

Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan

Ita Purnamasari¹

*Program Studi Psikologi
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
Universitas Mulawarman Samarinda*

ABSTRACT. *This research aims to know the relation of self-efficacy with the anxiety of athletes SKOI KALTIM in the face of the match. This research uses a quantitative approach. The subject in this research was 60 athletes who were selected using the purposive sampling technique. The method of data collection used is the self-efficacy scale and the anxiety scale with the Likert scale method. The collected Data is analyzed by the correlation analysis test of the Kendall's tau-B program with the help of the Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 20.0 for Windows. The results showed that there was a negative connection between self-efficacy and anxiety of the athlete of SKOI KALTIM in the face of the match with the result value $R = -0.478$ and $P = 0.000$ ($P < 0.05$). That shows both variables have moderate correlation. Thus, the hypothesis in this study was received.*

Keywords: *self-efficacy, anxiety, athlete*

ABSTRAK. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan efikasi diri dengan kecemasan atlet SKOI KALTIM dalam menghadapi pertandingan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini adalah 60 atlet yang dipilih dengan menggunakan teknik purposive sampling. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah skala efikasi diri dan skala kecemasan dengan metode skala likert. Data yang terkumpul dianalisis dengan uji analisis korelasi program tau-B Kendall dengan bantuan Paket Statistik untuk Ilmu Sosial (SPSS) 20.0 for Windows. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dengan kecemasan atlet SKOI KALTIM dalam menghadapi pertandingan dengan nilai hasil $R = -0.478$ dan $P = 0,000$ ($P < 0,05$). Itu menunjukkan kedua variabel memiliki korelasi sedang. Dengan demikian hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Kata Kunci: kemandirian diri, kecemasan, atlet

¹ Email: itaps.cihihiro@gmail.com

PENDAHULUAN

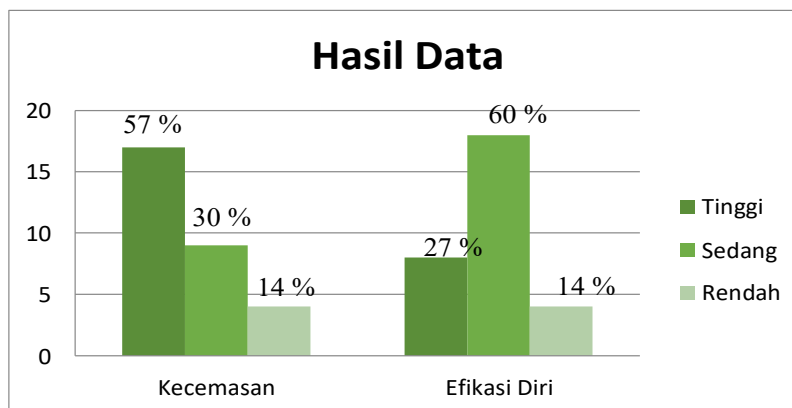
Sekolah Khusus Olahragawan Internasional (SKOI) Merupakan gagasan cemerlang Gubernur Kalimantan timur yaitu Bapak DR. H. Awang Faroek Ishak. Bapak Gubernur melihat Kaltim memiliki sarana prasarana olahraga eks PON XVII Kaltim yang lengkap serta bertaraf internasional, sehingga sayang bila fasilitas tersebut tidak dimanfaatkan. Sudah saatnya para atlet (terutama calon-calon atlet) diatur untuk menggunakan parameter tingkat dunia dalam mengukur pencapaian prestasi. Prestasi olahraga sangat ditentukan oleh penampilan atlet dalam suatu kompetisi. Penampilan puncak seseorang atlet 80 persen dipengaruhi oleh aspek psikologi dan hanya 20 persen oleh aspek yang lainnya, sehingga aspek psikologis harus dikelola dengan sengaja, sistematis dan berencana. Akan tetapi, di Indonesia aspek psikologis belum banyak dipelajari (Gunarsa, 2008).

Salah satu aspek psikologis yang berkaitan erat untuk menampilkan performa maksimal adalah aspek emosi. Gejelok emosi yang terlalu tinggi akan menyebabkan ketegangan emosi yang berlebih dan seringkali berdampak negatif, salah satunya adalah kecemasan (Ardianto, 2013). Kemampuan yang baik atau buruk seorang atlet di lapangan akan mempengaruhi keadaan psikologis atlet tersebut khususnya pada perasaan seperti kecemasan (Verawati, 2013).

Seperti hasil penelitian dari Prasetya, Supriyono, dan Ramil (2009) mengungkapkan bahwa kecemasan berasal dari gangguan konsentrasi dan perhatian yang kemudian memberi pengaruh pada gejala psikis lainnya seperti perubahan emosi yang bisa berdampak pada kondisi fisik atlet.

Masalah kecemasan merupakan faktor yang sangat mempengaruhi dan berdampak pada performa atlet di lapangan. Hal ini diperjelas oleh pendapat Harsono (2011) yaitu: lapangan olahraga bisa penuh dengan kecemasan dan konflik-konflik, penuh dengan ketakutan-ketakutan dan bentrokan-bentrokan mental. Hal yang jarang terjadi pada seorang atlet yaitu sebagai seorang juara dalam bidangnya tidak jarang dapat mengontrol dan menyesuaikan kondisi psikologisnya, kecemasannya dan konflik-konfliknya dalam menghadapi suatu pertandingan. Jika pertandingan tersebut adalah pertandingan yang menentukan adanya final, maka akan menjadi sangat sulit untuk menemui seorang atlet yang dapat dikatakan telah mencapai maturitas olahraganya yaitu kondisi dimana seorang atlet ada pada puncak performanya yang dimana dalam kondisi tersebut atlet mampu mengeluarkan seluruh kemampuan terbaiknya saat bertanding tanpa dipengaruhi oleh kondisi mentalnya antara lain kecemasan (Sukadiyanto, 2012).

Berdasarkan hasil penelitian awal yang dilakukan oleh peneliti untuk subjek seorang atlet di SKOI KALTIM, hasil menunjukkan sebagai berikut :



Gambar 1. Grafik Distribusi Hasil Penelitian Awal Mengenai Kecemasan dan Efikasi Diri

Dari hasil data penelitian awal tersebut, bisa dikatakan bahwa kecemasan yang dialami oleh para atlet adalah kondisi yang tidak nyaman untuk seseorang melakukan sesuatu. Kecemasan dapat diduga mempengaruhi efikasi diri seorang atlet pada pertandingan. Ketika efikasi diri atlet hilang, akan

memungkinkan seorang atlet akan berfikir kalah sebelum bertanding. Dari sinilah efikasi diri sangat dibutuhkan, karena rasa keyakinan akan kemampuan diri seperti efikasi diri merupakan hal penting untuk meraih prestasi. Menurut Gufron dan Rinneite (2012) menjelaskan bahwa efikasi diri mengacu pada

keyakinan atau kemampuan individu untuk menggerakkan motivasi, kemampuan kognitif dan tindakan yang diperlukan untuk memenuhi tuntutan situasi. Masalah yang menjadi sumber kecemasan dalam menghadapi masa depan berkaitan dengan masalah pendidikan, pekerjaan dan kehidupan berkeluarga (Adriansyah, Rahayu dan Prastika, 2015).

Terkait dengan kecemasan menghadapi pertandingan serta efikasi diri terhadap siswa SKOI, maka diharuskan siap mental untuk menghadapi pertandingan sehingga seluruh kemampuan jiwanya baik akal, kemauan, dan perasaannya siap menghadapi tugas-tugas dan menghadapi segala kemungkinan.

TINJAUAN PUSTAKA

Kecemasan Menghadapi Pertandingan

Menurut Clark (2010) Kecemasan adalah sebagai sistem respon kognitif, afektif, fisiologis, dan perilaku yang rumit dan aktif jika terdapat keadaan yang dianggap tidak menyenangkan karena keadaan tersebut tidak terduga dan tak terkendali serta berpotensi mengancam kepentingan individu.

Aspek-aspek Kecemasan Clark (2010) mengemukakan bahwa terdapat empat aspek dalam kecemasan yaitu:

- a. Aspek Afektif, ciri afektif dari kecemasan merupakan perasaan seseorang yang mengalami kecemasan, seperti gugup, tersinggung, takut, tegang, gelisah, tidak sabar, atau kecewa.
- b. Aspek Fisiologis, ciri fisiologis merupakan ciri dari kecemasan yang terjadi di fisik seseorang seperti peningkatan denyut jantung, sesak napas, napas cepat, nyeri dada, sensasi tersedak, pusing, berkeringat, kepanasan, menggigil, mual, sakit perut, diare, gemetar, kesemutan atau mati rasa di lengan atau kaki, lemas, pingsan, otot tegang atau kaku, dan mulut kering.
- c. Aspek Kognitif, ciri kognitif merupakan ciri yang terjadi dalam pikiran seseorang saat merasakan kecemasan. Ciri ini dapat berupa takut akan kehilangan kontrol, takut tidak mampu mengatasi masalah, takut evaluasi negatif oleh orang lain, adanya pengalaman yang menakutkan, adanya persepsi tidak nyata, konsentrasi rendah, kebingungan, mudah terganggu, rendahnya perhatian, kewaspadaan berlebih terhadap ancaman, memori yang buruk, kesulitan dalam penalaran, serta kehilangan objektivitas.
- d. Aspek Perilaku, ciri perilaku dari kecemasan tercermin dari perilaku individu saat mengalami

kecemasan, seperti menghindari situasi atau tanda yang mengancam, melarikan diri, mencari keselamatan, mondar-mandir, terlalu banyak bicara, terpaku, diam, atau sulit berbicara.

Adapun menurut Rochman (2010) mengemukakan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan yaitu sebagai berikut :

- a. Rasa cemas yang timbul akibat melihat adanya bahaya yang mengancam dirinya. Kecemasan ini lebih dekat dengan rasa takut, karena sumbernya terlihat jelas di dalam pikiran.
- b. Cemas karena merasa berdosa atau bersalah, karena melakukan hal-hal yang berlawanan dengan keyakinan atau hati nurani. Kecemasan ini sering pula menyertai gejala-gejala gangguan mental, yang kadang-kadang terlihat dalam bentuk yang umum.
- c. Kecemasan yang berupa penyakit dan terlihat dalam beberapa bentuk. Kecemasan ini disebabkan oleh hal yang tidak jelas dan tidak berhubungan dengan apapun yang terkadang disertai dengan perasaan takut yang mempengaruhi keseluruhan kepribadian penderitanya.

Efikasi Diri

Menurut Bandura (dalam Ghufroon, 2014) dalam efikasi diri adalah keyakinan seseorang mengenai kemampuan dirinya dalam melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu serta evaluasi kemampuan atau kompetensi diri individu untuk melakukan suatu tugas, mencapai tujuan, dan mengatasi hambatan.

Aspek-aspek Efikasi Diri Bandura (dalam Ghufroon, 2014) mengemukakan bahwa terdapat tiga aspek dalam efikasi diri yang dimiliki setiap individu yang berbeda antara individu lainnya, yaitu sebagai berikut:

- a. Tingkat (*leve*)
Aspek ini berkaitan dengan derajat kesulitan tugas ketika individu merasa mampu untuk melakukannya. Apabila individu dihadapkan pada tugas-tugas yang disusun menurut tingkat kesulitannya, maka efikasi diri individu mungkin akan terbatas pada tugas-tugas yang mudah, sedang, atau bahkan meliputi tugas-tugas yang paling sulit, sesuai dengan batas kemampuan yang dirasakan untuk memenuhi tuntutan perilaku yang dibutuhkan pada masa masing-masing tingkat.

b. Kekuatan (*strength*)

Aspek ini berkaitan dengan tingkat kekuatan dari keyakinan atau pengharapan individu mengenai kemampuannya. Pengharapan yang lemah mudah digoyahkan oleh pengalaman-pengalaman yang tidak mendukung. Sebaliknya, pengharapan yang mantap mendorong individu tetap bertahan dalam usahanya.

c. Generalisasi (*generality*)

Aspek ini berkaitan dengan luas bidang tingkah laku yang mana individu merasa yakin akan kemampuannya. Individu dapat merasa yakin terhadap kemampuan dirinya, apakah terbatas pada suatu aktivitas dan situasi tertentu atau pada serangkaian aktivitas dan situasi yang bervariasi.

Adapun faktor-faktor menurut Bandura (dalam Jess Feist & Feist, 2010) yang dapat mempengaruhi efikasi diri yaitu sebagai berikut:

a. Pengalaman menguasai sesuatu (*Mastery Experience*)

Pengalaman menguasai sesuatu yaitu performa masa lalu. Secara umum performa yang berhasil akan menaikkan *self-efficacy* individu, sedangkan pengalaman pada kegagalan akan menurunkan. Setelah *self-efficacy* kuat dan berkembang melalui serangkaian keberhasilan, dampak negatif dari kegagalan-kegagalan yang umum akan berkurang secara sendirinya. Bahkan kegagalan-kegagalan tersebut dapat diatasi dengan memperkuat motivasi diri apabila seseorang menemukan hambatan yang sulit melalui usaha yang terus-menerus.

b. Modeling sosial

Pengamatan terhadap keberhasilan orang lain dengan kemampuan yang sebanding dalam mengerjakan suatu tugas akan meningkatkan *self-efficacy* individual dalam mengerjakan tugas yang sama. Begitu pula sebaliknya, pengamatan terhadap kegagalan orang lain akan menurunkan penilaian individu mengenai kemampuannya dan individu akan mengurangi usaha yang dilakukannya.

c. Perusasi sosial

Individu diarahkan berdasarkan saran, nasihat, dan bimbingan sehingga dapat meningkatkan keyakinannya tentang kemampuan-kemampuan yang dimiliki dapat membantu tercapainya tujuan yang diinginkan. Individu yang diyakinkan secara verbal cenderung akan berusaha lebih keras untuk mencapai suatu keberhasilan. Namun pengaruh persuasi tidaklah terlalu besar, dikarenakan tidak memberikan pengalaman yang dapat langsung

dialami atau diamati individu. Pada kondisi tertekan dan kegagalan yang terus-menerus, akan menurunkan kapasitas pengaruh sugesti dan lenyap saat mengalami kegagalan yang tidak menyenangkan.

d. Kondisi fisik dan emosional

Emosi yang kuat biasanya akan mengurangi performa, saat seseorang mengalami ketakutan yang kuat, kecemasan akut, atau tingkat stress yang tinggi, kemungkinan akan mempunyai ekspektasi efikasi yang rendah.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa atlet SKOI KALTIM di Samarinda, yang berjumlah 500 siswa dan siswi atlet. Metode pengambilan sampel yang digunakan oleh penulis dalam penelitian ini adalah metode *purposive sampling* yaitu teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2015) peneliti dilakukan dengan mengambil orang – orang yang telah dipilih oleh peneliti menurut ciri-ciri spesifik yang dimiliki oleh sampel yaitu sampel penelitian ini bercirikan sebagai berikut:

- Siswa dan siswi atlet Sekolah Khusus Olahraga Internasional (SKOI) karena dari hasil screening yang khusus dari seluruh SMA atlet SKOI yang telah mengikuti turnamen pertandingan didapatkan hasil bahwa siswa dan siswi atlet memiliki kecemasan mencapai 57% dari 30 siswa dan siswi atlet.
- Peserta berusia 16 - 19 tahun karena pada periode ini seseorang melibatkan diri secara khusus dalam berbagai bidang cabang olahraga yang sudah ia kuasai selama mengikuti turnamen pertandingan para atlet.
- Peserta masih terdaftar sebagai siswa dan siswi aktif di SKOI KALTIM. (Rochman, 2010) beranggapan bahwa perasaan yang tidak menentu yaitu kecemasan pada umumnya tidak menyenangkan yang pada nantinya akan menimbulkan munculnya perubahan fisiologis dan psikologis.
- Peserta diambil dari kelas II dan III SMA yaitu untuk kelas II – A berjumlah 22 siswa/siswi atlet, kelas II – B berjumlah 12 siswa/siswi atlet, kelas III – A berjumlah 16 siswa/siswi atlet, dan kelas III – B berjumlah 10 siswa/siswi atlet. Adapun berdasarkan teknik sampling tersebut, didapatkan hasil bahwa sampel dalam penelitian ini

berjumlah 60 siswa dan siswi atlet SKOI KALTIM.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala psikologi. Selain sebagai alat ukur, skala psikologi memiliki karakteristik khusus yang membedakannya dari berbagai bentuk instrument pengumpulan data yang lain seperti angket, daftar isian, inventori, dan lain-lainnya (Azwar Analisis data yang dilakukan untuk pengolahan data penelitian adalah dengan menggunakan analisis uji nonparametrik *Kendall's tau-b*. Keseluruhan teknik analisis data menggunakan SPSS versi 21 *for windows.*, 2012).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Karakteristik responden penelitian ini disusun berdasarkan latar belakang jenis kelamin, usia, dan tingkat bidang olahraga yang dikuasai pada Sekolah Khusus Olahraga Internasional (SKOI) KALTIM. Jumlah siswa/siswi SKOI KALTIM yang dijadikan subjek penelitian dalam penelitian ini yaitu 60 siswa/siswi atlet. Adapun komposisi responden penelitian berikut:

Tabel 1. Komposisi Responden Menurut Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi (Orang)	Presentase(%)
Laki-laki	43	71.7%
Perempuan	17	28.3%
Jumlah	60	100%

Berdasarkan tabel 1 diatas, dapat diketahui bahwa rata-rata jenis kelamin siswa/siswi atlet SKOI KALTIM yang menjadi sampel dalam penelitian ini

adalah pria yaitu sebanyak 43 siswa/siswi atlet atau sekitar 71.7% persen dan wanita yaitu sebanyak 17 siswa/siswi atlet atau sekitar 28.3% persen.

Tabel 2. Komposisi Responden Menurut Usia

Usia	Frekuensi (Orang)	Presentase(%)
16 tahun - 17 tahun	49	81,7%
18 tahun - 19 tahun	11	18,3%
Jumlah	100	100%

Berdasarkan tabel 2 diatas, dapat diketahui bahwa rata-rata usia siswa/siswi atlet SKOI KALTIM yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah usia 16 hingga 17 yaitu sebanyak 49

siswa/siswi atlet atau sekitar 81.7% persen dan usia 18 hingga 19 yaitu sebanyak 11 siswa/siswi atlet atau sekitar 18.3 persen.

Tabel 3. Komposisi Responden Menurut Bidang Olahraga

Bidang Olahraga	Frekuensi (Orang)	Presentase(%)
Angkat Besi	13	21.7%
Renang	15	25.0%
Atletik	15	25.0%
Panjat Tebing	17	28.3%
Jumlah	100	100%

Berdasarkan tabel 3 diatas, dapat diketahui bahwa rata-rata tingkat bidang olahraga yang dikuasai di SKOI KALTIM yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah tingkat bidang olahraga angkat besi yaitu sebanyak 13 siswa/siswi atlet atau

sekitar 21.7 persen, tingkat bidang olahraga renang yaitu sebanyak 15 siswa/siswi atlet atau sekitar 25.0 persen, tingkat bidang olahraga atletik yaitu sebanyak 15 siswa/siswi atlet atau sekitar 25.0 persen, dan tingkat bidang olahraga panjat tebing

yaitu sebanyak 17 siswa/siswi atlet atau sekitar 28.3

Hasil Uji Deskriptif

Data deskriptif menampilkan gambaran umum mengenai jawaban responden atas pertanyaan atau pernyataan yang terdapat dalam kuesioner maupun tanggapan responden. Berdasarkan hasil tanggapan

persen.

dari 60 responden tentang variabel-variabel penelitian, maka peneliti akan menguraikan secara rinci jawaban responden yang dikelompokkan dalam deskriptif statistik.

Tabel 4. Hasil Uji Analisis Deskriptif

Variabel	Mean	SD	Mean	SD	Status
	Empirik	Empirik	Hipotetik	Hipotetik	
Kecemasan	7.079	77.42	5.500	62.50	Tinggi
Efikasi Diri	8.374	83.27	6.166	62.50	Tinggi

Berdasarkan tabel 4 diatas, dapat diketahui gambaran keadaan sebaran data subjek penelitian secara umum pada siswa/siswi atlet SKOI KALTIM. Berdasarkan hasil pengukuran melalui skala kecemasan yang telah diisi, diperoleh rerata empirik

(77.42) lebih tinggi daripada rerata hipotetik (62.50) sehingga berstatus tinggi. Adapun sebaran frekuensi data untuk skala kecemasan siswa/siswi atlet SKOI KALTIM.

Tabel 5. Kategorisasi Skor Skala Kecemasan

Interval Kecenderungan	Skor	Kategori	F	%
$X \leq M - 1.5 SD$	≥ 98	Sangat Tinggi	1	1.7%
$M + 0.5 SD < X < M + 1.5 SD$	86-97	Tinggi	6	10.0%
$M - 0.5 SD < X < M + 1.5 SD$	76-85	Sedang	28	46.7%
$M + 0.5 SD < X < M - 1.5 SD$	66-75	Rendah	24	40.0%
$X > M - 1.5 SD$	≤ 65	Sangat Rendah	1	1.7%

Berdasarkan kategorisasi pada tabel 5 diatas, maka terdapat 1 siswa/siswi atlet (1.7%) memiliki kecemasan sangat tinggi, 6 siswa/siswi atlet (10.0%) memiliki kecemasan tinggi, 28 siswa/siswi atlet

(46.7%) memiliki kecemasan sedang, 24 siswa/siswi atlet (40.0%) memiliki kecemasan rendah, 1 siswa/siswi atlet (1.7%) memiliki kecemasan sangat rendah di SKOI KALTIM.

Tabel 6. Kategorisasi Skor Skala Efikasi Diri

Interval Kecenderungan	Skor	Kategori	F	%
$X \leq M - 1.5 SD$	≥ 100	Sangat Tinggi	1	1.7%
$M + 0.5 SD < X < M + 1.5 SD$	88-99	Tinggi	10	33.3%
$M - 0.5 SD < X < M + 1.5 SD$	76-87	Sedang	17	40.0%
$M + 0.5 SD < X < M - 1.5 SD$	64-75	Rendah	10	23.3%
$X > M - 1.5 SD$	$63 \leq$	Sangat Rendah	21	1.7%

Berdasarkan kategorisasi pada tabel 6 diatas, maka terdapat 1 siswa/siswi atlet (1.7%) memiliki efikasi diri sangat tinggi, 10 siswa/siswi atlet (33.3%) memiliki efikasi diri tinggi, 17 siswa/siswi atlet (40.0%) memiliki efikasi diri sedang, 10 siswa/siswi atlet (23.3%) memiliki efikasi diri rendah, 21 siswa/siswi atlet (1.7%) memiliki efikasi diri sangat rendah di SKOI KALTIM.

Hasil Uji Asumsi

Uji asumsi dilakukan untuk menganalisis data dalam menjawab hipotesis penelitian dan menentukan pendekatan statistik yang digunakan.

Penggunaan statistik parametik dan non parametik tergantung pada asumsi dan jenis data yang akan dianalisis. Uji asumsi yang digunakan dalam penelitian ini adalah normalitas dan linearitas.

Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah populasi data berdistribusi secara normal atau tidak. Dalam penelitian ini uji normalitas data menggunakan *One Sample Kolmogrov-Smirnov test* dengan menggunakan taraf signifikansi 0,05. Data dinyatakan berdistribusi normal jika signifikansi lebih besar dari 5% atau 0,05.

Tabel 7. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Koimogrov-Smirnof Z	p	Keterangan
Kecemasan	0.128	0.016	Tidak Normal
Efikasi Diri	0.128	0.016	Tidak Normal

Sebaran data variabel kecemasan memiliki signifikansi dengan probabilitas (p) 0,016 karena nilai probabilitasnya dibawah 0,05 ($p > 0,05$) maka distribusi data dikatakan tidak normal. Sebaran data variabel kualitas pelayanan memiliki signifikansi dengan probabilitas (p) 0,016 karena nilai probabilitasnya dibawah 0,05 ($p > 0,05$) maka distribusi data dikatakan tidak normal.

Uji Linearitas

Uji asumsi linieritas dilakukan untuk mengetahui linieritas hubungan antara variable bebas dengan variable terikat. Uji linieritas dapat pula untuk mengetahui taraf penyimpangan dari linieritas hubungan tersebut. Adapun kaidah yang digunakan dalam uji linieritas hubungan adalah bila nilai deviation from linearity $p > 0.05$ dan F hitung $< F$ tabel (Yudaruddin, 2011).

Tabel 8. Hasil Uji Linearitas

Variabel	F Hitung	F Tabel	p	Keterangan
Kecemasan - Efikasi Diri	1.021	1.84	0.469	Tidak Linier

Berdasarkan tabel 8 diatas, didapatkan hasil bahwa hasil analisis uji asumsi linieritas antara variabel kecemasan terhadap efikasi diri mempunyai nilai deviation from linearity F hitung $< F$ tabel = $1.021 < 1.84$, dan $p = 0.469 > 0.050$. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel tersebut adalah tidak linier.

Uji Hipotesis

Uji *kendall's tau-b*

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji *kendall's tau-b*. Uji *kendall's tau-b* digunakan jika data tidak lulus uji asumsi parametrik, dalam penelitian ini yang tidak lulus ialah uji normalitas sehingga data tersebut harus menggunakan uji asumsi non-parametrik yaitu uji hipotesis *kendall's tau-b*. Adapun kaidah yang digunakan dalam uji *kendall's tau-b* adalah bila nilai $p < 0.05$, maka dinyatakan signifikan.

Tabel 9. Hasil Uji *Kendall's Tau-b*

Variabel	R	p	Keterangan
Efikasi Diri (X) Kecemasan (Y)	-0.478	0.000	Signifikan

Berdasarkan data tabel 15. maka dapat diketahui bahwa nilai korelasi yang terbentuk didapatkan hasil $r = -0.478$ dan $p = 0.000$ ($p < 0.05$) yang menunjukkan kedua variabel tersebut memiliki korelasi yang sedang. Sehingga dengan demikian hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Pembahasan

Pada analisis korelasi *kendall's tau-b* didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dengan kecemasan atlet SKOI KALTIM dalam menghadapi pertandingan dengan hasil $r = -0.672$ dan $p = 0.000$ ($p < 0.05$), hal tersebut sesuai dengan penelitian sebelumnya yaitu Maryam (2013) yang mengungkapkan bahwa ada hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan. Hal itu dibuktikan berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai korelasi sebesar -0.382 ; $p = 0.000$ (p

< 0.01) artinya ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan menghadapi mata pelajaran yang dipelajari siswa/siswi. Semakin tinggi efikasi diri siswa maka semakin rendah kecemasan siswa dalam menghadapi mata pelajaran yang dipelajari dan sebaliknya semakin rendah efikasi diri siswa maka semakin tinggi kecemasan siswa dalam menghadapi mata pelajaran yang dipelajari. Hal tersebut berarti hipotesis penelitian yang diajukan diterima, bahwa ada hubungan negatif antara efikasi diri dengan kecemasan menghadapi mata pelajaran yang dipelajari.

Hasil ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Schwarzer (1997) yang didapatkan hasil bahwa kecemasan berkorelasi negatif dengan efikasi diri dimana individu yang merasa tidak mampu untuk mengatasi tugas-tugas yang menantang, memiliki kecemasan yang lebih tinggi

dibandingkan dengan mereka yang merasa mampu. Menurut Gunarsa (2013) yang menyatakan apabila lawan yang dihadapi memiliki peringkat dibawahnya maka akan menimbulkan perasaan percaya diri yang berlebihan. Sebaliknya apabila lawan yang dihadapi memiliki peringkat diatasnya maka akan timbul berkurangnya percaya diri, sehingga apabila mereka melakukan kesalahan maka akan sangat menyalahkan diri sendiri

Hasil ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Schwarzer (1997) yang didapatkan hasil bahwa kecemasan berkorelasi negatif dengan efikasi diri dimana individu yang merasa tidak mampu untuk mengatasi tugas-tugas yang menantang, memiliki kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang merasa mampu. Menurut Gunarsa (2013) yang menyatakan apabila lawan yang dihadapi memiliki peringkat dibawahnya maka akan menimbulkan perasaan percaya diri yang berlebihan. Sebaliknya apabila lawan yang dihadapi memiliki peringkat diatasnya maka akan timbul berkurangnya percaya diri, sehingga apabila mereka melakukan kesalahan maka akan sangat menyalahkan diri sendiri.

Kecemasan timbul karena keadaan dimana individu merasa terancam oleh salah satu hal yang dianggapnya menakutkan dan menyakitkan yang berasal dari luar maupun dari dalam (disini individu mengalami kecemasan dalam menghadapi pertandingan) sehingga menimbulkan kekhawatiran, kegelisahan yang mengganggu ketenangan dan kesehatan yang terkadang menimbulkan kekacauan fisik. Seperti yang dikemukakan oleh Smith (dalam Atkinson, 2010) bahwa kecemasan adalah ketakutan tanpa adanya objek yang jelas. Tanda-tanda kecemasan adalah dalam bentuk rasa khawatir dan perasaan lain yang kurang menyenangkan. Biasanya perasaan ini disertai oleh ketidakpercayaan diri dalam menghadapi masalah. Perasaan tidak percaya diri dalam menghadapi suatu masalah membuat seseorang menjadi cemas dengan apa yang akan dihadapinya sehingga patut diduga bahwa efikasi diri mempengaruhi kecemasan seseorang.

Perlu dikemukakan bahwa kecemasan dapat diinterpretasikan dalam dua cara, yaitu kecemasan yang dirasakan oleh atlet dalam waktu tertentu, misalnya menjelang pertandingan, atau kecemasan yang dirasakan karena atlet tergolong pencemas (Husdarta, 2010).

Seperti hasil wawancara dengan salah satu subjek berinisial Fr yang mengaku sering mondar madir di area istirahat, selalu memperhatikan cara

bermain teman sesama atlet, dan pergi kesuatu tempat yang lebih tenang sebelum bertanding. Hal tersebut itu ia lakukan karena ia ingin menenangkan dirinya yang selalu berfikir negatif tentang kemampuannya dalam bermain dan ketakutan tidak dapat menampilkan yang terbaik setiap kali menghadapi pertandingan. Subjek Fr menyatakan bahwa ia lebih sering melakukan komunikasi dengan pelatihnya sebelum pertandingan dimulai karena menurut dia seorang pelatih yang telah memimpinnya saat berlatih bisa memahami perasaan yang dirasakannya. Penilaian atlet terhadap gaya kepemimpinan pelatih berpengaruh dalam kehidupan atlet, seperti dalam penelitian Dehnavi, Ismaili dan Poursoltani (2013), dinyatakan bahwa persepsi atlet mengenai gaya kepemimpinan pelatih memengaruhi kualitas kehidupan kerja atlet. Selain itu, persepsi atlet terhadap pelatih mereka memengaruhi bagaimana mereka menyikapi kejadian yang menyenangkan ataupun kejadian yang tidak menyenangkan (Fuchs, 2012).

Setiap individu memiliki sifat tersendiri dalam menghadapi kecemasan bertanding. Hal tersebut terjadi karena adanya tekanan-tekanan baik yang bersumber dari dalam diri atlet maupun dari luar, serta sifat kompetisi olahraga yang didalamnya penuh dengan perubahan, mulai dari keadaan permainan ataupun kondisi alam yang membuat menurunnya kepercayaan diri dari penampilan atlet (Jarvis, 2005).

Gunarsa, Satiadarma, & Soekasah (1996) mengatakan bahwa dampak kecemasan dan ketegangan terhadap penampilan atlet akan secara bertingkat berakibat negatif. Tingkat kecemasan tinggi akan mempengaruhi peregangan otot-otot yang berpengaruh pula terhadap kemampuan teknisnya, sehingga penampilan atau permainan menjadi lebih buruk. Selanjutnya, alam pikiran semakin terganggu dan muncul berbagai pikiran negatif, misalnya ketakutan akan kalah dan kembali muncul kecemasan baru.

Bandura (dalam Ridhoni, 2013) menyatakan bahwa sumber stres paling penting yang harus dikuasai adalah ancaman psikologis. Bandura juga yakin bahwa intensitas reaksi terhadap stres berkaitan langsung dengan tingkat efikasi diri yang dimiliki seorang.

Menurut Bandura (dalam Ridhoni, 2013) seseorang yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan membangun lebih banyak kemampuan-kemampuan yang dibutuhkan seseorang. Bandura juga mengatakan bahwa individu dengan efikasi diri

yang rendah cenderung percaya bahwa segala sesuatu sangat sulit dibandingkan keadaan yang sesungguhnya sedangkan 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.

Atlet yang akan menjalani pertandingan, biasanya sering mengalami permasalahan efikasi diri. Atlet seringkali merasa meragukan kemampuannya, selain itu dalam menghadapi pertandingan dengan skala lebih besar, atlet juga sering cemas dalam memikirkan kemampuan lawan yang dihadapinya sehingga menimbulkan kecemasan dalam hal berpikir serta bertingkah laku (Gunarsa, 2013).

Pada umumnya, pembinaan atlet masih bersifat formal dan kegiatan yang terjadwal sesuai dengan arahan dari organisasi. Berkaitan dengan usaha pencapaian prestasi, maka akan lebih baik jika pada diri atlet perlu diberikan pembinaan secara psikologis agar mempunyai efikasi diri yang utuh serta diberikan kesempatan untuk berlatih sesuai dengan cara yang diminati baik secara terjadwal maupun mandiri (Darama dan Mujab, 2017).

Pernyataan tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan Andrianto dan Lalita (2014) dalam penelitiannya, efikasi diri bukan sifat genetik yang menetap. Sebaliknya, keyakinan efikasi diri berkembang dari waktu ke waktu dan melalui pengalaman. Pengembangan keyakinan tersebut dimulai pada masa bayi dan berlanjut sepanjang hidup (Maddux, 2000). Hal tersebut sejalan dengan kecemasan dimana, kecemasan akan berfluktuasi dari waktu ke waktu, tidak stabil, dan dipengaruhi oleh situasi pada saat dihadapkan pada suatu masalah.

Lalita (2014) juga menambahkan bahwa efikasi diri yang rendah akan membuat kecemasan seorang meningkat. Efikasi diri bukan sifat genetik yang menetap. Dilihat dari hal tersebut maka efikasi diri lebih memiliki korelasi yang besar terhadap kecemasan, karena kedua variabel tersebut sama-sama akan berubah dari waktu ke waktu.

Hasil tersebut juga sejalan dengan hasil penelitian Riani dan Rozali (2014) yang menyatakan bahwa terdapat dua faktor yang menyebabkan adanya kecemasan, yaitu pengalaman negatif pada masa lalu dan pikiran yang tidak rasional. Siswa dengan kecemasan sedang ketika dihadapkan tugas presentasi akan tetap bisa melakukan tugas presentasi tersebut, namun dengan hasil yang kurang

maksimal, sehingga pada saat mahasiswa dihadapkan pada tugas presentasi yang sama diwaktu yang berbeda siswa cenderung mengalami pikiran yang tidak rasional akibat dari pengalaman presentasi sebelumnya.

Atlet yang memiliki efikasi diri dapat terlihat dari sikap atau perasaan yang menunjukkan yakin terhadap kemampuan yang dimilikinya pada saat menghadapi pertandingan, dengan adanya rasa tanggung jawab maka atlet akan mampu mencapai tujuan yang diinginkan, yaitu diraihnya prestasi dari setiap pertandingan yang diikutinya, sebagai wujud dari keberhasilannya. Efikasi diri merupakan suatu keyakinan seseorang untuk mampu berperilaku sesuai dengan yang diharapkan dan diinginkannya.

Menurut Bandura (dalam Ghufro dan Risnawati, 2012), efikasi diri terhadap kapabilitas dalam mengatasi permasalahan akan berpengaruh terhadap tingkat stress dan depresi yang akan dialami seseorang ketika menghadapi situasi-situasi yang sukar dan mengancam. Seseorang yang yakin dapat mengatasi masalah tidak akan mengalami gangguan pola berfikir dan berani menghadapi tekanan dan ancaman. Sebaliknya, mereka yang tidak yakin dapat mengatasi ancaman akan mengalami kecemasan yang tinggi. Menurut Amir (2012) kecemasan bertanding yang dirasakan atlet selama pertandingan bersifat fluktuatif. Kecemasan atlet biasanya akan meningkat sesaat sebelum pertandingan dimulai, hal ini disebabkan oleh bayangan akan beratnya tugas dan pertandingan yang akan dihadapi.

Kekhawatiran mengenai pertandingan tidak bisa dianggap sebagai fenomena negatif kecemasan dalam tingkat tertentu yang berperan secara positif dalam kesuksesan prestasi dalam bertanding, tetapi kekhawatiran tersebut mengakumulasi tekanan negatif ketika atlet memasuki proses timbal balik yang tak produktif dari spekulasi hasil berdasarkan konsekuensi nilai pertandingan (Rizwan & Nasir, 2010). Hal ini bisa jadi mendorong para atlet untuk menghindari siklus berfikir yang membiarkan kecemasan menguasai tindakan mereka

Menurut Rochman (2010) Kecemasan berasal dari perasaan tidak sadar yang berada didalam kepribadian sendiri, dan tidak berhubungan dengan objek yang nyata atau keadaan yang benar-benar ada. Kecemasan juga merupakan kekuatan yang besar dalam menggerakkan tingkah laku, baik tingkah laku yang menyimpang ataupun yang terganggu. Kedua-duanya merupakan pernyataan, penampilan, penjelmaan dari pertahanan terhadap kecemasan tersebut (Gunarsa, 2008).

Menghadapi fenomena kecemasan atlet pada saat bertanding tersebut diperlukan keyakinan atlet akan kemampuannya untuk berhasil melakukan suatu tugas dan mencapai hasil tertentu. Keyakinan ini oleh Bandura disebut sebagai efikasi diri. Efikasi diri seperti yang dikemukakan Bandura (1997) adalah kepercayaan individu pada kemampuannya untuk berhasil melakukan tugas tertentu yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. Spears dan Jordan (dalam Prakosa, 1996) mengatakan bahwa siswa di sekolah dapat memperoleh keberhasilannya jika siswa merasa mampu untuk berhasil dan arti keberhasilan itu dianggap penting. Jadi, efikasi diri merupakan masalah yang subjektif yang terkait dengan keyakinan individu.

Berdasarkan pembahasan yang sudah dipaparkan diatas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini terdapat hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan atlet SKOI KALTIM dalam menghadapi pertandingan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan atlet SKOI KALTIM dalam menghadapi pertandingan, yang artinya efikasi diri dengan segala aspek yang terkandung di dalamnya memberikan kontribusi terhadap kecemasan atlet dalam menghadapi pertandingan.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi subjek Penelitian
 - a. Kepada atlet SKOI (Sekolah Khusus Olahraga Internasional), diharapkan dapat meningkatkan efikasi diri atau keyakinan akan kemampuan diri dengan lebih rajin mengikuti latihan baik secara terjadwal maupun mandiri sehingga akan lebih sering bertemu dan berinteraksi dengan banyak orang.
 - b. Atlet SKOI KALTIM juga lebih sering mengikuti kejuaraan baik di tingkat regional maupun nasional dan internasional, sehingga lebih sering berinteraksi dengan lawan secara jujur dan sportif (persaingan yang sehat) sehingga hal tersebut akan meningkatkan percaya diri akan kemampuan dirinya sebagai

seorang atlet, terlebih bila sering menjuarai pertandingan.

- c. Atlet SKOI KALTIM diharapkan menyadari akan hak dan kewajibannya sebagai seorang atlet dan dapat melaksanakan tugasnya dengan baik dengan menanamkan efikasi diri dalam diri seorang atlet yang berfungsi secara penuh maka akan mengurangi kecemasan dalam menghadapi suatu pertandingan.
2. Bagi Sekolah Khusus Olahraga Internasional (SKO)
 - a. Kepada pelatih dan pembina atlet SKOI KALTIM, faktor psikologis atau faktor mental berperan dalam pencapaian prestasi atlet sehingga perlu adanya kerjasama antara pembina dengan lembaga psikologi untuk meningkatkan kemampuan psikologis atau mental pada atlet SKOI KALTIM yang akan menimbulkan keseimbangan pada diri atlet.
 - b. Pelatih diharapkan memberikan pemahaman yang mendalam tentang cabang olahraga yang dilatihkan, dari keterampilan dasar hingga taktik dan strategi lanjutan.
 - c. Teknik dan peraturan permainan selalu berkembang, sehingga pelatih diharapkan mengikuti dan menguasai perkembangan tersebut agar atlet dapat mempunyai gambaran tentang pencapaian prestasi yang harus diduplikasinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriansyah, M. A., Rahayu, D., & Prastika, N. D. (2015). Pengaruh Terapi Berpikir Positif, Cognitive Behavior Therapy (CBT), Mengelola Hidup dan Merencanakan Masa Depan (MHMMMD) terhadap Penurunan Kecemasan Karir pada Mahasiswa Universitas Mulawarman. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 12(2), 41-50.
- Amir, N. (2012). Pengembangan alat ukur kecemasan olahraga. *Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan*. 16.
- Ardianto, E. (2013). *Handbook of Public Relations*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media (Cetakan Kedua)
- Azwar, S. (2012). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandura (1997). *Self-Efficacy (The Exercise of Control)*. New York: W. H. Freeman and Company.

- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2010). *Cognitive therapy of anxiety disorders: Science and practice*. New York: Guilford Press.
- Ghufro, M, N dan Risnawita, R. (2012). *Teori-teori psikologi*. Jogjakarta: AR-Ruz Media.
- Gunarsa, S. D. (2013). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.
- Harsono. (2011). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.
- Husdarta, H. J. S. (2010). *Psikologi Olahraga*. Bandung: AL FABETA.
- Maryam, I. S. (2013). Hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan menghadapi mata pelajaran matematika. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Univ. Muhammadiyah, Surakarta.
- Prakosa, H. (1996). *Cara Penyampaian Hasil Belajar untuk Meningkatkan Self Efikasi Mahasiswa*. *Jurnal Psikologi*. No.2, 11-22.
- Riani, W. S., & Rozali, Y. A. (2014). Hubungan antara self-efficacy dan kecemasan saat presentasi pada mahasiswa universitas esa unggul. *Jurnal Psikologi*, Volume 12 Nomor 1 Juni 2014.
- Rizwan, A. R., & Nasir, M. (2010). The Relationship between The Anxiety and Academic Achievement. *Bulletin of Education and Research*.
- Rochman, K. L. (2010). *Kesehatan mental*. Purwokerto: Fajar Media Press.
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian pendidikan: kuantitatif, kualitatif dan r&d*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Verawati, I. (2013). Tingkat Anxiety Dalam Mengikuti Pertandingan Olahraga. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* Vol. 21 Nomor 79 Tahun XXI Maret 2015 39.