

Peran Efikasi Diri 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 efikasi diri 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. Metode penelitian menggunakan metode kuantitatif deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri pada atlet NPCI disabilitas di Kota Bandung berada pada kategori tinggi dengan aspek *generality* yang paling mempengaruhi.

Kata Kunci: Atlet, Efikasi Diri, Tunadaksa

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. This study aimed to determine the self-efficacy of NPCI Bandung City quadriplegia athletes in facing the match. The population of the study was 35 NPCI Bandung City quadriplegia athletes. The research data were obtained using the General Self-Efficacy Scale (GSE) developed by Ralf Schwarzer. The research method used a descriptive quantitative method. The results showed that self-efficacy among NPCI-disabled athletes in Bandung City was in the high category, with the general aspect being the most influential.

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. Kemudian, keyakinan diri akan kemampuan atletik sangat diperlukan untuk kesuksesan seorang atlet (Nicholls et al., 2009).

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 & 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)

Sehingga, efikasi diri yang tinggi diperlukan untuk membantu atlet memaksimalkan performanya ketika pertandingan berlangsung. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai peran efikasi diri pada atlet tunadaksa NPCI Kota Bandung dalam menghadapi pertandingan.

2 KAJIAN PUSTAKA

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:

- Level*, berkaitan dengan derajat kesulitan tugas ketika individu merasa mampu untuk melakukannya.
- Strength*, berkaitan dengan kekuatan dari keyakinan atau pengharapan individu mengenai kemampuannya. Pengharapan yang lemah mudah digoyahkan oleh pengalaman-pengalaman yang tidak mendukung.
- 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 deskriptif 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. Skala *General Self Efficacy* (GSE) dikembangkan oleh Ralf Schwarzer (dalam Scholz, 2002) kemudian dimodifikasi dengan jumlah 24 aitem. Analisis data menggunakan analisis *Rank Spearman*.

4 HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil

Tabel 1 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, aspek *generality* paling tinggi mempengaruhi tingkat kategorisasi variabel efikasi diri dengan nilai korelasi sebesar -0,496 dengan artian cukup kuat. Selanjutnya, efikasi diri aspek *level* terhadap kecemasan bertanding dengan nilai korelasi -0,487 yang berarti cukup kuat. Untuk urutan terakhir yaitu efikasi diri aspek *strength* dengan nilai korelasi sebesar -0,484 yang memiliki keterangan cukup kuat.

Tabel 2 Hasil Uji Median Variabel Penelitian

Variabel	Median	Tinggi	Rendah
		Frekuensi	Frekuensi
Efikasi Diri (X)	63,00	20 (57,1%)	15 (42,9%)

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.

4.2 Pembahasan

Penelitian ini dilaksanakan untuk memperoleh data terkait peran efikasi diri pada atlet quadriplegia NPCI Kota Bandung dalam menghadapi pertandingan. Atlet quadriplegia NPCI menghadapi tantangan fisik dan mental yang tidak ringan. 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 & Ediati, 2019). 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).

Berdasarkan hasil uji median, efikasi diri yang dimiliki atlet quadriplegia berada pada kategori tinggi sebesar 57,1%. 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. Efikasi diri sangat dibutuhkan atlet, karena atlet dapat berpikir positif dan memunculkan motivasi melalui efikasi diri (Zulkarnaen & Rahmasari, 2013). Atlet *quadriplegia* yang memiliki efikasi diri tinggi akan cenderung lebih optimis dan percaya bahwa mereka dapat berkompetisi secara efektif, meskipun menghadapi keterbatasan fisik yang signifikan.

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). Dalam hal ini, kondisi emosi positif yang dimiliki oleh atlet NPCI akan dapat meningkatkan efikasi dirinya seperti perasaan tenang, semangat, dan antusias. Atlet yang mampu mengelola emosinya dengan baik, terutama menjelang pertandingan akan cenderung memiliki efikasi diri yang lebih kuat. Menurut Bandura (dalam Ridhoni, 2013), individu 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 (Ghufroon, 2012).

Tetapi, ketika atlet tidak yakin meskipun atlet memiliki kemampuan yang sama dengan lawan tandangnya, maka cara mengatasi masalah dan usaha yang dilakukan pun berbeda dan tidak sepenuhnya dikeluarkan. Kemudian, tujuan atau target yang ingin dicapai akan lebih rendah dibandingkan dengan atlet yang memiliki keyakinan diri tinggi. 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. Gist dan 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.

Efikasi diri terdiri dari tiga aspek yaitu *generality*, *level*, dan *strength*. Berdasarkan perhitungan aspek efikasi diri. Ketiga aspek efikasi diri tersebut saling mendukung dalam membentuk keyakinan diri yang solid pada atlet NPCI. Aspek *generality* dibandingkan dengan aspek yang lainnya paling kuat ($r_s = -0,496$). *Generality* membantu atlet NPCI untuk dapat beradaptasi dalam berbagai situasi pertandingan. Kemudian, aspek *generality* merupakan perasaan kemampuan yang ditunjukan 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.

Atlet NPCI yang memiliki *generality* yang tinggi akan merasa mampu menghadapi berbagai jenis tantangan, meskipun situasi yang dihadapi berbeda dari biasanya atau lebih sulit. Dalam konteks pertandingan, *generality* memungkinkan atlet NPCI untuk tetap tenang dan percaya diri, meskipun mengalami perubahan tak terduga dalam kondisi fisik atau strategi lawan. Atlet dengan *generality* akan mudah beradaptasi dan mengatasi tekanan, serta mampu memanfaatkan keterampilan yang dimiliki dalam berbagai skenario yang sulit.

Urutan selanjutnya efikasi pada aspek *level* cukup kuat ($r_s = -0,487$). Aspek *Level* yaitu bagaimana atlet menilai tingkat kesulitan yang dihadapi dengan kemampuan dirinya. *Level* memastikan atlet NPCI dapat mengambil

tantangan yang realistis dan tidak merasa terbebani oleh tingkat kesulitan. Atlet akan mencoba perilaku yang yang dirasa mampu dilakukannya dan menghindari tingkah laku yang berada diluar batas kemampuan yang dirasakannya. Atlet dengan *level* efikasi diri yang baik mampu mengevaluasi kesulitan pertandingan dan menyesuaikan diri untuk tetap kompetitif. Mereka cenderung tidak mudah menyerah saat menghadapi kesulitan, dan justru lebih bersemangat untuk berusaha lebih keras.

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. Individu akan dapat meningkatkan *self efficacy belief* dengan mencari kondisi yang mana dapat menambahkan tantangan dan kesulitan yang lebih tinggi levelnya (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. *Strength* memastikan bahwa atlet NPCI akan tetap gigih dan tidak mudah menyerah ketika menghadapi rintangan. Hal ini berkaitan dengan ketahanan dan keuletan atlet dalam menjalani latihan yang sulit dan panjang untuk mencapai target yang telah ditentukan. Atlet NPCI dengan *strength* yang kuat akan memiliki motivasi yang tinggi untuk mencapai target, seperti memenangkan pertandingan atau mencapai hasil terbaik dalam kompetisi. Ketika dihadapkan pada kesulitan atau kegagalan, mereka akan cenderung tidak mudah menyerah dan akan terus berusaha hingga mencapai tujuan.

Ketahanan mental ini sangat penting untuk menjaga fokus dan komitmen dalam jangka panjang, terutama bagi atlet yang bertanding dengan keterbatasan fisik.

Kombinasi ketiga aspek ini memungkinkan atlet NPCI untuk menghadapi pertandingan dengan optimisme, motivasi, dan daya juang yang tinggi, meskipun mereka memiliki keterbatasan fisik. 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. Efikasi diri memainkan peran kunci dalam kesiapan mental dan performa atlet quadriplegia di NPCI Kota Bandung. Dukungan yang berkelanjutan dari pelatih, keluarga, dan lingkungan akan sangat berpengaruh dalam membentuk efikasi diri yang kuat pada atlet-atlet tersebut.

5 SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan maka hasil menunjukkan bahwa sebagian besar atlet NPCI Kota Bandung memiliki efikasi diri yang tinggi. Atlet dengan efikasi diri yang tinggi cenderung lebih optimis dan percaya diri dalam menghadapi tantangan, baik dari segi fisik maupun mental. Dari segi aspek efikasi diri, aspek *generality* ditemukan paling kuat memengaruhi keyakinan atlet, diikuti oleh aspek *level* dan *strength*. Atlet yang memiliki keyakinan tinggi terhadap kemampuan mereka dalam berbagai situasi lebih mampu menghadapi tantangan yang muncul selama pertandingan. Berdasarkan kesimpulan penelitian, maka saran yang dapat diberikan oleh peneliti yaitu perlunya program psikologi untuk melatih mental atlet NPCI sebelum bertanding seperti salah satunya pelatihan manajemen stres. Kemudian, dukungan sosial dari keluarga, teman, dan pelatih yang diberikan kepada atlet NPCI

perlu konsisten untuk menciptakan lingkungan yang positif.

DAFTAR PUSTAKA

- Bandura, A., 1997. *Self Efficacy*. The Exercise of control.
- Desiningrum, R.D., 2016. *Psikologi Anak Berkebutuhan Khusus*. Yogyakarta: Psikosain.
- Ghufron, M., Risnawita, R. (2012). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-ruz Media.
- Gunarsa. (2008). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: Pt. BPK Gunung Mulia.
- Husdarta, 2010. *Psikologi Olahraga*. Alfabeta, Bandung.
- Jannah, A., 2015. Hubungan Efikasi Diri dengan Kecemasan Menghadapi Ujian SBMPTN. UMS, Surakarta.
- Kurniawan, A.W., Wijayanto, A. (2021). *Psikologi Olahraga*. Tulung Agung: Academi Pustaka.
- 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, H. (2012). Hubungan Penerimaan diri dan Kecemasan menghadapi dunia kerja pada tunadaksa di UPT. *Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*.
- Mylsidayu. (2014). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Bumi Aksara.
- 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..
- 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.
- Scholz (2002). Is General Self Efficacy a universal construct? Psychometric findings from 25 countries. *Eurepean Journal of Psychology Assesment* 242–251.
- Virlia, 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, R. (2013). Hubungan antara self efficacy dengan Optimism dengan kecemasan pada atlet beladiri aikido. *Journal Character*.