a. Gejala Fisik

- 1) Adanya perubahan yang dramatis pada tingkah laku, gelisah atau tidak tenang, sulit tidur.
- 2) Terjadi ketegangan pada otot-otot pundak, leher, perut, dan otot-otot ekstremitas.
- 3) Terjadi perubahan irama pernafasan.
- 4) Terjadi kontraksi otot setempat yaitu: pada dagu, sekitar mata, dan rahang.

b. Gejala Psikis

- 1) Gangguan pada perhatian dan konsentrasi.
- 2) Terjadinya perubahan emosi.
- 3) Menurunnya rasa percaya diri.
- 4) Timbul obsesi.
- 5) Menurunnya motivasi.
- 6) Merasa cepat putus asa.

7) Kehilangan control.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat dua gejala kecemasan yaitu gejala fisik dan gejala psikis yang sangat berpengaruh pada atlet.

Scully (dalam Andrianto, 2009) menyebutkan beberapa aspek yang mempengaruhi kecemasan atlet, yaitu:

a. Aspek psikologi dibagi menjadi beberapa indikator:

- 1) *Apprehension* (keprihatinan/kecemasan pada masa depan)
- 2) Keraguan, ketakutan, dan antisipasi kemalangan
- 3) Perasaan panic
- 4) *Hipervigilan* (keenderungan untuk bereaksi berlebihan terhadap stress yang tidak begitu berat)
- 5) Lekas marah
- 6) Lelah
- 7) *Insomnia* (kesulitan untuk tidur)
- 8) Kecenderungan mengalami kecelakaan (tidak fokus saat berkendara)
- 9) *Derealisasi* (dunia tampak aneh) dan *depersonalisasi* (merasa dirinya sendiri tidak nyata)
- 10) Kesulitan dalam memusatkan pikiran

b. Aspek somatik dibagi menjadi beberapa indikator:

- 1) Sakit kepala
- 2) Pusing dan berkunang-kunang
- 3) Jantung berdebar-debar
- 4) Gangguan perut dan diare

- 5) Sering buang air kecil
- 6) Bengkak di kerongkongan
- 7) Tensi bergerak atau kegelisahan
- 8) Nafas pendek-pendek
- 9) *Paresthasias* (perasaan-perasaan kulit yang abnormal seperti gatal-gatal, menusuk-nusuk atau seperti terbakar)

c. Aspek fisik dibagi menjadi beberapa indikator:

- 1) *Diaphoresis* (keluar keringat banyak)
- 2) Kulit dingin, lembab
- 3) Urat nadi cepat dan *arrhythmias* (hilangnya irama/irama tidak teratur)
- 4) Muka menjadi merah dan mudah pucat
- 5) *Hyperreflexia* (refleks yang berlebihan)
- 6) Menggigil, mudah terkejut dan gelisah

Dari pendapat Scully tersebut dapat dilihat bahwa aspek fisik pada dasarnya sama dengan somatik, sehingga dalam penelitian ini gejala kecemasan dibagi menjadi 2, yaitu fisik dan psikologis.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa banyak hal yang dapat menjadi sumber kecemasan atlet dalam menghadapi pertandingan. Sumber-sumber kecemasan bertanding bias berasal dari respon kecemasan atlet dalam menghadapi pertandingan sangat dipengaruhi oleh persepsi atau penilaian atlet terhadap situasi pertandingan tersebut.

C. Self Efficacy

1. Definisi *Self Efficacy*

Bandura (dalam Feist & Feist, 2006) mendefinisikan *self efficacy* sebagai keyakinan individu dalam kemampuan melakukan suatu pekerjaan atau tugas serta peristiwa yang terjadi di lingkungan individu. Sama halnya dengan (Lahey, 2002) bahwa efikasi diri yaitu persepsi bahwa individu mampu melakukan sesuatu yang penting untuk mencapai tujuannya. *Self efficacy* adalah penilaian diri, apakah dapat melakukan tindakan yang baik atau buruk, tepat atau salah, bisa atau tidak bisa mengerjakan sesuai dengan dipersyaratkan. *Self efficacy* berbeda dengan aspirasi (cita-cita), karena cita-cita menggambarkan sesuatu yang ideal yang seharusnya (dapat dicapai), sedang *self efficacy* menggambarkan penilaian kemampuan diri (Bandura, 1997).

Bandura (dalam Schunk, 2012) juga menyatakan *self efficacy* mengacu pada keyakinan-keyakinan seseorang tentang kemampuan-kemampuan dirinya untuk belajar atau melakukan tindakan pada level-level yang ditentukan.

Bandura (dalam Nevid dkk, 2005) menambahkan bahwa harapan akan *self efficacy* berkenaan dengan harapan kita terhadap kemampuan diri dalam mengatasi tantangan yang kita hadapi, harapan terhadap kemampuan diri untuk dapat menampilkan tingkah laku terampil, dan harapan terhadap kemampuan diri untuk dapat menghasilkan perubahan hidup positif.

Dari penjelasan di atas dapat di simpulkan bahwa *self efficacy* adalah keyakinan individu dalam menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapinya serta mampu menentukan tindakan dalam menyelesaikan tugas atau masalah yang dihadapinya diberbagai situasi serta mampu menentukan tindakan dalam menyelesaikan tugas atau masalah tersebut, sehingga individu tersebut mampu mengatasi rintangan dan mencapai tujuan yang diharapkan.

2. Dimensi *Self Efficacy*

Bandura (1994) mengemukakan tentang beberapa dimensi *self efficacy*, yaitu:

a. Dimensi Level / *Magnitude*

Mengacu pada taraf kesulitan tugas yang diyakini individu akan mampu mengatasinya. Tingkat *self efficacy* seseorang berbeda satu sama lain. Tingkat kesulitan dari sebuah tugas, apakah sulit atau mudah akan menentukan *self efficacy*. Pada suatu tugas atau aktivitas, jika tidak terdapat suatu halangan yang berarti untuk diatasi, maka tugas tersebut akan sangat mudah dilakukan dan semua orang pasti mempunyai *self efficacy* yang tinggi pada permasalahan ini.

b. Dimensi *Generality*

Mengacu ada variasi situasi di mana penilaian tentang *self efficacy* dapat diterapkan. Seseorang dapat menilai dirinya memiliki efikasi pada banyak aktivitas atau pada aktivitas tertentu saja, dengan semakin banyak *self efficacy* yang dapat diterapkan pada berbagai kondisi, maka semakin tinggi *self efficacy* seseorang.

Individu mungkin akan menilai diri merasa yakin melalui bermacam-macam aktivitas atau hanya dalam daerah ungsi tertentu. Keadaan umum bervariasi dalam jumlah dari imensi yang berbeda-beda, diantaranya tingkat kesamaan aktivitas, perasaan dimana kemampuan ditunjukkan (tingkah laku, kognitif, afektif), ciri kualitatif situasi, dan karakteristik individu menuju kepada siapa perilaku itu ditunjukkan.

c. Dimensi *Strength*

Terkait dengan kekuatan dari *self efficacy* seseorang ketika berhadapan dengan tuntutan tugas atau suatu permasalahan. *Self efficacy* yang lemah dapat dengan mudah ditiadakan dengan pengalaman yang menggelisahkan ketika menghadapi sebuah tugas. Sebaliknya orang yang memiliki keyakinan yang kuat akan bertekun pada usahanya meskipun pada tantangan dan rintangan yang tak terhingga. Dimensi ini mencakup pada derajat kemantapan individu terhadap keyakinannya. Kemantapan inilah yang menentukan ketahanan dan keuletan individu.

Dari penjelasan di atas dapat di simpulkan bahwa dimensi *self efficacy* itu meliputi taraf kesulitan tugas yang dihadapi individu dan individu yakin mampu mengatasinya, variasi aktivitas sehingga penilaian tentang *self efficacy* dapat diterapkan, dan kekuatan dari *self efficacy* individu ketika menghadapi suatu permasalahan.

3. Karakteristik *Self Efficacy*

Zarina (dalam Irfan dan Suprpti, 2014) menjelaskan bahwa karakteristik individu yang mempunyai *self efficacy* tinggi adalah sebagai berikut:

- a. Individu merasa yakin akan berhasil (mampu).
- b. Kinerja tinggi dalam mengerjakan tugas (hasil cepat didapat).
- c. Gigih sampai tujuan tercapai.
- d. Memikul tanggung jawab secara pribadi dan menginginkan hasil dari kemampuan yang optimal (mandiri).
- e. Mampu mengontrol stress dan kecemasan (tidak tertekan).
- f. Menganggap tugas sebagai pekerjaan yang menarik.
- g. Kreatif dan inovatif (bertindak aktif).

Individu yang memiliki *self efficacy* tinggi memiliki karakteristik yang berbeda dengan individu yang memiliki *self efficacy* rendah. Berikut adalah karakteristik *self efficacy* rendah, yaitu:

- a. Individu merasa tidak yakin akan berhasil (tidak mampu).
- b. Kinerja lemah dalam mengerjakan tugas (hasil lama didapat).
- c. Tidak mempunyai kegigihan dalam mencapai tujuan.
- d. Kurang memiliki tanggung jawab secara pribadi dan kurang menginginkan hasil dari kemampuan optimalnya (tergantung pada orang lain).
- e. Kurang mampu mengontrol stress dan kecemasan (mudah tertekan).
- f. Menganggap tugas sebagai pekerjaan yang tidak menarik (beban).
- g. Kurang kreatif dan inovatif (pasif).

4. Dampak *Self Efficacy*

Luthans (dalam Permana dkk, 2016) menyebutkan bahwa *self efficacy* secara langsung dapat berdampak pada hal-hal sebagai berikut:

- a. Pemilihan perilaku, misalnya keputusan akan dibuat berdasarkan bagaimana efikasi yang dirasakan seseorang terhadap pilihan, misalnya tugas kerja atau bidang karir.
- b. Usaha motivasi, misalnya orang akan mencoba lebih keras dan lebih banyak berusaha pada suatu tugas dimana efikasi diri mereka lebih tinggi dari pada mereka yang memiliki efikasi diri yang rendah.
- c. Daya tahan, misalnya orang dengan efikasi diri tinggi akan mampu bangkit dan bertahan saat menghadapi masalah atau kegagalan, sementara orang dengan efikasi diri rendah cenderung menyerah saat menghadapi rintangan.
- d. Daya tahan terhadap stress dan cemas, misalnya orang dengan efikasi diri rendah cenderung mengalami stress dan cemas karena mereka berfikir gagal, sementara orang dengan efikasi diri yang tinggi memasuki situasi penuh tekanan dengan keyakinan diri dan kepastian, dengan demikian dapat menahan reaksi stress dan cemas.

D. *Collective Efficacy*

1. Definisi *Collective Efficacy*

Menurut Yucel, dkk (2013) menjelaskan bahwa *collective efficacy* adalah rasa kompetisi yang dibagikan dalam tim mengenai kemampuan kelompok yang membuat upaya menjadi sukses yang ditunjukkan dengan tujuan memenuhi tuntutan yang diberikan pada anggota kelompok. Zaccaro, dkk (1995) juga berpendapat bahwa *collective efficacy* sebagai harapan dari anggota kelompok dan *collective* untuk berbagi kesuksesan. Pendapat yang sama juga di jelaskan oleh Bandura (dalam Ramzaninezhad, dkk 2009) bahwa *collective efficacy* melibatkan persepsi individu mengenai kemampuan kinerja kelompok. *Collective efficacy* adalah implikasi substansial untuk upaya dan kinerja kelompok, terutama untuk tugas-tugas yang memerlukan interaksi di antara anggota kelompok untuk sukses.

Bandura (dalam Feltz dan Lirgg, 2001) mendefinisikan *collective efficacy* sebagai keyakinan bersama kelompok dalam kapasitasnya untuk mengatur dan melaksanakan tindakan untuk menghasilkan tujuan yang diinginkan, maka *collective efficacy* dan *self efficacy*, dipandang sebagai tugas khusus. Bandura menegaskan bahwa dalam suatu kelompok tidak cukup hanya memiliki kemampuan individu dalam mencapai kerjasama tim. Dengan kata lain, kelompok dapat terdiri dari orang yang memiliki kemampuan rendah atau tinggi; Namun, bagaimana anggota memandang kelompok mereka secara keseluruhan lebih menonjol daripada bagaimana mereka memandang kemampuan individu mereka.

Menurut Zaccaro dkk (dalam Feltz dan Lirgg, 2001) dalam kelompok mereka membutuhkan koordinasi, interaksi, dan integrasi sehingga mereka mengabaikan

suatu kemampuan dalam individu. *Collective efficacy* tidak hanya mengacu pada suatu kemampuan individu, tetapi juga mengacu pada bagaimana kemampuan individu tersebut dapat dikoordinasikan dan dikombinasikan.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa *collective efficacy* yaitu persepsi anggota terhadap kemampuan tim untuk mencapai sebuah kesuksesan dengan tujuan yang di harapkan.

2. Dimensi *Collective Efficacy*

Menurut Zaccaro, dkk (1995) dalam konteks olahraga, *collective efficacy* dapat dijelaskan melalui lima dimensi yaitu :

a. Ability

Menurut Sudrajat (2008), *ability* adalah menghubungkan kemampuan dengan kata kecakapan. Setiap kelompok atau individu memiliki kecakapan yang berbeda-beda dalam melakukan suatu tindakan. Kecakapan ini mempengaruhi potensi yang ada dalam diri individu tersebut. Proses pembelajaran yang mengharuskan atlet mengoptimalkan segala kecakapan yang dimiliki.

b. Effort

Menurut Prawira dkk (2014) ketika tim membuat rencana tentang tujuannya, diharapkan tim tersebut berusaha dengan giat untuk mencapai tujuan yang mereka ingin capai. Untuk memaksimalkan performa, *effort* maksimal perlu dilakukan (Ericksson, dkk (dalam Prawira, 2014)).

c. Persistence

Ulfa (2013) menjelaskan bahwa *persistence* dapat diartikan sebagai suatu ketekunan. Bentuk perilaku mengenai ketekunan paling jelas yang dapat di perlihatkan oleh individu dalam suatu kelompok untuk dapat menyelesaikan sebuah pertandingan. Contohnya adalah masing-masing individu yang bekerja keras dalam satu tim untuk dapat memenangkan suatu pertandingan.

d. Preparation

Dalam *preparation* suatu tim harus melakukan perencanaan atau strategi saat akan menghadapi pertandingan, agar dapat menanggulangi jika terdapat suatu masalah yang terjadi di dalam lapangan (Puspita, dkk 2016).

e. Unity

Unity merupakan satu kesatuan *teamwork* di dalam suatu tim, yang berfungsi untuk menjaga keutuhan atau kerjasama tim tersebut, contohnya jika ada salah satu anggota tim yang salah dalam melakukan strategi maka anggota yang lain akan membantu menutupi kesalahan tersebut (Herdiantono, 2014).

3. Karakteristik *Collective Efficacy*

Zaccaro, dkk (1995) menjelaskan bahwa ada 3 karakteristik *collective efficacy*, yaitu:

- a. Karakteristik pertama dari *collective efficacy* adalah sama halnya dengan konsep *self efficacy* karena itu menandakan keyakinan yang spesifik untuk situasi atau tugas tertentu. Sebagai contoh, sebuah tim dapat memiliki rasa keyakinan yang tinggi untuk tampil, tetapi keyakinan tersebut menurun ketika mereka merasakan kecemasan dan memikirkan apakah akan berhasil menuju ke babak selanjutnya.

Sebuah tim dapat memegang keyakinan kuat dalam kompetensi *collective* mereka ketika mereka memiliki kepemimpinan, tetapi mengalami keraguan tim tentang kemampuan mereka untuk bangkit kembali ketika mereka pernah mengalami kegagalan.

- b. Karakteristik kedua dari *collective efficacy* adalah mewakili suatu keyakinan bersama dalam anggota tim. Persepsi tentang tim memperoleh konsistensi, mereka menjadi bagian dari struktur kepercayaan normatif kelompok. *Collective efficacy* dianggap dibagikan jika ada consensus persepsi tinggi antara penilaian anggota terhadap fungsi tim, namun keyakinan bersama tidak berarti bahwa setiap individu memiliki keyakinan yang sama tentang kemampuan tim (Bandura (dalam Beauchamp, 2007)).
- c. Karakteristik ketiga dari *collective efficacy* adalah tidak hanya mencakup persepsi tentang pengetahuan, kemampuan, dan keterampilan anggota, tetapi juga penilaian tentang kemampuan *integratif* kelompok. Dalam olahraga tim, kepercayaan diri dalam proses *collective* (misalnya koordinasi, komunikasi, organisasi, pengambilan keputusan kelompok, dan motivasi) mungkin lebih penting daripada sumber daya individu. Dalam sebuah kelompok terdapat anggota yang memiliki tingkat pengetahuan, keterampilan, dan kemampuan yang rendah di antara para anggotanya, tetapi memiliki kemampuan koordinatif yang hebat, jadi anggota yang lain dapat merasakan *collective efficacy* yang lebih besar.

E. Hubungan Antara *Self Efficacy* dan Kecemasan Kompetitif

Seorang atlet bola basket untuk mencapai prestasi yang maksimal dibutuhkan kesiapan fisik, teknik, dan taktik, selain itu diperlukan juga kesiapan psikologis untuk dapat mencapai kemampuan permainan terbaik. Seorang atlet yang akan menjalani pertandingan, biasanya sering mengalami permasalahan seperti *self efficacy*. Menurut Lahey, (2002) menjelaskan *self efficacy* adalah persepsi bahwa individu mampu melakukan sesuatu yang penting untuk mencapai tujuannya.

Self efficacy yang rendah pada individu karena adanya rasa takut, cemas, dan stress yang sulit dikendalikan oleh dirinya sendiri, sebaliknya *self efficacy* yang tinggi pada individu mampu dalam mengatasi rintangan, dan ancaman sehingga memiliki rasa percaya diri akan dapat meraih sebuah kesuksesan maka perasaan cemas tidak akan timbul begitu saja (Feist & Feist, 2008).

Menurut Zarina (dalam Irfan dan Suprapti, 2014) individu dengan *self efficacy* yang tinggi mampu menyelesaikan tugasnya dengan baik, memiliki tanggung jawab secara pribadi, mampu mengontrol *stress* dan kecemasan, dan menganggap tugas sebagai pekerjaan yang menarik, sedangkan individu yang memiliki *self efficacy* rendah, cenderung tidak yakin akan berhasil dengan tugasnya, kurang memiliki tanggung jawab secara pribadi, kurang mampu mengontrol stress dan kecemasan, dan menganggap tugas sebagai pekerjaan yang tidak menarik (beban).

Self efficacy memiliki dampak terhadap *stress* dan kecemasan, misalnya orang dengan efikasi diri rendah cenderung mengalami stress dan cemas karena mereka berfikir gagal, sementara orang dengan efikasi diri yang tinggi memasuki situasi

penuh tekanan dengan keyakinan diri dan kepastian, dengan demikian dapat menahan reaksi stress dan cemas (Luthans (dalam Permana dkk, 2016)).

Kecemasan kompetitif termasuk *state anxiety* yang merupakan keadaan objektif ketika seseorang mempersepsikan rangsangan lingkungan, dalam hal ini pertandingan, sebagai sesuatu yang menimbulkan kecemasan (Gunarsa, 2008).

Menurut Pahlevi (dalam Firmansyah, 2007) kecemasan merupakan suatu kecenderungan untuk mempersepsikan situasi sebagai ancaman dan akan mempengaruhi tingkah laku. Kecemasan sebagai suatu keadaan emosional yang dialami oleh seseorang, dimana ia merasa tegang tanpa sebab-sebab yang nyata dan keadaan ini memberikan pengaruh yang tidak menyenangkan serta mengakibatkan perubahan-perubahan pada tubuhnya baik secara somatik maupun psikologis.

Masalah kecemasan merupakan faktor yang sangat mempengaruhi dan berdampak pada performa atlet di lapangan. Hal ini diperjelas oleh pendapat Harsono (dalam Safitri & Masykur, 2018) yaitu: lapangan olahraga bisa penuh dengan kecemasan dan konflik-konflik, penuh dengan ketakutan-ketakutan dan bentrokan-bentrokan mental.

Pada penelitian Zulkarnain dan Rahmasari (2013) menyatakan terdapat hubungan positif antara *self efficacy* dengan kecemasan kompetitif. Artinya, jika *self efficacy* rendah maka semakin tinggi kecemasan, sebaliknya semakin tinggi *self efficacy* maka semakin rendah kecemasan.

F. Hubungan Antara *Collective Efficacy* dan Kecemasan Kompetitif

Zaccaro, dkk (1995) berpendapat bahwa *collective efficacy* sebagai harapan dari anggota kelompok dan *collective* untuk berbagi kesuksesan. Pendapat yang sama juga dijelaskan oleh Bandura (dalam Ramzaninezhad, dkk 2009) bahwa *collective efficacy* melibatkan persepsi individu mengenai kemampuan kinerja kelompok. *Collective efficacy* adalah implikasi substansial untuk upaya dan kinerja kelompok, terutama untuk tugas-tugas yang memerlukan interaksi di antara anggota kelompok untuk sukses.

Zaccaro dkk (dalam Feltz dkk, 2001) kemudian berpendapat bahwa dalam kelompok mereka membutuhkan koordinasi, interaksi, dan integrasi sehingga mereka mengabaikan suatu kemampuan dalam individu. *Collective efficacy* tidak hanya mengacu pada suatu kemampuan individu, tetapi juga mengacu pada bagaimana kemampuan individu tersebut dapat dikoordinasikan dan dikombinasikan.

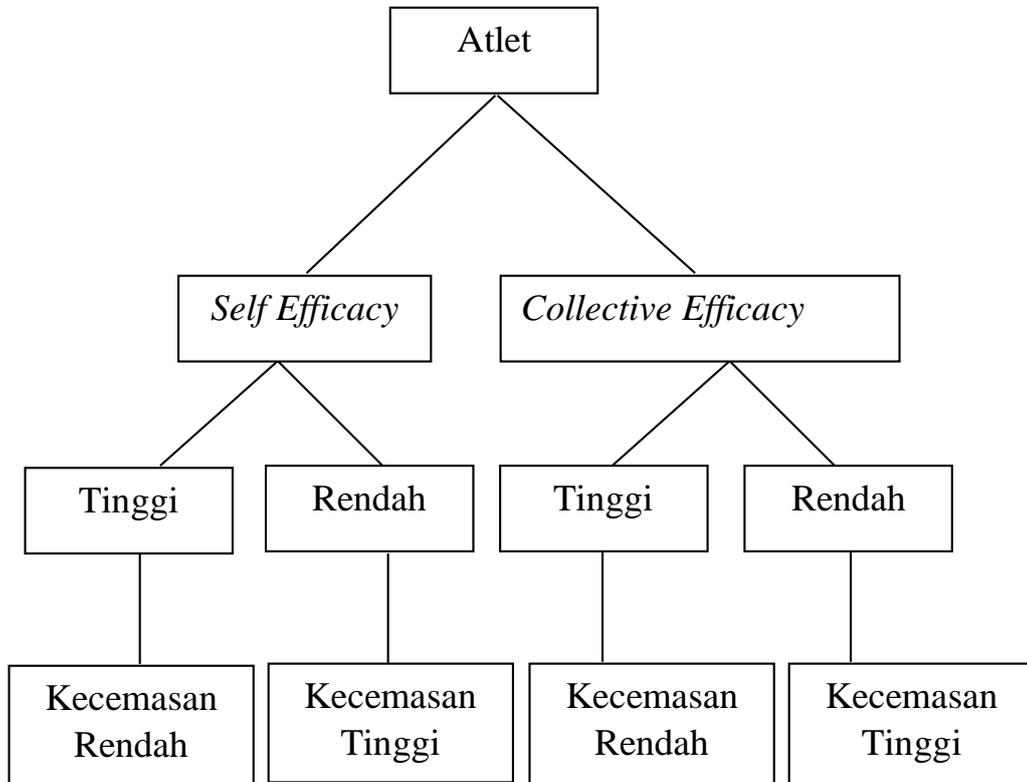
Collective efficacy yang tinggi akan membuat anggotanya lebih yakin terhadap tujuan kelompok tersebut. Satu tim yang tidak didukung oleh keyakinan, anggota di dalam tim kurang bisa berinteraksi sehingga tidak memiliki rasa kebersamaan, bersikap egois, enggan untuk bekerjasama, dan cenderung merasakan cemas saat akan menghadapi pertandingan. Keadaan seperti ini tentunya merugikan tim secara keseluruhan, sehingga kemenangan sebagai satu tujuan tidak tercapai (Prakoso, 2012). *Collective efficacy* juga memiliki dampak terhadap kecemasan

kompetitif, ketika salah satu anggota dalam tim yang tidak yakin dengan anggota lainnya maka kecemasan saat akan bertanding meningkat (Zaccaro, 1995).

Menurut Anshel (dalam Masykur, 2015) mengungkapkan bahwa kecemasan bertanding menggambarkan perasaan pemain, yang meyakini bahwa sesuatu yang tidak dikehendaki akan terjadi. Hal yang tidak dikehendaki ini misalnya pemain tampil buruk, ketika pertandingan berlangsung keyakinan pada anggota menurun, lawannya dipandang lebih hebat, pemain akan mengalami kekalahan, kemudian kekalahan yang diterima menyebabkan cemoohan dari orang lain, dan seterusnya sehingga menjadi kecemasan berantai.

Suatu kelompok yang tidak solid atau tingkat *collective efficacy* yang rendah dapat menyebabkan pemain mengalami kecemasan berkompetisi (Prakoso, 2012). Hal tersebut diperkuat oleh hasil penelitian milik Borrego,dkk (2012) yang mengatakan bahwa semakin rendah tingkat *collective efficacy*, maka akan semakin tinggi kecemasan dalam berkompetisi, begitu juga sebaliknya.

G. Kerangka Konseptual



Gambar 2.1
Kerangka Konseptual

H. Hipotesis

Berdasarkan landasan teori, maka hipotesis yang diajukan adalah

1. Ada hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan kompetitif pada atlet basket SMP Surabaya.
2. Tidak ada hubungan antara *collective efficacy* dengan kecemasan kompetitif pada atlet basket SMP Surabaya”