

Hubungan Efikasi Diri Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Tunadaksa NPCI (National Paralympic Committee Indonesia) Kota Bandung Dalam Menghadapi Pertandingan

Devi Febriyani¹⁾, Endah Safitri²⁾, Evi Srinur Hastuti³⁾

Fakultas Psikologi, Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia

Email: devifebriyani2102@gmail.com; endah4087@gmail.com; evisrinurhastuti@unibi.ac.id

Abstrak

NPCI (*National Paralympic Committee Indonesia*) merupakan wadah untuk kegiatan olahraga bagi penyandang disabilitas. Pada ajang kompetisi National Paralympic Week di Papua, para atlet NPCI Kota Bandung gagal meraih medali. Selain karena faktor kesiapan fisik yang kurang, faktor psikologis juga turut mempengaruhi performa atlet. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan bertanding pada atlet quadriplegia NPCI Kota Bandung dalam menghadapi pertandingan. Populasi penelitian adalah atlet quadriplegia NPCI Kota Bandung yang berjumlah 35 orang. Data penelitian diperoleh dengan Skala *General Self-Efficacy* (GSE) dikembangkan oleh Ralf Schwarzer; kecemasan bertanding menggunakan *Sport Competition Anxiety Test* (SCAT) dikembangkan oleh Martens. Metode penelitian menggunakan metode korelasional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan berkompetisi pada atlet NPCI disabilitas di Kota Bandung dengan koefisien korelasi sebesar $r_s = -0,500$. Hal ini berarti hipotesis penelitian diterima yaitu semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah kecemasan berkompetisi atlet tersebut.

Kata Kunci: Atlet, Efikasi Diri, Kecemasan Berkompetisi

Abstract

NPCI (*National Paralympic Committee Indonesia*) is a forum for sports activities for people with disabilities. In the National Paralympic Week competition in Papua, NPCI Bandung City athletes failed to win medals. In addition to the lack of physical readiness, psychological factors also affect athlete performance. The purpose of this study was to determine the relationship between self-efficacy and competition anxiety in NPCI Bandung City quadriplegia athletes facing competition. The study population was 35 NPCI Bandung City quadriplegia athletes. The research data were obtained using the *General Self-Efficacy Scale* (GSE) developed by Ralf Schwarzer and competition anxiety using Martens's *Sports Competition Anxiety Test* (SCAT). The research method used was the correlational method. The results of the study showed that there was a relationship between self-efficacy and competition anxiety in NPCI-disabled athletes in Bandung City, with a correlation coefficient of $r_s = -0.500$. This means that the research hypothesis is accepted: the higher the self-efficacy, the lower the athlete's competition anxiety.

Keywords: Athletes, Competition Anxiety, Self-efficacy

1 PENDAHULUAN

Disabilitas merupakan keterbatasan fisik, mental, intelektual, dan sensorik yang bersifat jangka panjang (UU No. 8 Tahun 2016). Menteri Ketenagakerjaan menyatakan jumlah penyandang disabilitas di Indonesia diperkirakan mencapai 16,5 juta jiwa, yang terdiri dari 7,6 juta jiwa laki-laki dan 8,9 juta jiwa perempuan (Utami, 2022). Untuk memfasilitasi kegiatan olahraga bagi para penyandang disabilitas maka dibentuklah *National Paralympic Committee Indonesia* (NPCI) yang berada dibawah naungan Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.

Dengan berbagai macam kategori disabilitas yang ada di NPCI, salah satunya adalah kategori Tunadaksa. Menurut Desiningrum, (2016), penyandang tunadaksa adalah seseorang yang mengalami gangguan gerak yang disebabkan oleh kelainan bawaan neuromuskular dan struktur tulang, penyakit, atau akibat kecelakaan seperti *cerebral palsy*, amputasi, polio, kelumpuhan, dan lain-lain. Adapun cabang olahraga yang telah di kembangkan di NPCI Kota Bandung untuk kategori tunadaksa antara lain; Atletik, angkat berat, volly duduk, panahan, renang, tenis lapang, angkat berat, bulu tangkis, *ten pin bowling*, catur, tenis meja, dan menembak.

Menurut Tentama (dalam Virlia, 2015) Penyandang tunadaksa bila dibandingkan dengan ketunaan yang lain lebih mudah dikenali karena ketunaannya tampak secara jelas. Individu tunadaksa cenderung merasa rendah diri sehingga dapat menyebabkan menurunnya penerimaan diri, dan diskriminasi sosial terhadap penyandang disabilitas serta dapat menimbulkan kecemasan. Secara internal, perasaan rendah diri lebih berpengaruh terhadap munculnya kecemasan individu tunadaksa (Machdan and Hartini, 2012)

Dalam Peparnas (Pekan Paralimpik Nasional) yang diadakan di Papua, Kota Bandung optimis mampu menyumbangkan 48 medali emas untuk Jawa Barat, ternyata hanya 32 medali yang didapatkan, sehingga NPCI Kota

Bandung kehilangan 34% medali yang di targetkan sebelumnya. Yudiantara (Rizaldi, 2022) menyebutkan bahwa kekalahan Jawa Barat terhadap Papua disebabkan karena faktor mental pada atlet. Hal yang perlu dimiliki oleh setiap atlet tidak hanya penampilan secara fisik, tetapi juga perlu memiliki kestabilan psikis yang mampu mengatasi segala tekanan maupun tuntutan baik secara eksternal maupun internal.

Lhaksana (2011) mengungkapkan bahwa faktor psikis merupakan kunci dari keberhasilan dan kesuksesan seorang atlet atau sebuah tim. Atlet harus memiliki psikis yang stabil sehingga mampu menahan segala jenis tekanan non-teknis, seperti atmosfer pertandingan, ketegangan pada penonton, penggemar, dan administrator. Tujuannya untuk mencapai kesuksesan terbaik dan sebesar mungkin. Atlet harus bisa mengatasi kondisi ketika merasa lesu dan terpuruk yang diakibatkan karena rasa cemas atau *nervous*. Perasaan cemas yang mengganggu kemampuan individu atau tim dalam mengeluarkan segala kemampuan fisik yang dimilikinya dapat mengakibatkan kegagalan dalam bertanding atau disebut juga dengan kecemasan bertanding (Supriyanto, 2015).

Gejala kecemasan biasanya didominasi oleh keluhan psikologis (takut dan khawatir), namun dapat pula berupa keluhan somatik (somatik). Martens et al., (1990) mendefinisikan kecemasan bertanding sebagai perasaan cemas, gelisah, dan tidak nyaman yang diakibatkan oleh persepsi bahwa permainan itu berbahaya, dan disertai dengan perubahan fisiologis seperti peningkatan detak jantung dan tekanan darah, serta sensasi kram perut sebagai sesuatu, napasnya menjadi cepat, dan wajahnya memerah. Pristiwa dan Nuqul (2018), menjelaskan bahwa tingkat kecemasan atlet olahraga individu dan atlet olahraga kelompok tidak memiliki perbedaan yang signifikan, sehingga setiap atlet olahraga individu atau olahraga kelompok memiliki tingkat kecemasan yang berbeda-beda. Perbedaan tingkat kecemasan tersebut dipengaruhi oleh faktor eksternal dan internal.

Secara eksternal atlet mendapatkan tuntutan dari pihak keluarga, pemerintah, pengurus dan pelatih untuk menang. Kemudian tuntutan secara internal, atlet menginginkan kemenangan sebagai rasa tanggung jawab sebagai atlet, ingin mendapatkan bonus, ingin mendapatkan penghargaan, ingin mendapatkan pengakuan dari keluarga maupun lingkungan, serta kepuasan tersendiri ketika mendapatkan kemenangan. Selain itu, kesiapan bertanding dari setiap atlet juga menjadi faktor lainnya yang membuat permainan atlet kurang maksimal. Tidak adanya *punishment* terhadap atlet yang tidak hadir ketika latihan dan meskipun atlet belum siap, atlet tetap diwajibkan untuk ikut serta dalam pertandingan.

Hasil wawancara yang dilakukan kepada beberapa atlet, ditemukan bahwa mereka lebih banyak membayangkan pemain lawan lebih ahli dan teringat kembali pada pertandingan sebelumnya yang membuatnya cidera dibagian kaki. Mereka takut jika kejadian tersebut akan terulang kembali di pertandingan selanjutnya. Pikiran-pikiran tersebut membuat tubuh mengeluarkan keringat dingin, semakin mendekati pertandingan semakin merasa panik, jari-jarinya gemetar, sulit untuk tidur dan menjadi lebih sensitif dengan perkataan orang lain yang menurutnya tidak nyaman. Awalnya mereka berusaha untuk tetap tenang dan fokus, namun pikiran-pikiran tersebut masih mendominasi dan membuat atlet kurang yakin dengan kemampuan yang dimiliki.

Dengan kata lain, beberapa persoalan mengenai kecemasan menjelang pertandingan memiliki kaitannya dengan keyakinan diri. Nicholls,dkk (2009) mengungkapkan bahwa keyakinan akan kemampuan yang dimiliki dan kemampuan atletik sangat diperlukan untuk kesuksesan bagi seorang atlet. Albert Bandura, (1997) mendefinisikan bahwa efikasi diri adalah keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya dalam melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. Dijelaskan bahwa efikasi diri mengacu pada keyakinan akan kemampuan individu untuk

menggerakkan motivasi, kemampuan kognitif dan tindakan yang diperlukan untuk memenuhi tuntutan situasi.

Efikasi diri menjadi hal penting bagi atlet karena dengan efikasi diri yang dimiliki atlet, maka tekanan yang dirasakan atlet ketika berlomba dapat teratasi (Zulkarnaen and Rahmasari, 2013). Individu dengan efikasi diri yang tinggi percaya bahwa dirinya dapat memberikan solusi terhadap permasalahan yang dihadapinya, dan dapat mengubahnya menjadi peluang untuk sukses. Atlet dengan efikasi diri yang tinggi percaya bahwa mereka dapat menghadapi tekanan yang ada dan mengubahnya menjadi tantangan yang dapat diatasi. Individu dengan efikasi diri yang rendah percaya bahwa dirinya tidak dapat menemukan solusi atas permasalahan yang dihadapinya dan mudah menyerah (Kusumadewi et al., 2021)

Penelitian yang dilakukan oleh Safitri dan Masykur (2017) menunjukkan bahwa ada hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan yang bersifat negatif. Sehingga, efikasi diri yang tinggi diperlukan untuk dapat menurunkan tingkat kecemasan atlet menjelang pertandingan, sehingga atlet mampu memberikan performa terbaiknya ketika pertandingan berlangsung. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan bertanding atlet tunadaksa NPCI Kota Bandung dalam menghadapi pertandingan.

2 KAJIAN PUSTAKA

Kecemasan Bertanding

Kecemasan bertanding diartikan sebagai perasaan cemas, gelisah, dan tidak nyaman yang diakibatkan oleh persepsi bahwa permainan itu berbahaya, dan disertai dengan perubahan fisiologis seperti peningkatan detak jantung dan tekanan darah, serta sensasi kram perut sebagai sesuatu, napasnya menjadi cepat, dan wajahnya memerah (Martens et al., 1990b). Martens et al., (1990) membagi kecemasan, sebagai berikut:

- a. Kecemasan kognitif; disebabkan bayangan negatif mengenai hasil yang akan didapat atau evaluasi diri negatif. Adanya pemikiran yang negatif mengenai pertandingan menyebabkan kemunculan akan rasa takut, gelisah, khawatir dihantui rasa gagal.
- b. Kecemasan somatis; mengacu pada unsur fisiologis dan afektif dalam gugahan pada sistem saraf otonom. Seperti perasaan gugup atau tegang, detak jantung berdetak lebih kencang, berfungsinya sistem sekresi yang berlebihan dan merasakan hal hal yang tidak nyaman di perut.

Efikasi Diri

Efikasi diri mengacu pada keyakinan akan kemampuan individu untuk menggerakkan motivasi, kemampuan kognitif dan tindakan yang diperlukan untuk memenuhi tuntutan situasi (Bandura, 1997). Terdapat tiga aspek dalam Efikasi diri yang dikemukakan oleh Bandura (dalam Ghufron, 2012), sebagai berikut:

- a. *Level*, berkaitan dengan derajat kesulitan tugas ketika individu merasa mampu untuk melakukannya.
- b. *Strength*, berkaitan dengan kekuatan dari keyakinan atau pengharapan individu mengenai kemampuannya. Pengharapan yang lemah mudah digoyahkan oleh pengalaman-pengalaman yang tidak mendukung.
- c. *Generality*, berkaitan berkaitan dengan luas bidang tingkah laku yang mana individu merasa yakin akan kemampuannya. Individu dapat merasa yakin terhadap kemampuannya, apakah terbatas pada suatu aktivitas dan situasi tertentu atau pada serangkaian aktivitas dan situasi yang bervariasi.

Tunadaksa

Tunadaksa adalah penyandang disabilitas gerak yang disebabkan oleh kelainan neuromuskular bawaan seperti palsy serebral, amputasi, polio, atau kelumpuhan, kelainan struktur tulang, penyakit, atau akibat

kecelakaan. Tingkat gangguan pada tunadaksa adalah (1) ringan yaitu memiliki keterbatasan dalam melakukan aktivitas fisik tetap dan masih dapat ditingkatkan melalui terapi, (2) sedang yaitu memiliki keterbatasan motorik dan mengalami gangguan koordinasi sensorik, (3) berat yaitu memiliki keterbatasan total dalam gerakan fisik dan tidak mampu mengontrol gerakan fisik (Desiningrum, 2016). Adapun klasifikasi tunadaksa yang dapat bergabung menjadi atlet NPCI adalah tunadaksa yang merupakan golongan ringan dan sedang, sedangkan untuk golongan berat/rawat tidak diperkenankan.

3 METODE PENELITIAN

Metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional digunakan dalam penelitian ini. Populasi penelitian adalah atlet tunadaksa NPCI Kota Bandung yang berjumlah 35 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan studi populasi. Pengambilan data menggunakan kuesioner yang dimuat di dalam *gform*.

Efikasi diri adalah keyakinan atlet mengenai kemampuan dirinya dalam melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai kemenangan dalam setiap pertandingan dan mengacu pada keyakinan akan kemampuan atlet untuk menggerakkan motivasi, kemampuan kognitif dan tindakan yang diperlukan untuk memenuhi tuntutan situasi dalam pertandingan. Sedangkan, kecemasan bertanding adalah perasaan khawatir, gelisah, dan tidak tenang yang dialami oleh atlet, dengan menganggap pertandingan sebagai sesuatu yang membahayakan yang disertai dengan perubahan fisiologis seperti detak jantung dan tekanan darah meningkat, rasa seperti keram pada perut, pernapasan menjadi cepat dan wajah memerah. Skala *General Self Efficacy* (GSE) dikembangkan oleh Ralf Schwarzer (dalam Scholz, 2002) kemudian dimodifikasi dengan jumlah 24 aitem. Sedangkan, skala *Sport Competitive Anxiety Test* (SCAT) dibuat oleh Martens (1977) dengan jumlah 15 aitem.

Dalam penelitian ini, analisis data menggunakan analisis *Rank Spearman*.

4 HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil

Tabel 1 Hasil Uji Analisis Rank Spearman

Variabel	Hasil Uji	Simpulan
Efikasi diri	$r_s = -0,500$	Menerima
-	sig. 1 <i>tailed</i>	H1 menolak
Kecemasan Bertanding	$= 0,001$ ($<0,05$)	H0

Berdasarkan hasil perhitungan di atas diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar $r_s = -0,500$ dengan nilai sig (1 *tailed*) sebesar 0,001 ($p < 0,05$), sehingga H_1 diterima dan H_0 ditolak. Dari hasil perhitungan tersebut maka dapat dinyatakan terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dengan kecemasan bertanding pada atlet tunadaksa NPCI Kota Bandung. Dengan arah korelasi yang negatif maka dapat dinyatakan bahwa semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah kecemasan bertanding pada atlet tunadakdaksa NPCI Kota Bandung.

Tabel 2 Hasil Uji Korelasi Aspek

Aspek	Korelasi (<i>Rank Spearman</i>)	Keterangan
<i>Generality</i>	-0,496	Cukup kuat
<i>Level</i>	-0,487	Cukup kuat
<i>Strength</i>	-0,484	Cukup kuat

Berdasarkan hasil uji korelasi, maka akan diurutkan berdasarkan korelasi yang paling tinggi. Urutan pertama adalah aspek *generality* dengan nilai korelasi sebesar -0,496 dengan artian cukup kuat. Dari hasil perhitungan tersebut maka dapat dinyatakan terdapat hubungan negatif antara efikasi diri aspek *generality* dengan kecemasan bertanding. Selanjutnya adalah efikasi diri aspek *level* terhadap kecemasan bertanding dengan nilai korelasi -0,487 yang berarti cukup kuat. Dari hasil perhitungan tersebut maka dapat dinyatakan terdapat hubungan negatif antara efikasi diri aspek *level* dengan

kecemasan bertanding. Untuk urutan terakhir yaitu efikasi diri aspek *strength* terhadap kecemasan bertanding dengan nilai korelasi sebesar -0,484 yang memiliki keterangan cukup kuat. Dari hasil tersebut maka dapat dinyatakan terdapat hubungan negatif efikasi diri aspek *strength* terhadap kecemasan bertanding.

Tabel 3 Hasil Uji Median Variabel Penelitian

Variabel	Median	Tinggi	Rendah
		Frekuensi	Frekuensi
Efikasi Diri (X)	63,00	20 (57,1%)	15 (42,9%)
Kecemasan bertanding (Y)	31,00	18 (51,4%)	17 (48,6%)

Berdasarkan hasil uji median dapat diketahui bahwa terdapat 20 (57,1%) atlet dengan kategori efikasi diri tinggi dan terdapat 15 (42,9%) atlet yang memiliki efikasi diri rendah. Berdasarkan hasil uji median kecemasan bertanding dapat dilihat bahwa terdapat 18 (51,4%) atlet dengan kategori kecemasan bertanding tinggi dan terdapat 17 (48,6%) atlet yang memiliki kecemasan bertanding rendah.

Tabel 4 Hasil Uji Crosstab

Efikasi Diri	Kecemasan B.		Jumlah
	Rendah	Tinggi	
Tinggi	16	4	
Rendah	1	14	
Total	17	18	35

Berdasarkan hasil uji *Crosstab*, menjelaskan bahwa atlet yang memiliki efikasi diri tinggi dan kecemasan bertanding rendah sebanyak 16 atlet, sedangkan atlet yang memiliki efikasi diri tinggi dan kecemasan bertanding tinggi berjumlah empat atlet. Adapun atlet yang memiliki efikasi diri rendah dan kecemasan bertanding tinggi berjumlah 14 atlet, sedangkan yang memiliki efikasi diri rendah dan kecemasan bertanding rendah berjumlah satu atlet. Dengan demikian, jumlah terbanyak merupakan atlet dengan kategori efikasi diri

yang tinggi dan kecemasan bertanding yang rendah.

4.2 Pembahasan

Berdasarkan hasil uji korelasi *rank spearman* diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,001 ($p < 0,005$) sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima dengan $r_s = -0,500$ yang menurut tabel Guliford (Arikunto, 2010) termasuk dalam kriteria cukup kuat. Dengan demikian dapat dikatakan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dan kecemasan bertanding pada atlet tunadaksa NPCI Kota Bandung. Artinya semakin tinggi efikasi diri pada atlet tunadaksa NPCI Kota Bandung maka semakin rendah kecemasan yang dialaminya menjelang bertanding. Sebaliknya, semakin rendah efikasi diri pada atlet maka semakin tinggi kecemasan bertanding yang dialami.

Munculnya kecemasan bertanding karena berbagai persepsi atau respons atlet dalam memperkirakan atau memperhitungkan kondisi dan situasi pada saat pertandingan, reaksi yang berbeda-beda akan ditimbulkan oleh para atlet baik sebelum pertandingan atau pada saat pertandingan berlangsung. Kecemasan bertanding seorang atlet biasanya disebabkan oleh faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi kondisi atlet sebelum bertanding. Situasi ketika individu merasa terancam oleh sesuatu yang dianggapnya menakutkan atau menyakitkan. Hal tersebut dapat datang dari luar atau dalam diri dan menimbulkan kekhawatiran dan ketakutan yang mengganggu ketenangan dan kesehatan, bahkan terkadang berujung pada gangguan fisik (Amir, 2004). Seperti yang dikemukakan oleh Satiadarma (Wohon, 2019), bahwa kecemasan bertanding timbul pada atlet dikarenakan atlet lebih banyak memikirkan hal-hal yang tidak diharapkan akan terjadi, contohnya dalam pertandingan atlet akan menampilkan performa yang buruk, atau berfikir akan mengalami kekalahan setelah melihat lawan yang ada pada saat pertandingan atau sebelum pertandingan.

Perubahan fisiologis juga terjadi pada atlet tunadaksa NPCI Kota Bandung, dimana atlet kesulitan untuk konsentrasi dan performa dilapangan menjadi turun. Kecemasan bertanding merupakan salah satu faktor psikologis yang dapat memengaruhi seorang atlet dalam situasi pertandingan, sehingga menjadi salah satu penyebab kegagalan atau performa yang tidak maksimal oleh atlet (Gunarsa, 2008). Kecemasan mempengaruhi diri seseorang baik itu gangguan fisiologi maupun non fisiologis (kognitif). Gejala ini memiliki bermacam-macam dan kompleksitasnya, akan tetapi dapat dikenali (Mylsidayu, 2014). Dimulai dengan pikiran-pikiran negatif yang akan terjadi, membuat atlet merasa khawatir jika terjadi hal-hal yang tidak diinginkan, semakin mendekati pertandingan rasa gugup semakin mendominasi sehingga atlet mengalami perubahan yang dirasakan pada tubuh. Kecemasan bertanding memiliki dua komponen, yaitu kecemasan kognitif (*cognitive anxiety*) yang ditandai dengan rasa gelisah dan ketakutan akan sesuatu yang terjadi, sedangkan yang kedua adalah kecemasan somatik (*somatic anxiety*) yang ditandai dengan ukuran keadaan fisik seseorang (Kurniawan and Wijayanto, 2021)

Disamping kecemasan bertanding merupakan hal yang sering dijumpai dalam dunia olahraga, bukan berarti hal tersebut dapat dibiarkan. Terdapat beberapa cara yang dapat dilakukan oleh atlet untuk dapat mengatasi kecemasan menjelang bertanding, salah satunya adalah meningkatkan efikasi diri. Efikasi diri sangat dibutuhkan atlet, karena atlet dapat berpikir positif dan memunculkan motivasi untuk menurunkan kecemasan yang dirasakan melalui efikasi diri (Zulkarnaen dan Rahmasari, 2013). Efikasi diri merupakan keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri bahwa berkurangnya rasa cemas saat bekerja, bebas melakukan apa yang disukai, bertanggung jawab atas tindakannya, dan mampu melakukan sesuatu (Wohon dan Ediati, 2019). Atlet penyandang disabilitas NPCI yang memiliki efikasi diri yang baik dapat dikenali dari sikap dan emosi yang

menunjukkan rasa percaya diri terhadap kemampuannya saat menghadapi lawan.

Meskipun atlet memiliki kemampuan yang sama dengan lawan tandingnya, namun ketika atlet tidak yakin dengan kemampuan yang dimiliki, maka cara mengatasi masalah dan usaha yang dilakukanpun berbeda dan tidak sepenuhnya dikeluarkan. Tujuan atau target yang ingin dicapai akan lebih rendah dibandingkan dengan atlet yang memiliki keyakinan diri tinggi. Gist & Mitchell (dalam Ghufron, 2012) mengatakan bahwa efikasi diri dapat membawa pada perilaku yang berbeda diantara individu dengan kemampuan yang sama karena efikasi diri mempengaruhi pilihan, tujuan, pengatasan masalah, dan kegigihan dalam berusaha. Mengenai hubungan efikasi diri dengan kecemasan bertanding, untuk lebih jelasnya akan diuraikan hubungan antara aspek efikasi diri dengan kecemasan bertanding.

Aspek *generality* terhadap kecemasan bertanding memiliki korelasi paling besar dibandingkan dengan aspek yang lainnya dengan keterangan cukup kuat ($r_s = -0,496$). Aspek *Generality* merupakan perasaan kemampuan yang ditunjukkan individu pada konteks yang berbeda-beda, baik secara kognitif, afektif dan perilaku (Rahmadini, 2011). Sejauh mana atlet meyakini kemampuan yang dimiliki dalam situasi yang sulit dan situasi yang berbeda dari biasanya, atau bagaimana atlet tetap yakin meskipun terjadi perubahan-perubahan tidak terduga di lapangan.

Urutan selanjutnya untuk hubungan efikasi diri pada aspek *level* dengan variabel kecemasan bertanding terdapat korelasi yang cukup kuat ($r_s = -0,487$). Aspek *Level* yaitu bagaimana atlet menilai tingkat kesulitan yang dihadapi dengan kemampuan dirinya. Atlet akan mencoba perilaku yang yang dirasa mampu dilakukannya dan menghindari tingkah laku yang berada diluar batas kemampuan yang dirasakannya. Pandangan atlet dalam menilai setiap tugas atau tantangan yang dihadapi berbeda-beda. Hal tersebut tergantung bagaimana atlet menilai tingkat

kesulitan yang dirasakannya, atlet akan mencoba perilaku yang dirasa mampu dikerjakannya dan menghindari tantangan yang dirasa sulit untuk dilewati. Seseorang dapat meningkatkan *self efficacy belief* dengan mencari kondisi yang mana dapat menambahkan tantangan dan kesulitan yang lebih tinggi levelnya (Bandura, 1997). Keyakinan atau efikasi diri bukanlah suatu penilaian tentang keterampilan individu secara objektif, melainkan pada apa yang dapat dicapai individu melalui keterampilan yang dimiliki (Bandura, 1997).

Kemudian aspek selanjutnya adalah aspek *strength* dengan nilai korelasi yang cukup kuat ($r_s = -0,484$). Aspek *Strength* yaitu sejauh mana atlet melakukan usaha dalam mencapai target atau keinginan yang ingin di capai, seperti keinginan untuk menang atau target pada setiap pertandingan. Hal ini berkaitan dengan ketahanan dan keuletan atlet dalam menjalani latihan yang sulit dan panjang untuk mencapai target yang telah ditentukan. Menurut Bandura (dalam Ridhoni, 2013) Orang yang memiliki perasaan efikasi diri yang kuat akan mengembangkan perhatian dan usahanya terhadap tuntutan situasi dan dipicu oleh rintangan sehingga seseorang akan berusaha lebih keras. Dalam situasi yang sulit orang dengan efikasi diri rendah cenderung mudah menyerah, sementara orang dengan efikasi diri yang tinggi akan berusaha lebih keras untuk mengatasi tantangan yang ada (Ghufron, 2012).

Berdasarkan hasil uji *median*, dapat diketahui bahwa atlet tunadaksa NPCI Kota Bandung memiliki efikasi diri tinggi dengan jumlah 20 atlet (57,1%) dan kecemasan bertanding yang rendah sebanyak 17 atlet (48,6%). Kecemasan pada atlet dapat dikurangi dengan adanya efikasi diri yang di miliki oleh atlet. Efikasi diri dipandang efektif karena dapat memberikan rasa kepercayaan diri yang lebih pada kemampuan atlet, keyakinan pada atlet menjadi salah satu faktor internal yang sangat mempengaruhi keberhasilan atlet di lapangan (Husdarta, 2010). Bandura (dalam Jannah, 2015) menyatakan apabila seseorang percaya

bahwa ia tidak mempunyai kemampuan untuk menanggulangi tantangan-tantangan penuh stres yang dihadapi dalam hidupnya, maka ia akan merasa semakin cemas menghadapi tantangan-tantangan tersebut. Hal ini sejalan dengan pernyataan yang dikemukakan oleh Kreitner & Kinicky (dalam Kostradini, 2017) bahwa semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki maka tingkat timbulnya stres dan cemas semakin rendah.

Dari pemaparan yang telah ditulis diatas, atlet tunadaksa NPCI Kota Bandung memiliki perilaku yang beragam. Beberapa atlet sudah meyakini kemampuannya dan menilai bahwa performanya cukup baik, memiliki harapan dan usaha yang besar untuk memenangkan pertandingan dan mencapai target, mampu mengatasi dan beradaptasi dengan cepat pada perubahan yang terjadi di lapangan maupun pertandingan, sehingga kecemasan yang dialami menjelang pertandingan menurun dan tidak mengganggu performanya. Sebagian yang lain masih belum yakin dengan kemampuan yang dimiliki, menganggap kemampuannya rendah dan sulit menerima tantangan baru, memiliki harapan yang kecil dan usaha yang dilakukan pun tidak sepenuhnya dikeluarkan, saat menemui situasi sulit lebih banyak mengeluh dan panik ketika terdapat perubahan tak terduga di lapangan maupun pertandingan.

5 SIMPULAN

Dari hasil pengolahan data diperoleh simpulan bahwa efikasi diri memiliki hubungan yang cukup berarti dengan kecemasan bertanding pada atlet tunadaksa NPCI Kota Bandung. Hal ini dapat dibuktikan dengan adanya nilai korelasi koefisien *rank spearman* dengan $r_s = -0,500$ yang termasuk dalam kriteria derajat cukup kuat. Dengan demikian dapat dikatakan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan bertanding pada atlet tunadaksa NPCI Kota Bandung. Artinya hipotesis penelitian diterima yaitu semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah kecemasan bertanding. Kecemasan bertanding merupakan hal penting yang harus diperhatikan oleh atlet untuk dapat

menampilkan performa terbaik dalam setiap pertandingan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amir, N., 2004. Pengembangan Instrumen Kecemasan Olahraga. *Journal UNS* 55–69.
- Arikunto, S., 2010. *Prosedur Penelitian; Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Bandura, A., 1997. *Self Efficacy*. The Exercise of control.
- Desiningrum, R.D., 2016. *Psikologi Anak Berkebutuhan Khusus*. Psikosain, Yogyakarta.
- Ghufroon, M., Risnawita, R., 2012. *Teori-teori Psikologi*. Ar-ruz Media, Yogyakarta.
- Gunarsa, 2008. *Psikologi Olahraga Prestasi*. Pt. BPK Gunung Mulia, Jakarta.
- Husdarta, 2010. *Psikologi Olahraga*. Alfabeta, Bandung.
- Jannah, A., 2015. Hubungan Efikasi Diri dengan Kecemasan Menghadapi Ujian SBMPTN. UMS, Surakarta.
- Kostradini, F., 2017. Pengaruh Efikasi Diri terhadap kinerja organisasi kelurahan Kota Bandung. UNPAS, Bandung.
- Kurniawan, A.W., Wijayanto, A., 2021. *Psikologi Olahraga*. Academi Pustaka, Tulung Agung.
- Kusumadewi, I.A., Ghozali, D.A., Hastami, Y., Wiyono, N., 2021. Hubungan Tingkat Kecemasan dengan tingkat Efikasi diri pada Atlet Renang. *Journal of Sport Science and Education* 6, 107–114.
- Lhaksana, J., 2011. *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Penebar Swadaya Group, Jakarta.
- Machdan, Hartini, 2012. Hubungan Penerimaan diri dan Kecemasan menghadapi dunia kerja pada tunadaksa di UPT. *Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*.
- Martens, R., 1977. *Sport Competition Anxiety Test*. Kinetics Publisher, Champaign.
- Martens, R., Burton, D., Vealey, R.S., Bump, L.A., Smith, D.E., 1990a. Development

- and validation of the Competitive State Anxiety Inventory-2. In, in: *Competitive Anxiety in Sport* (Edited by R. Martens, R.S. Vealey and D. Burton). Champaign, IL: Human Kinetics, pp. 117–190.
- Martens, R., Vealey, Burton, D., 1990. *Competitive Anxiety in Sport*. Human Kinetics, Champaign.
- Myssidayu, 2014. *Psikologi Olahraga*. Bumi Aksara, Jakarta.
- Nicholls, A.R., Polman, R.C., Levy, A.R., Backhouse, S.H., 2009. Mental Toughness in Sport: Achievement level, gender, age, experience, and sport type difference. *Personality and individual difference* 47, 73–75.
- Pristiwa, L., Nuqul, F., 2018. Gambaran kecemasan atlet mahasiswa: studi pada ukm olahraga Universitas Islam Maulana Malik Ibrahim. *Psikologi Integratif* 6, 50–61.
- Ridhoni, F., 2013. Metode tukar Pengalaman untuk meningkatkan efikasi diri pada pecandu narkoba. *Psychological Journal*.
- Rizaldi, B.A., 2022. Mental jadi sebab Jabar Kalah. AntaraNews.
- Safitri, D.P., Masykur, 2017. Hubungan efikasi diri dengan kecemasan menghadapi kejaraan nasional pada atlet tenis lapang. *Empati* 6, 98–105.
- Scholz, 2002. Is General Self Efficacy a universal construct? Psychometric findings from 25 countries. *Eurepean Journal of Psychology Assesment* 242–251.
- Supriyanto, A., 2015. *Psikologi Olahraga*. UNY Press, Yogyakarta.
- Virilia, S., Wijaya, A., 2015. Penerimaan diri pada Penyandang tunadaksa. *Psychology Forum*.
- Wohon, A.M., Ediati, A., 2019. Hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan bertanding pada atlet futsal Undip Semarang. *Jurnal Empati* 8, 64–70.
- Zulkarnaen, Rahmasari, 2013. Hubungan antara self efficacy dengan Optimism dengan kecemasan pada atlet beladiri aikido. *Journal Character*.